



fitbit charge 4™



Manuale dell'utente
Versione 2.0

Sommario

Inizia	7
Contenuto della confezione	7
Configurazione di Charge 4	8
Ricarica del tracker	8
Configurazione con lo smartphone	9
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit.....	10
Sblocco di Fitbit Premium	11
Come indossare Charge 4	12
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	12
Mano dominante	13
Consigli sulla cura e la manutenzione.....	14
Sostituzione del cinturino	15
Rimozione del cinturino	15
Inserimento di un nuovo cinturino	16
Nozioni di base	17
Navigazione in Charge 4.....	17
Navigazione di base.....	17
Impostazioni rapide	19
Regolazione delle impostazioni	21
Controllo del livello della batteria	22
Configurazione del blocco dispositivo.....	22
Spegnimento dello schermo	22
Quadranti orologio e app	23
Modifica del quadrante orologio	23
Apertura delle app	23
Download di app aggiuntive	23
Rimozione delle app.....	24
Stile di vita	25
Agenda	25
Meteo.....	25
Notifiche dello smartphone	27

Configurazione delle notifiche.....	27
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	27
Gestione delle notifiche.....	28
Disattivazione delle notifiche.....	28
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	29
Risposta ai messaggi (smartphone Android).....	30
Funzioni correlate al tempo	31
Impostazione della sveglia.....	31
Come spegnere o ripetere una sveglia.....	31
Uso del timer o del cronometro.....	32
Attività e benessere	33
Visualizzazione delle statistiche	33
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano.....	34
Scelta di un obiettivo	34
Rilevamento dell'attività oraria	34
Monitoraggio del sonno.....	35
Impostazione di un obiettivo di sonno.....	35
Informazioni sulle abitudini di sonno	35
Visualizzazione del battito cardiaco	35
Respirazione guidata.....	36
Controllo del punteggio di gestione dello stress.....	36
Metriche di salute avanzate.....	37
Allenamento e salute cardiaca	38
Rilevamento automatico dell'allenamento	38
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	38
Requisiti GPS smartphone.....	39
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti.....	40
Controllo del riepilogo dell'allenamento.....	41
Monitoraggio del battito cardiaco	41
Zone del battito cardiaco personalizzate	42
Accumulo di Minuti in Zona Attiva.....	43
Condivisione dell'attività	44
Visualizzazione del punteggio di attività cardio	44
Controllo della musica con l'app Spotify - Connect & Control	45
Pagamenti contactless.....	46
Uso di carte di credito e debito	46

Configurazione di pagamenti contactless.....	46
Acquisti.....	47
Modifica della carta predefinita.....	48
Pagamento di pedaggi.....	48
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati.....	49
Aggiornamento di Charge 4	49
Riavvio di Charge 4	50
Cancellazione di dati su Charge 4.....	50
Risoluzione dei problemi.....	51
Segnale del battito cardiaco mancante.....	51
Segnale GPS mancante	51
Altri problemi	52
Info generali e specifiche	53
Sensori e componenti	53
Materiali.....	53
Tecnologia wireless	53
Feedback aptico	53
Batteria.....	53
Memoria.....	53
Display	54
Dimensioni del cinturino	54
Condizioni ambientali	55
Ulteriori informazioni.....	55
Garanzia e condizioni di restituzione.....	55
Regulatory and Safety Notices	56
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	56
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	57
European Union (EU).....	58
IP Rating.....	59
Argentina	59
Australia and New Zealand.....	59
Belarus	60
Customs Union	60
China.....	60
India	61
Indonesia.....	62

Israel 62
Japan 62
Mexico 62
Morocco 63
Nigeria..... 63
Oman 63
Pakistan 64
Philippines 64
Taiwan..... 64
United Arab Emirates..... 67
United Kingdom 67
Vietnam 68
Zambia 68
Safety Statement 68

Inizia

Con il GPS integrato, le funzioni personalizzate per il battito cardiaco, una batteria che dura fino a 7 giorni e molto altro ancora, Fitbit Charge 4 ti aiuta ad andare più lontano.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Charge 4 include:



Tracker con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino Large
aggiuntivo (colori e
materiali vari)

I cinturini intercambiabili di Charge 4, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Configurazione di Charge 4

Usa l'app Fitbit per iPhone e smartphone Android.



Per creare un account Fitbit viene richiesto di inserire data di nascita, altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza del passo e stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome, iniziale del cognome e foto del profilo sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite per creare un account è privata.

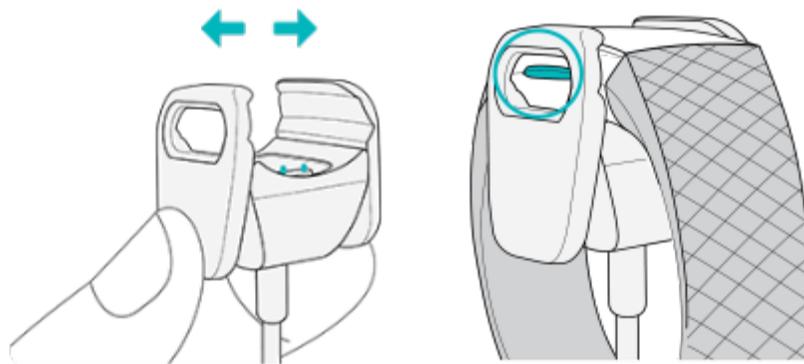
Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Charge 4 dura sette 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.

Nota: il cavo di ricarica di Charge 4 è dotato di un connettore grigio sulla base della clip. Il caricabatteria di Charge 3 non funziona con Charge 4.

Per ricaricare Charge 4:

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. Collega l'estremità del cavo di ricarica alla porta sul retro di Charge 4. I piedini sulla clip del cavo di ricarica devono essere fissati in modo saldo ai contatti dorati sul retro del tracker. Charge 4 vibra e sullo schermo appare un'icona della batteria.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica del tracker, puoi premere i pulsanti per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena con uno smile.



Configurazione con lo smartphone

Configura Charge 4 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) per verificare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](#) per iPhone
 - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
3. Tocca **Accedi con Google** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per configurare il tuo dispositivo.

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per vedere le tue metriche di salute, i dati di attività e sonno, scegliere un esercizio o una sessione di mindfulness e altro.

Sblocco di Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere attivo, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, dettagli personalizzati, centinaia di esercizi di marchi di fitness, meditazioni guidate e molto altro ancora.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

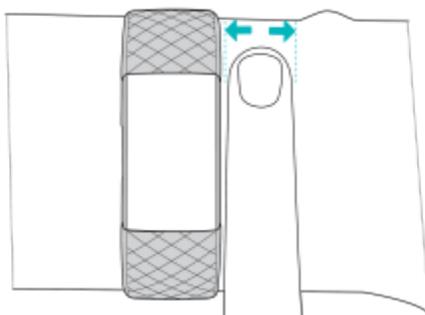
Come indossare Charge 4

Indossa Charge 4 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 15.

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

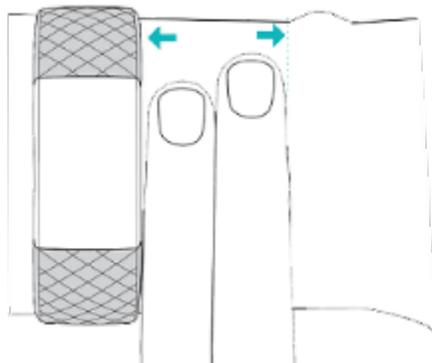
Quando non ti alleni, indossa Charge 4 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo il tracker per circa un'ora. È consigliabile togliere il tracker prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi il tracker, toglierlo prima di fare la doccia riduce la possibilità di esposizione a detersivi, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine al tracker e irritazione della pelle.



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

- Durante un esercizio, prova a indossare il tuo tracker un po' più in alto sul 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 il tracker più in basso sul polso.



- Indossa il tuo tracker 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 Charge 4 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 Charge 4 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4 > Polso > Dominante.

Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tracker si bagna, togliilo e asciugalo accuratamente dopo l'attività.
- Togli il tracker di tanto in tanto.

Per ulteriori informazioni, visita la [pagina Fitbit Cura e manutenzione](#).

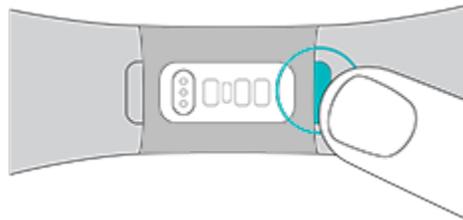
Sostituzione del cinturino

Charge 4 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 54.

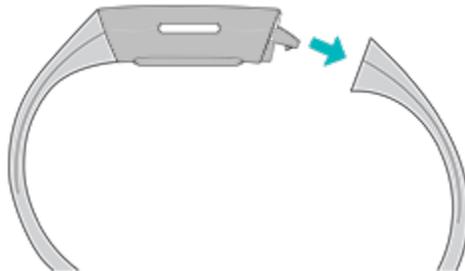
I cinturini di Fitbit Charge 3 sono compatibili con Fitbit Charge 4.

Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Charge 4 e trova i fermi sul cinturino.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante piatto sul cinturino.



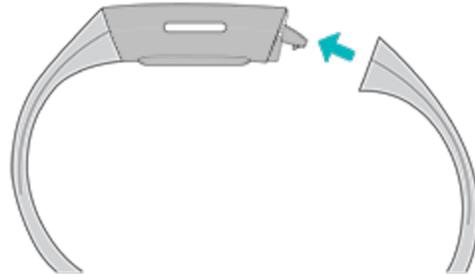
3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un nuovo cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.



In caso di problemi di rimozione del cinturino o se sembra lento, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per verificare che sia attaccato al tracker.

Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, impostare un codice PIN personale, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.

Navigazione in Charge 4

Charge 4 è dotato di un display touch-screen PMOLED e 1 pulsante.

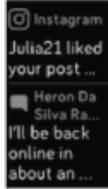
Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Charge 4 toccando lo schermo, scorrendo il dito orizzontalmente e verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

Navigazione di base

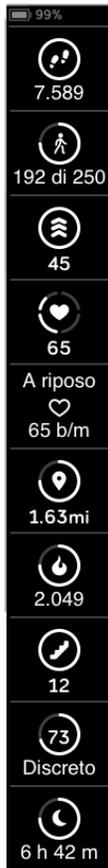
La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.
- Scorri il dito a sinistra per visualizzare le app sul tracker.
- Premi i pulsanti per tornare a una schermata precedente o al quadrante orologio.

**SCORRI IL DITO VERSO
IL BASSO PER VISUALIZZARE
LE NOTIFICHE**



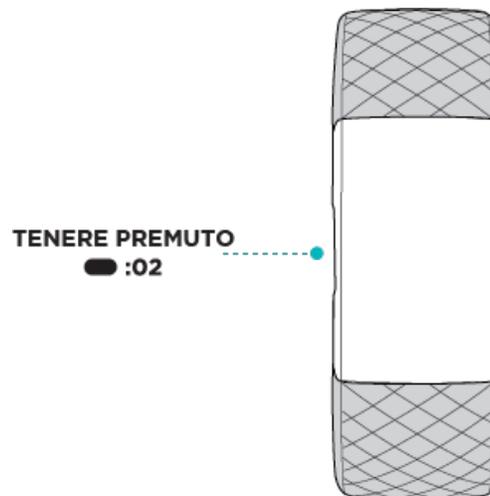
**SCORRI IL DITO VERSO
SINISTRA PER
VISUALIZZARE LE APP**



**SCORRI IL DITO VERSO L'ALTO PER
VISUALIZZARE FITBIT OGGI**

Impostazioni rapide

Tieni premuti i pulsanti e scorri il dito a sinistra su Charge 4 per accedere più rapidamente a determinate impostazioni. Tocca un'impostazione per attivarla o disattivarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare in grigio con una linea.



Nella schermata delle impostazioni rapide:

<p>DND (Do Not Disturb, Non disturbare) </p>	<p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.• L'icona Non disturbare si illumina  nelle impostazioni rapide. <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Modalità Sonno </p>	<p>Quando la Modalità Sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche e promemoria è disattivato.• La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi.• Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. <p>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 21.</p> <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Attivazione schermo </p>	<p>Quando l'impostazione Attivazione schermo è attivata, ruota il polso verso di te per attivare lo schermo.</p>

Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni :

Notifiche Minuti in Zona Attiva	Attiva o disattiva le notifiche Minuti in zona attiva che ricevi durante l'attività giornaliera. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato .
Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche o attiva automaticamente la funzione Non disturbare mentre usi l'app Allenamento.  .
Impostazioni GPS	Scegli il tipo di GPS e gestisci altre impostazioni per migliorare le prestazioni del GPS. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato .
Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Timeout schermo	Consente di scegliere per quanto tempo lo schermo rimane acceso quando non interagisci con il tuo tracker.
Modalità Sonno	Regola le impostazioni della Modalità Sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. Per impostare un piano: <ol style="list-style-type: none">1. Apri l'app Impostazioni  e tocca Modalità Sonno.2. Tocca l'opzione Piano per attivarla.3. Tocca Intervallo sonno e imposta il piano della Modalità Sonno. La Modalità Sonno si disattiva automaticamente all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Vibrazione	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.
Info dispositivo	Visualizza le informazioni su normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia del tuo tracker. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato .

Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

Controllo del livello della batteria

Dal quadrante orologio, scorri il dito in alto. Il livello della batteria si trova in alto nello schermo.

Configurazione del blocco dispositivo

Per proteggere il tuo tracker, attiva il blocco del dispositivo nell'app Fitbit, che richiede l'inserimento di un codice PIN di 4 cifre personale per sbloccare il tracker. Se configuri i pagamenti contactless sul tuo tracker, il blocco del dispositivo viene attivato automaticamente e ti viene richiesto di impostare un codice. Se non utilizzi i pagamenti contactless, il blocco del dispositivo è opzionale.

Attiva il blocco del dispositivo o ripristina il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4 > **Blocco dispositivo**.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Spegnimento dello schermo

Per disattivare lo schermo del tracker quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante del tracker con l'altra mano, premi i pulsanti o allontana il polso dal corpo.

Quadranti orologio e app

La [Galleria Fitbit](#) offre app e quadranti orologio per personalizzare il tuo tracker e soddisfare un'ampia gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane.

Modifica del quadrante orologio

La Galleria Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tracker.

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca **Galleria** > **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Charge 4.

Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra per vedere le app installate sul tuo tracker. Per aprire un'app, toccala.

Download di app aggiuntive

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca **Galleria** > **App**.
3. Sfoglia le app disponibili. Una volta trovata l'app desiderata, tocca questa app.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Charge 4.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rimozione delle app

Puoi rimuovere la maggior parte delle app installate su Charge 4:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app che desideri eliminare. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Disinstalla**.

Stile di vita

Usa le app per rimanere aggiornato su ciò che ti interessa di più. Vedi "[Quadranti orologio e app](#)" a pagina 23 per istruzioni su come aggiungere ed eliminare le app.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Agenda

Connetti il calendario del tuo smartphone nell'app Fitbit per vedere i prossimi eventi per oggi e domani nell'app Agenda  sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Meteo

Controlla il meteo della tua posizione attuale, nonché di altre due posizioni a scelta nell'app Meteo  sul tuo tracker.

Se il meteo per la tua posizione attuale non appare, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi le posizioni o non vedi dati aggiornati per la tua posizione attuale, sincronizza il tuo tracker per vedere la nuova posizione e gli ultimi dati nell'app Meteo.

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).



Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app **Meteo**. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Impostazioni** > **Aggiungi città** per aggiungere fino a due posizioni aggiuntive o tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione attuale.

Notifiche dello smartphone

Charge 4 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:

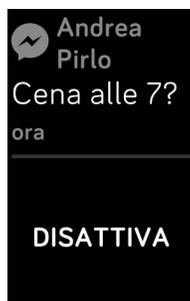
1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche 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, Charge 4 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Charge 4 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso il basso dall'alto dello schermo.



Gestione delle notifiche

Charge 4 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri il dito verso l'alto fino alla prima notifica e tocca **Cancella tutto**.

Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Charge 4. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4 > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuto il pulsante sul tracker e scorri il dito a sinistra per visualizzare la schermata delle impostazioni rapide.
2. Tocca **DND**  per attivare l'opzione Non disturbare. L'icona DND  si illumina per indicare che tutte le notifiche, le celebrazioni di obiettivi e i promemoria sono disattivati.



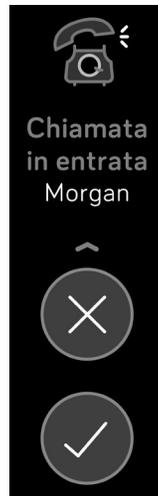
Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android, Charge 4 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo. Se il tuo smartphone utilizza una versione di sistema operativo Android meno recente, puoi rifiutare, ma non accettare, chiamate dal tuo tracker.

Per accettare una chiamata, tocca il segno di spunta  sulla schermata del tracker. Tieni presente che non puoi parlare nel tracker, accettando una chiamata attivi semplicemente il tuo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona  sulla schermata del tracker.

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



Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo tracker con risposte rapide predefinite. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo tracker.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Tocca **Rispondi**. Se non vedi un'opzione per rispondere al messaggio, non sono disponibili risposte per l'app che ha inviato la notifica.
3. Scegli una risposta dall'elenco di risposte rapide o tocca l'icona emoji  per scegliere un emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avvisarti 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 sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando una sveglia suona, il tracker vibra.

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo tracker di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, tocca l'icona Zzz. Per spegnere la sveglia, premi il pulsante.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Charge 4 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Uso del timer o del cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro e imposta un timer con conto alla rovescia con l'app Timer  sul tracker. Puoi avviare il cronometro e il timer con conto alla rovescia contemporaneamente.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Attività e benessere

Charge 4 registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio per vedere le tue statistiche giornaliere, tra cui:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, piani saliti, calorie bruciate e Minuti in Zona Attiva
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco e battito cardiaco a riposo
Passi orari	Passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Statistiche sul ciclo	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno
Acqua	Quantità di acqua consumata oggi
Peso	Peso attuale, progressi verso l'obiettivo di peso o il peso rispetto a un intervallo salutare se l'obiettivo è mantenere il peso

Se imposti un obiettivo nell'app Fitbit, una suoneria mostra i progressi verso tale obiettivo.

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker nell'app Fitbit.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Charge 4 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliero scelto. 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 benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Registra i progressi verso il tuo obiettivo su Charge 4. Per ulteriori informazioni, vedi ["Visualizzazione delle statistiche"](#) a pagina 33.

Rilevamento dell'attività oraria

Charge 4 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.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Monitoraggio del sonno

Indossa Charge 4 per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Charge 4 monitora anche la variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore di riferimento base.

Per visualizzare le tue statistiche del sonno, sincronizza il tuo tracker quanto ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri il dito in alto dal quadrante orologio sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

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 [l'articolo della Guida correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, vedi altri dettagli sul tuo punteggio del sonno e puoi confrontarli con i tuoi colleghi, per costruire una routine del sonno migliore e svegliarti più rigenerato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione del battito cardiaco

Charge 4 monitora il battito cardiaco durante il giorno. Scorri il dito in alto dal quadrante orologio per vedere il tuo battito cardiaco in tempo reale e il tuo battito cardiaco a riposo. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 33. Determinati quadranti orologio mostrano il tuo battito cardiaco in tempo reale nella schermata dell'orologio.

Durante un esercizio, Charge 4 mostra la zona del battito cardiaco e vibra ogni volta che entri in una zona diversa per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento che preferisci.

Per ulteriori informazioni, vedi ["Monitoraggio del battito cardiaco"](#) a pagina 41.

Respirazione guidata

L'app Relax  su Charge 4 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche vengono automaticamente disabilitate durante la sessione.

1. Su Charge 4, apri l'app Relax .
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Scorri il dito per scegliere la sessione di 5 minuti.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare la sessione e segui le istruzioni sullo schermo.

Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina seguente.

Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli di analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzione ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo in modo che tu possa controllare le tendenze e valutare i cambiamenti.

Le metriche includono:

- Saturazione ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzione non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Allenamento e salute cardiaca

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento  per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.

Rilevamento automatico dell'allenamento

Charge 4 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul

tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, , tocca il riquadro Allenamento .

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Charge 4 per vedere statistiche in tempo reale, ricevere notifiche sulle zone del battito cardiaco e rivedere un riepilogo post-esercizio direttamente sul tuo polso. Per statistiche aggiuntive e una mappa di intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento di un allenamento con GPS, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Il GPS dinamico su Charge 4 consente al tracker di impostare il tipo di GPS all'inizio dell'allenamento. Charge 4 tenta di connettersi ai sensori GPS sul tuo smartphone per preservare la durata della batteria. Se il tuo smartphone non è nelle vicinanze o ti stai muovendo, Charge 4 utilizza il GPS integrato. Gestisci le tue impostazioni GPS nell'app Impostazioni . Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Requisiti GPS smartphone

Il GPS condiviso è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Il GPS dello smartphone è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Charge 4 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 sia attivato per l'allenamento.
 1. Apri l'app Allenamento  e scorri il dito verso l'alto per trovare un allenamento.
 2. Scorri il dito in alto e assicurati che il **GPS** sia impostato su **On**.
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

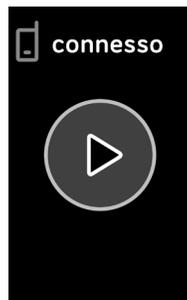
Per rilevare un allenamento:

1. Su Charge 4, apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Tocca **Inizia**  o **Imposta obiettivo** . Se imposti un obiettivo di allenamento, premi il pulsante per tornare indietro e tocca **Inizia**.
4. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o iniziare l'allenamento e il GPS si conetterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
5. Tocca la parte centrale della schermata per scorrere le statistiche in tempo reale.
6. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, premi i pulsanti.
7. Per terminare l'esercizio, premi i pulsanti di nuovo e tocca **Fine**. Scorri il dito verso l'alto per vedere il riepilogo dei tuoi esercizi. Tocca il segno di spunta per chiudere la schermata di riepilogo.
8. Per vedere i dati del GPS, sincronizza il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

GPS Note:

- Se l'allenamento utilizza il GPS, appare un'icona in alto a sinistra mentre il tracker si connette al segnale GPS. Quando sullo schermo appare "connesso" e Charge 4 vibra, il GPS è connesso.
- Usa il GPS connesso con il tuo smartphone nelle vicinanze per attività con una durata più lunga, come golf o un'escursione, per essere certo che l'intero esercizio venga registrato con il GPS.
- Per risultati migliori, assicurati che l'icona della batteria del tracker mostri un livello superiore all'80% prima di rilevare un allenamento più lungo di 2 ore con il GPS integrato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).



L'uso del GPS integrato ha un impatto sulla durata della batteria del tracker. Se utilizzi la registrazione GPS regolarmente, la batteria di Charge 4 dura circa 4 giorni.

Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker. Le impostazioni includono:

Pausa automatica	Sospensione automatica della corsa quando ti fermi
GPS	Rilevamento del percorso con il GPS
Avviso zona del battito cardiaco	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com
Lunghezza piscina	Impostazione della lunghezza della piscina
Rilevamento corsa	Apri automaticamente l'app Allenamento quando il tuo tracker rileva una corsa.
Unità	Modifica dell'unità di misura utilizzata per la lunghezza della piscina

Le impostazioni variano in base all'allenamento. Per regolare le impostazioni per ciascun tipo di allenamento:

1. Su Charge 4, apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'allenamento che desideri regolare.
3. Scorri il dito verso l'alto e quindi scorri l'elenco di impostazioni.
4. Tocca un'impostazione per regolarla.
5. Quando pronto, premi il pulsante per tornare alla schermata dell'allenamento e avviare l'esercizio.

Per modificare o riordinare i collegamenti agli allenamenti nell'app Allenamento :

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
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 cambiare l'ordine di un collegamento a un allenamento, tocca **Modifica** (solo iPhone) e tieni premuta l'icona del menu , poi trascina in alto o in basso.

Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Charge 4 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

Monitoraggio del battito cardiaco

Charge 4 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sul tracker durante l'allenamento. Charge 4 ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Sotto zona	Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	Zona Brucia grassi	Tra il 40% e il 59% della riserva di battito cardiaco	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
	Zona Cardio	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona Picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Accumulo di Minuti in Zona Attiva

Ottieni Minuti in Zona Attiva per il tempo speso nelle zone Brucia grassi, Cardio o Picco. Per aiutarti a sfruttare al massimo il tempo, ottieni 2 Minuti in Zona Attiva per ogni minuto trascorso nella zona Cardio o Picco.

1 minuto nella zona Brucia grassi = 1 Minuto in Zona Attiva

1 minuto nella zona Cardio o nella zona Picco = 2 Minuti in Zona Attiva

Charge 4 ti avvisa dei Minuti in Zona Attiva in due modi:

- Qualche momento dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento nell'app Allenamento , in modo che tu sappia come ti stai allenando. Il numero di volte che il tuo tracker vibra indica la zona in cui ti trovi:

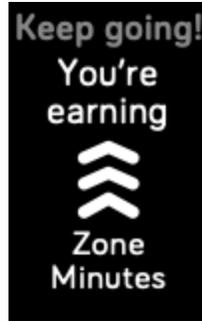
1 vibrazione = zona Brucia grassi

2 vibrazioni = zona Cardio

3 vibrazioni = zona Picco



- 7 minuti dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco durante la giornata (ad esempio, durante una camminata veloce).



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Condivisione dell'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

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.

Nell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra sul grafico del battito cardiaco per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo della musica con l'app Spotify - Connect & Control

Usa l'app Spotify-Connect & Control  su Charge 4 per controllare Spotify sul tuo smartphone, computer o su un altro dispositivo Spotify Connect. Spostati tra playlist, brani preferiti e passa tra dispositivi dal tuo tracker. Tieni presente che in questo momento, l'app Spotify-Connect & Control controlla solo la riproduzione di musica sul dispositivo associato, quindi il tuo dispositivo deve rimanere nelle vicinanze e connesso a Internet. È necessario un abbonamento a Spotify Premium per utilizzare questa app. Per ulteriori informazioni su Spotify Premium, vedi spotify.com.

Per istruzioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Pagamenti contactless

Charge 4 include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo tracker.

Uso di carte di credito e debito

Configura Fitbit Pay nell'app Fitbit e utilizza il tuo tracker per effettuare acquisti nei negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuovi paesi e società emittenti di carte di credito al nostro elenco di partner. Per controllare se la tua carta di credito funziona sul tuo dispositivo Fitbit, vedi:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Configurazione di pagamenti contactless

Per utilizzare i pagamenti contactless, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante all'app Fitbit. L'app Fitbit è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo tracker, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo tracker. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

Puoi aggiungere fino a 5 carte di pagamento alla sezione Wallet e scegliere la carta da utilizzare come opzione di pagamento predefinita.

Acquisti

Effettua gli acquisti con il tuo dispositivo Fitbit in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per determinare se il negozio accetta pagamenti contactless, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:



Tutti i clienti eccetto quelli in Australia:

1. Quando pronto a pagare, tieni premuto il pulsante sul tuo tracker per 2 secondi.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker. La carta predefinita appare sullo schermo.
3. Per pagare con la carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con una carta diversa, tocca per trovare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.

Clienti in Australia:

1. Se disponi di una carta di credito o debito di una banca australiana, avvicina il tracker al terminale di pagamento per pagare. Se la tua carta è stata emessa da una banca al di fuori dell'Australia o se desideri pagare con una carta diversa da quella predefinita, completa i passaggi da 1 a 3 della sezione precedente.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker.
3. Se l'importo dell'acquisto è superiore a \$100 AU, segui le istruzioni del terminale di pagamento. Se viene richiesto un codice PIN, inserisci il codice PIN della tua carta (non del tuo tracker).

Quando il terminale riceve il pagamento, il tracker vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce il tuo dispositivo Fitbit, accertati che lo schermo del tracker sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

Per maggiore sicurezza, devi indossare Charge 4 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Modifica della carta predefinita

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 4.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinito su Charge 4**.

Pagamento di pedaggi

Usa i pagamenti contactless per pagare in entrata e uscita pedaggi su sistemi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo tracker, segui la procedura descritta in "[Uso di carte di credito e debito](#)" a pagina 46.

Paga con la stessa carta sul tuo tracker Fitbit quando tocchi il lettore di pedaggio all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Scopri come aggiornare e riavviare Charge 4 e cancellare i dati su Charge 4.

Aggiornamento di Charge 4

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, appare una barra dei progressi su Charge 4 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Sincronizza regolarmente Charge 4 con l'app Fitbit e lascia che l'app Fitbit rimanga in esecuzione in background sullo smartphone, che permette il download di una piccola parte dell'aggiornamento del firmware sul tuo tracker ogni volta che esegui la sincronizzazione. È possibile che sia necessario regolare le impostazioni dello smartphone per consentire l'esecuzione in background dell'app Fitbit.

Per aggiornare Charge 4, la batteria del tuo tracker deve essere carica almeno al 50%. L'aggiornamento di Charge 4 può consumare batteria. Ti consigliamo di collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Riavvio di Charge 4

Se non riesci a sincronizzare Charge 4 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

Apri l'app Impostazioni  e tocca **Info** > **Riavvia dispositivo**.

Se Charge 4 non risponde:

1. Connetti Charge 4 al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi "[Ricarica del tracker](#)" a pagina 8.
2. Tieni premuti i pulsanti sul tracker per 8 secondi. Rilascia i pulsanti. Quando appare uno smile e Charge 4 vibra, il tracker è riavviato.

Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

Charge 4 è dotato di un piccolo foro (sensore altimetro) sul retro. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questo foro, perché potrebbero danneggiare il tracker.

Cancellazione di dati su Charge 4

Se desideri dare il tuo Charge 4 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

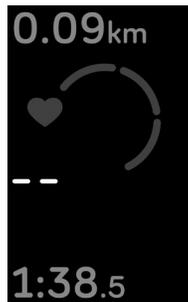
1. Su Charge 4, apri l'app Impostazioni  > **Info** > **Cancella dati utente**.
2. Scorri il dito verso l'alto e tocca l'icona del segno di spunta per cancellare i dati.

Risoluzione dei problemi

Se Charge 4 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

Segnale del battito cardiaco mancante

Charge 4 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.

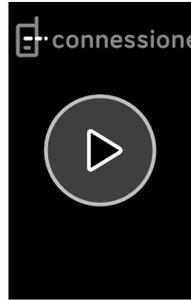


Se il tuo tracker non rileva un segnale del battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni  sul tracker. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Charge 4 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e anche un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo tracker di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo tracker ricerca il segnale GPS durante un allenamento, appare "connessione..." nella parte superiore dello schermo. Se Charge 4 non riesce a connettersi a un satellite GPS, il tracker arresta i tentativi di connessione fino all'avvio del successivo allenamento GPS.



Per risultati ottimali, attendi che Charge 4 rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Altri problemi

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

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata visualizzazione delle notifiche

Per istruzioni, vedi "[Riavvio di Charge 4](#)" a pagina 50.

Info generali e specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Charge 4 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Un ricevitore GPS integrato che tiene traccia della tua posizione durante un esercizio
- Motore con vibrazione

Materiali

La cassa di Charge 4 è in plastica. Il cinturino Classic di Charge 4 è realizzato con un materiale elastomerico flessibile e resistente, simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi e include una fibbia in acciaio inossidabile chirurgico.

Tecnologia wireless

Charge 4 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0 e un chip NFC.

Feedback aptico

Charge 4 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

Batteria

Charge 4 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Charge 4 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

Display

Charge 4 dispone di un display PMOLED.

Dimensioni del cinturino

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

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5" - 7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1" - 8,7")

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F) Da 40° a 60° C (Da 104° a 140°F)
Temperatura di immagazzinaggio per 6 mesi	Da -20° a 35° C (Da -4° a 95° F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)

Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tracker, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com sul [nostro sito Web](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

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

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

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

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103



Mexico



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

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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

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。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “0” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Safety Statement

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

© 2023 Fitbit LLC. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri Paesi. Un elenco più completo dei marchi Fitbit è disponibile nell'[Elenco dei marchi Fitbit](#). Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi proprietari.