

fitbit inspire 3



Manuale dell'utente
Versione 2.1

Sommario

Introduzione	5
Contenuto della confezione	5
Ricaricare il tracker	5
Configurare Inspire 3	7
Visualizzare i dati nell'app Fitbit	8
Sbloccare Fitbit Premium	9
Indossare Inspire 3	10
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	10
Mano dominante	11
Indossare Inspire 3 in una clip	11
Suggerimenti sulla cura e sulla manutenzione	13
Sostituire il cinturino	13
Nozioni di base	15
Navigare in Inspire 3	15
Modificare le impostazioni	18
Controllare il livello batteria	19
Regolare l'opzione Display sempre attivo	20
Spegnere lo schermo	21
Quadranti orologio e app	22
Cambiare il quadrante orologio	22
Aprire le app	22
Trova smartphone	23
Notifiche dello smartphone	24
Configurare le notifiche	24
Visualizzare le notifiche in arrivo	24
Gestire le notifiche	25
Disattivare le notifiche	25
Rispondere o rifiutare le chiamate telefoniche	26
Rispondere ai messaggi (smartphone Android)	26
Funzionalità correlate al tempo	28
Impostare una sveglia	28

Utilizzare il timer o il cronometro	29
Attività e benessere	30
Visualizzare le statistiche	30
Monitorare un obiettivo di attività giornaliero	30
Rilevare l'attività oraria	31
Monitorare il sonno	31
Gestire lo stress	32
Metriche di salute avanzate	33
Allenamento e salute cardiaca	35
Rilevare automaticamente l'allenamento	35
Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento	35
Requisiti GPS	35
Avviare automaticamente un allenamento	36
Avviare manualmente un allenamento	36
Controllare il battito cardiaco	39
Controllare il Punteggio di Recupero Giornaliero	42
Visualizzare il punteggio di attività cardio	43
Condividere l'attività	43
Aggiornare, riavviare e resettare	44
Aggiornare Inspire 3	44
Riavviare Inspire 3	44
Resettare Inspire 3	45
Risoluzione dei problemi	46
Segnale del battito cardiaco mancante	46
Segnale GPS mancante	46
Altri problemi	47
Informazioni generali e specifiche	48
Sensori e componenti	48
Materiali	48
Tecnologia wireless	48
Feedback aptico	48
Batteria	48
Memoria	48
Display	48

Taglia del cinturino	49
Condizioni ambientali	49
Ulteriori informazioni	49
Garanzia e norme sui resi	49
Avvisi normativi e sulla sicurezza	50
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)	50
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)	51
Unione Europea (UE)	52
Argentina	53
Australia e Nuova Zelanda	53
Ghana	53
Indonesia	54
Israele	54
Giappone	54
Regno dell'Arabia Saudita	54
Malesia	54
Messico	55
Marocco	55
Nigeria	55
Oman	56
Paraguay	56
Filippine	56
Serbia	56
Singapore	56
Corea del Sud	57
Taiwan	57
Tailandia	60
Emirati Arabi Uniti	60
Gran Bretagna	60
Informazioni sulla batteria	61
Classificazione IP	62
Informazioni sulla sicurezza	62
Indicazioni normative	62

Introduzione

Scopri Fitbit Inspire 3, il tracker che ti aiuta a trovare la tua energia, fare quello che ami e sentirti al meglio. Tutto ciò che devi fare è indossarlo.

Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo fitbit.com/safety. Inspire 3 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Inspire 3 include:



I cinturini intercambiabili di Inspire 3 sono disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali e vengono venduti separatamente.

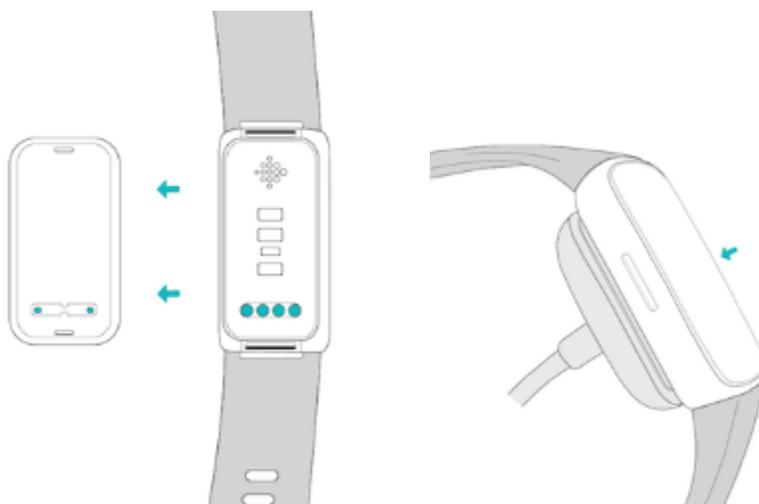
Ricaricare il tracker

La batteria completamente carica di Inspire 3 dura fino a 10 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 caricabatteria di Inspire 2 non funziona con Inspire 3.

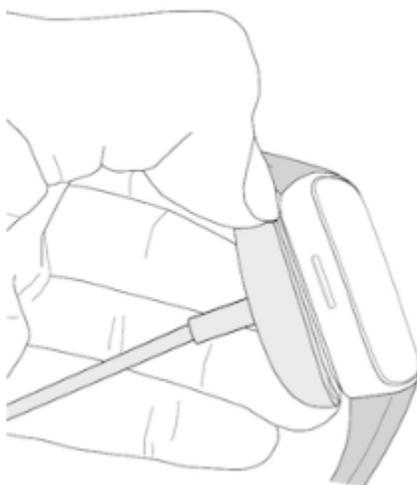
Per ricaricare Inspire 3:

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. Allinea i piedini sull'altra estremità del cavo di ricarica con i contatti dorati sul retro di Inspire 3. Premi delicatamente Inspire 3 nel caricabatteria fino a quando non scatta in posizione.



Per rimuovere Inspire 3 dal cavo di ricarica:

1. Afferra Inspire 3 e fai scorrere l'unghia del pollice tra il caricabatteria e il retro del tracker in uno degli angoli.
2. Premi delicatamente sul caricabatteria fino a quando non si separa dal tracker.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica di Inspire 3, tocca due volte lo schermo per attivarlo e controllare il livello batteria. Scorri a destra sulla schermata della batteria per utilizzare Inspire 3. Se il tracker è completamente carico, l'icona della batteria è piena.



Configurare Inspire 3

Configura Inspire 3 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più diffusi. Visita la pagina 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 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 del Centro assistenza correlato](#).

Visualizzare i dati nell'app Fitbit

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

Sbloccare Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere in attività, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, centinaia di allenamenti proposti da vari marchi di fitness, sessioni di meditazione guidata e altro ancora.

I clienti possono richiedere un abbonamento di prova a Fitbit Premium nell'app Fitbit.¹

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

¹ Solo utenti Fitbit Premium nuovi e di ritorno. L'abbonamento deve essere attivato entro 60 giorni dall'attivazione del dispositivo (è richiesto un metodo di pagamento valido). Si rinnova automaticamente al costo di 9,99 \$ al mese* al termine del periodo di prova. Disdici prima di questa scadenza per evitare costi ricorrenti. I contenuti e le funzionalità possono cambiare e non sono disponibili in tutte le regioni. Questo abbonamento non può essere regalato. Vedi maggiori dettagli [qui](#). Si applicano Termini e condizioni.

* La tariffa di rinnovo regionale nel Regno Unito è di 7,99 £ al mese.

Indossare Inspire 3

Puoi scegliere se indossare Inspire 3 sul polso o nella clip (venduta separatamente). Se devi rimuovere il cinturino o inserire un altro cinturino, vedi le istruzioni in [Sostituire il cinturino](#).

Quando indossi Inspire 3 nel cinturino, assicurati che sul tracker sia attiva l'impostazione

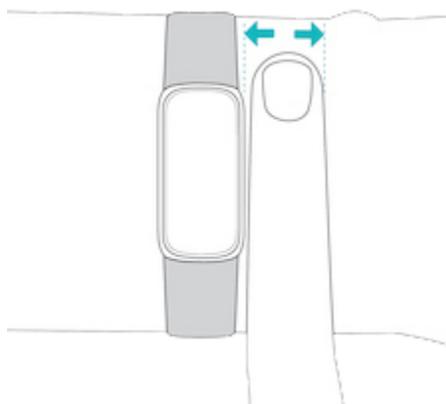
INDOSSATO su polso . Quando indossi Inspire 3 nella clip, assicurati che sia attiva

l'impostazione **NELLA CLIP su corpo** . Per ulteriori informazioni, vedi [Navigare in Inspire 3](#).

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

Quando non ti alleni, indossa Inspire 3 un dito sopra l'osso del polso.

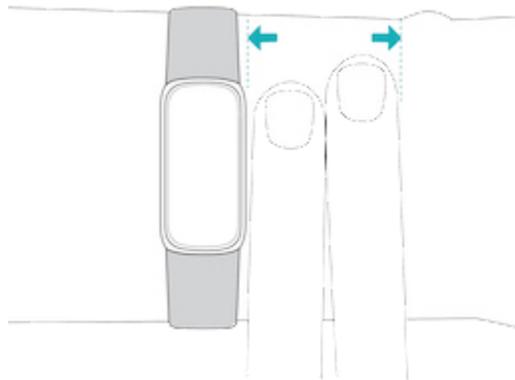
In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo il tracker per circa un'ora. È consigliabile togliere il tracker prima di fare la doccia. Sebbene possa essere indossato durante la doccia, toglierlo riduce la possibilità di esposizione a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



Per ottimizzare il monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento:

- Durante un allenamento, 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 tracker sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.
- Ricorda di stringere il cinturino prima di un allenamento e di allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita la circolazione sanguigna, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Inspire 3 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 Inspire 3 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Inspire 3** > **Polso** > **Dominante**.

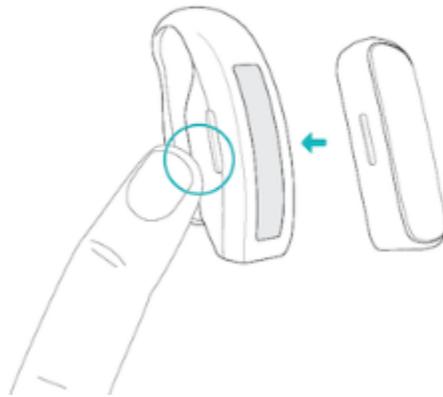
Indossare Inspire 3 in una clip

Indossa Inspire 3 nella clip agganciandola ai tuoi abiti. Rimuovi i cinturini e posiziona il tracker nella clip: Per ulteriori informazioni, vedi [Sostituire il cinturino](#).

Tieni presente che quando su Inspire 3 è attiva l'impostazione **NELLA CLIP su corpo** , determinate funzionalità sono disattivate, inclusi monitoraggio della frequenza cardiaca, registrazione allenamento automatica e minuti in zona attiva.

Per inserire Inspire 3 nella clip:

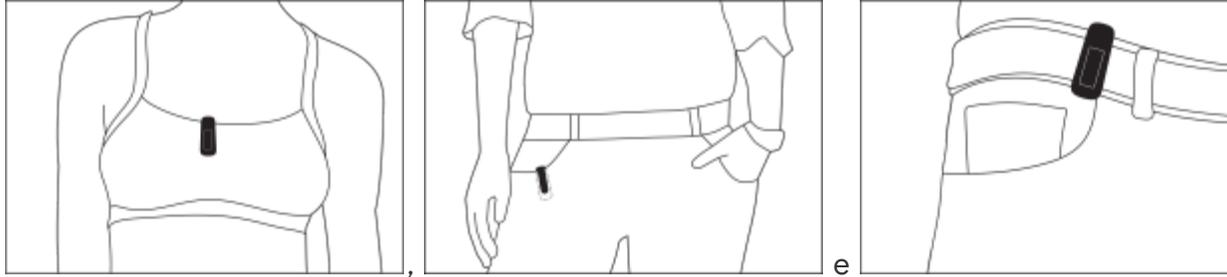
1. Se precedentemente indossavi Inspire 3 sul tuo polso, modifica l'impostazione sul dispositivo in **NELLA CLIP sul corpo** . Per ulteriori informazioni, vedi [Navigare in Inspire 3](#). **Nota:** quando indossi Inspire 3 nel cinturino, assicurati che sul tracker sia attiva l'impostazione **INDOSSATO su polso** .
2. Tieni il tracker con lo schermo rivolto verso di te. Assicurati che l'ora non sia visualizzata al contrario.
3. Tieni la clip con l'apertura rivolta verso di te e la clip sul retro rivolta verso il basso.
4. Posiziona la parte superiore del tracker nell'apertura della clip e inserisci la parte inferiore. Inspire 3 è protetto quando tutti i lati della clip aderiscono perfettamente al tracker.



Posizionamento della clip

Indossa Inspire 3 sul corpo o vicino al tuo corpo con lo schermo rivolto verso l'esterno. Fissa la clip in modo saldo al taschino, al reggiseno, alla tasca dei pantaloni, alla cintura o a un elastico. Prova diverse opzioni per capire quella più comoda e sicura per te.

Se noti un'irritazione della pelle quando indossi Inspire 3 sul reggiseno o su un elastico a contatto con il corpo, aggancia la clip a un indumento esterno, ad esempio una cintura o una tasca.



Suggerimenti sulla cura e sulla manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un detergente privo di sapone.
- 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 [Cura e manutenzione di Fitbit](#).

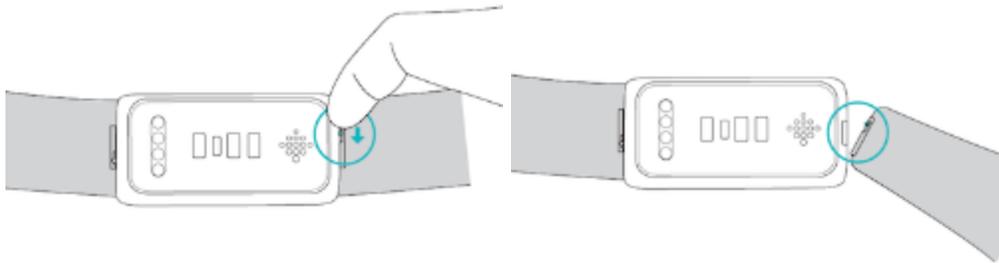
Sostituire il cinturino

Inspire 3 è dotato di un cinturino small e nella confezione viene fornito anche un cinturino large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili, venduti separatamente su [fitbit.com](#). Per le misure del cinturino, vedi [Taglia del cinturino](#).

I cinturini e le clip intercambiabili di Fitbit Inspire 2 non sono compatibili con Inspire 3.

Rimuovere un cinturino

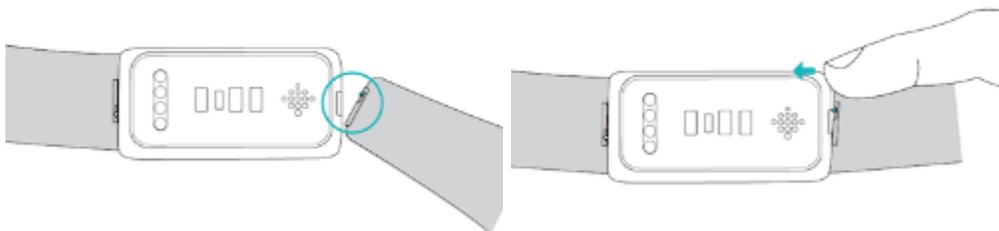
1. Capovolgi Inspire 3 e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dal tracker per staccarlo.



3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Attaccare un cinturino

1. Per attaccare un cinturino, tieni il cinturino e inserisci il perno (il lato opposto della leva di rilascio rapido) nell'incavo sullo smartwatch.
2. Mentre premi la leva di sgancio rapido verso l'interno, scorri l'altra estremità del cinturino per inserirla in posizione.
3. Quando entrambe le estremità del perno sono inserite, rilascia la leva di sgancio rapido.



Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, spostarti sullo schermo e controllare il livello batteria.

Navigare in Inspire 3

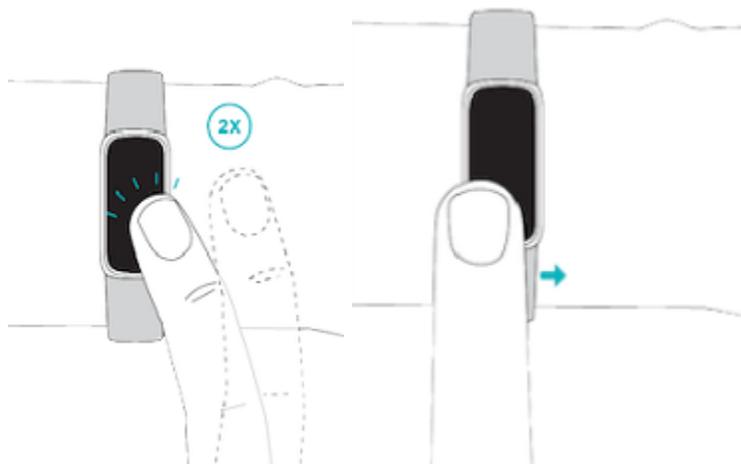
Inspire 3 è dotato di uno schermo touchscreen a colori AMOLED e due pulsanti.

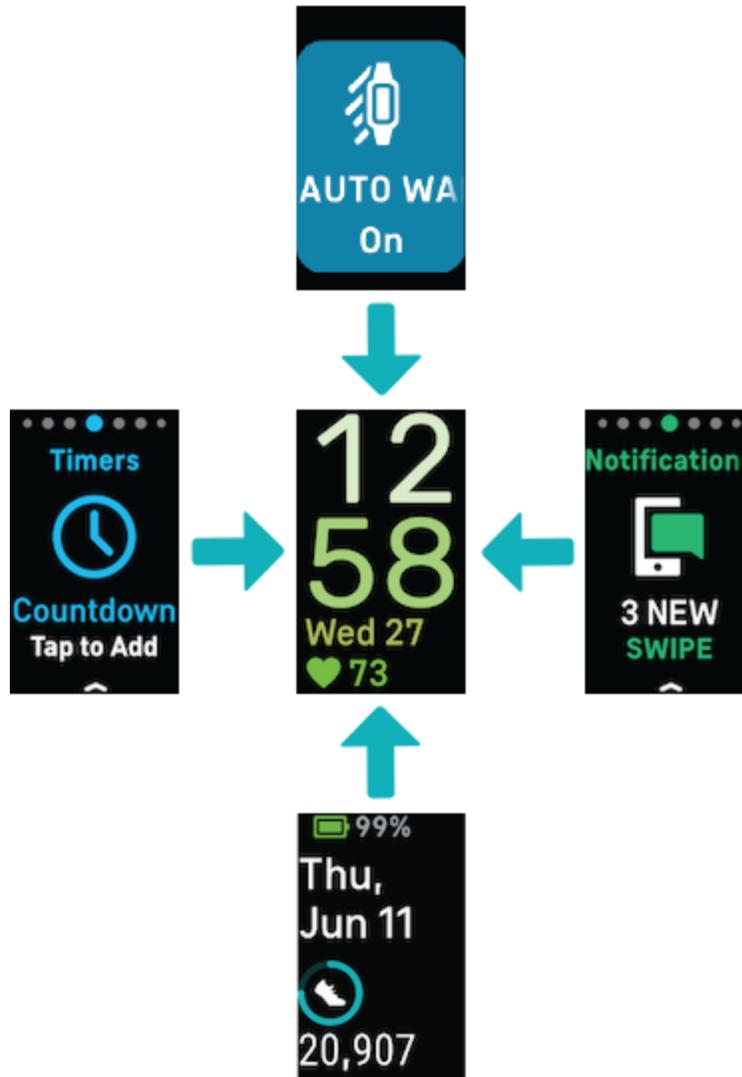
Puoi spostarti su Inspire 3 toccando lo schermo, premendo i pulsanti e scorrendo il dito orizzontalmente e verticalmente. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

Navigazione di base

La schermata Home è l'orologio.

- Premi i pulsanti, tocca con decisione due volte lo schermo o ruota il polso per attivare Inspire 3.
- Scorri verso il basso dall'alto dello schermo per accedere alle impostazioni rapide, all'app Trova smartphone e all'app Impostazioni. Nelle impostazioni rapide, scorri verso destra o premi i pulsanti per tornare alla schermata dell'orologio.
- Scorri verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.
- Scorri verso sinistra e destra per vedere le app sul tuo tracker.
- Scorri il dito verso destra per tornare a una schermata precedente. Premi i pulsanti per tornare alla schermata dell'orologio.





Impostazioni rapide

Per accedere più rapidamente a determinate impostazioni, scorri in basso dal quadrante orologio. Tocca un'impostazione per regolarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.

App Impostazioni	Tocca l'app Impostazioni  per aprirla. Per ulteriori informazioni, vedi Modificare le impostazioni .
Blocco in acqua	Attiva l'impostazione del blocco in acqua quando sei a contatto con l'acqua, ad esempio sotto la doccia o mentre nuoti, per evitare che lo schermo e i

	<p>pulsanti sul tracker si attivino. Quando il blocco in acqua è attivo, lo schermo e i pulsanti si bloccano e viene visualizzata l'icona del blocco in acqua in basso. Notifiche e sveglie vengono ancora visualizzate sul tracker, ma devi sbloccare lo schermo per interagire.</p> <p>Per attivare il blocco in acqua, scorri verso il basso dalla schermata dell'orologio > tocca Blocco in acqua > tocca due volte con decisione il tuo schermo. Per disattivare il blocco in acqua, tocca due volte il centro dello schermo. Se non viene visualizzato "Sbloccato", prova a toccare con più decisione. La disattivazione di questa funzionalità utilizza l'accelerometro nel tuo dispositivo, che richiede più forza per l'attivazione.</p> <p>Tieni presente che il blocco in acqua si attiva automaticamente quando avvii un allenamento di nuoto nell'app Allenamento.</p>
Trova smartphone	<p>Tocca per aprire l'app Trova smartphone . Per ulteriori informazioni, vedi Trova smartphone.</p>
Modalità sonno	<p>Quando la modalità sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. • La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. • Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. Per attivare Inspire 3, tocca con decisione due volte lo schermo. • L'icona della modalità sonno  si illumina nelle impostazioni rapide. <p>La modalità sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi Modificare le impostazioni.</p> <p>Non puoi attivare l'impostazione Non disturbare e la modalità sonno contemporaneamente.</p>
Modalità DND	<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 della modalità Non disturbare  si illumina nelle impostazioni rapide.

	Non puoi attivare l'impostazione Non disturbare e la modalità sonno contemporaneamente.
Sveglia automatica	Quando l'impostazione Attivazione automatica  è attiva, lo schermo si accende ogni volta che ruoti il polso.
INDOSSATO su polso/NELLA CLIP su corpo	<p>Quando Inspire 3 è sul polso, assicurati che il tracker sia impostato su INDOSSATO su polso . Quando Inspire 3 è nella clip, assicurati che il dispositivo sia impostato su NELLA CLIP su corpo . Per passare dalla modalità da polso a quella con clip e viceversa, tocca l'impostazione > tocca Sì per confermare.</p> <p>Tieni presente che quando su Inspire 3 è attiva l'impostazione NELLA CLIP su corpo , determinate funzionalità sono disattivate, inclusi monitoraggio della frequenza cardiaca, registrazione allenamento automatica e minuti in zona attiva.</p>

Modificare le impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni . Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio e tocca l'app Impostazioni per aprirla. Tocca un'impostazione per modificarla. Scorri per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

Impostazioni di visualizzazione

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Sveglia automatica	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.
Spegnimento dello schermo	Consente di impostare dopo quanto tempo lo schermo si disattiva o passa alla modalità Display sempre attivo del quadrante orologio.
Display sempre attivo	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre attivo. Per ulteriori informazioni, vedi Regolare l'opzione Display sempre attivo .

Modalità silenziose

Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
----------------	-------------------------------

Modalità sonno	<p>Regola le impostazioni della modalità sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità.</p> <p>Per impostare un piano:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apri l'app Impostazioni  e tocca Modalità silenziose > Modalità sonno > Orari > Intervallo. 2. Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che vuoi impostare. La modalità sonno viene disattivata in automatico all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Focus allenamento	<p>Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento  è in esecuzione.</p>

Altre impostazioni

Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Notifiche MZA	Attiva o disattiva le notifiche del battito cardiaco che ricevi durante la tua attività quotidiana. Per ulteriori informazioni, vedi l' articolo del Centro assistenza correlato .
Blocco pulsanti	Attiva Blocco pulsanti per evitare che i pulsanti del tracker vengano attivati quando lo schermo è spento. Per attivare Blocco pulsanti , tocca l'impostazione > Attiva .
Vibrazioni	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.
Informazioni sul dispositivo	<p>Visualizza le informazioni sulle normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della relativa garanzia. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo.</p> <p>Tocca Informazioni sul dispositivo > Informazioni di sistema per vedere la data di attivazione.</p> <p>Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo del Centro assistenza correlato.</p>
Riavviare il dispositivo	Tocca Riavvia dispositivo > Riavvia per riavviare il tracker.

Controllare il livello batteria

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



Se il livello della batteria del tuo tracker è basso (meno di 24 ore restanti), l'indicatore della batteria diventa rosso. Se il livello della batteria del tuo tracker è molto basso (meno di 4 ore restanti), viene visualizzato un avviso sul quadrante orologio e l'indicatore della batteria lampeggia. Scorri a destra per chiudere l'avviso.

Se il livello batteria del tracker è basso (20% o meno), viene visualizzato un avviso e l'indicatore della batteria diventa arancione. Se il livello batteria del tracker è molto basso (8% o meno), viene visualizzato un secondo avviso e l'indicatore della batteria lampeggia.

Regolare l'opzione Display sempre attivo

Attiva l'opzione Display sempre attivo per visualizzare sempre l'ora sul tuo tracker, anche quando non interagisci con lo schermo.



Per attivare o disattivare l'opzione Display sempre attivo:

1. Scorri verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
2. Tocca l'app **Impostazioni**  > **Impostazioni display** > **Display sempre attivo**.
3. Tocca **Display sempre attivo** per attivare o disattivare l'impostazione. Per impostare il display in modo che si disattivi automaticamente durante determinate ore, tocca **Intervallo inattivo**. Tieni presente che se hai configurato un piano del sonno nelle impostazioni della modalità sonno, l'intervallo inattivo non può essere regolato.

L'attivazione di questa funzionalità ha impatto sulla durata della batteria del tracker. Quando l'opzione Display sempre attivo è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Inspire 3.

I quadranti orologio senza una modalità schermo sempre acceso utilizzano un quadrante orologio con l'opzione Display sempre attivo predefinita.

L'opzione Display sempre attivo si disattiva automaticamente quando il livello della batteria del tracker è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Spegnere lo schermo

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

Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre attivo, lo schermo non si spegnerà.

Quadranti orologio e app

Scopri come cambiare il quadrante orologio e accedere alle app su Inspire 3.

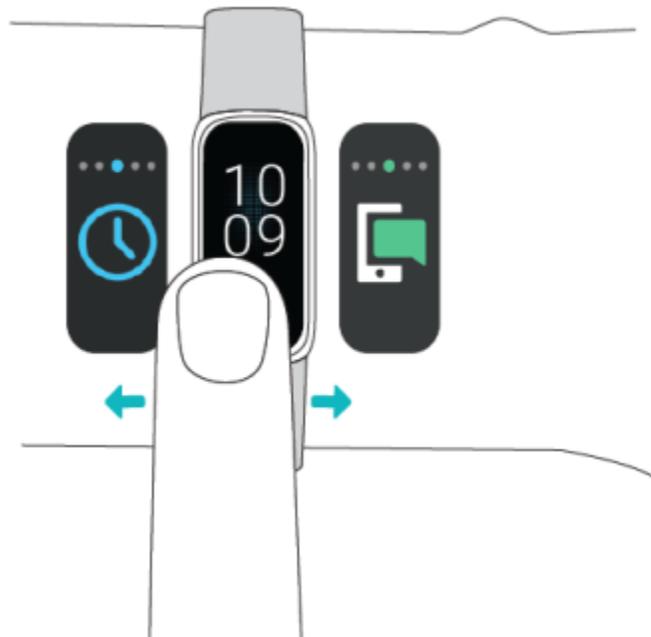
Cambiare il quadrante orologio

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

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Inspire 3**.
2. Tocca **Galleria** > scheda **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio ad Inspire 3.

Aprire le app

Dal quadrante orologio, scorri a sinistra e a destra per vedere le app installate sul tuo tracker. Scorri in alto o tocca un'app per aprirla. Scorri a destra per tornare alla schermata precedente o premi i pulsanti per tornare alla schermata dell'orologio.



Trova smartphone

Usa l'app Trova smartphone  per trovare il tuo smartphone.

Requisiti:

- Il tuo tracker deve essere connesso ("accoppiato") allo smartphone che vuoi trovare.
- Lo smartphone deve avere la funzionalità Bluetooth attivata e deve trovarsi entro 10 metri dal dispositivo Fitbit.
- L'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
- Il tuo smartphone deve essere acceso.

Per trovare il tuo smartphone:

1. Scorri verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
2. Apri l'app Trova smartphone sul tuo tracker.
3. Tocca **Trova smartphone**. Il tuo smartphone suona ad alto volume.
4. Quando trovi lo smartphone, tocca **Annulla** per disattivare la suoneria.

Notifiche dello smartphone

Inspire 3 può mostrare notifiche di chiamate, messaggi, app e calendario del tuo smartphone in modo da informarti. Tieni il tracker entro 9 metri di distanza dallo smartphone per ricevere notifiche.

Configurare le notifiche

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

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Inspire 3**.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per accoppiare il tuo tracker, se necessario. Notifiche di chiamate, messaggi e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare le notifiche di app installate sul tuo smartphone, incluse le app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che vuoi ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Inspire 3 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Inspire 3 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Visualizzare le notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Tocca la notifica per espandere il messaggio.

Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito nell'app Notifiche . Scorri verso destra o sinistra fino all'app Notifiche, poi scorri verso l'alto per aprirla.



Gestire le notifiche

Inspire 3 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Gestisci le notifiche nell'app Notifiche  :

- Scorri verso l'alto per scorrere le tue notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla e scorri verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri verso l'alto fino a raggiungere la fine delle notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, premi i pulsanti o scorri verso destra.

Disattivare le notifiche

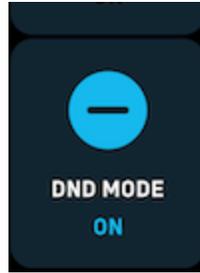
Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Inspire 3. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona dei dispositivi  > **Inspire 3** > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non vuoi più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.
2. Attiva la **modalità DND**. Tutte le notifiche e i promemoria vengono disattivati.



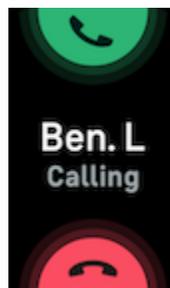
Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

Rispondere o rifiutare le chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android, Inspire 3 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

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

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



Rispondere 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 vuoi rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
 - Tocca l'icona di testo  per rispondere a un messaggio selezionando una risposta da un elenco di risposte rapide.
 - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un'emoji.

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

Funzionalità correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti o 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 conto alla rovescia.

Impostare una 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 del Centro assistenza correlato](#).

Spegnere o posticipare una sveglia

Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, scorri verso l'alto dal basso dello schermo e tocca l'apposita icona . Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, scorri in basso dall'alto dello schermo.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Inspire 3 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Utilizzare il timer o il cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro o imposta un timer con conto alla rovescia

con l'app Timer  sul tuo tracker. Puoi attivare il cronometro o il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Se l'impostazione Display sempre attivo è attivata, lo schermo continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Attività e benessere

Inspire 3 registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzare le statistiche

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

Statistiche principali	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, minuti in zona attiva e calorie bruciate
Allenamento	Numero di giorni in cui hai raggiunto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco e battito cardiaco a riposo
Attività oraria	Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Saturazione di ossigeno (SpO2)	Il tuo valore medio SpO2 a riposo più recente
Recupero	Il tuo Punteggio di Recupero Giornaliero
Sonno	Durata del sonno e Punteggio del sonno

Puoi trovare la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker nell'app Fitbit sul tuo smartphone.

Monitorare un obiettivo di attività giornaliero

Inspire 3 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.

Scegliere 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 del Centro assistenza correlato](#).

Tieni traccia dei progressi verso il raggiungimento del tuo obiettivo su Inspire 3. Per ulteriori informazioni, consulta [Visualizzare le statistiche](#).

Rilevare l'attività oraria

Inspire 3 ti aiuta a rimanere in attività per tutto il giorno grazie alla funzionalità 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 raggiunto l'obiettivo di 250 passi in seguito alla ricezione di un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e mostra un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Monitorare il sonno

Indossa Inspire 3 mentre dormi e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso durata del sonno, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e Punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Inspire 3 monitora anche la variazione di ossigeno stimata durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore base e ai livelli SpO2 di riferimento, che stimano la quantità di ossigeno nel sangue.

Per vedere le statistiche sul sonno, sincronizza il tracker quando ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri in alto dal quadrante orologio sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Impostare 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 del Centro assistenza correlato](#).

Ottenere dati sulle abitudini di sonno a lungo termine

Con un abbonamento a Premium, puoi comprendere e adottare le azioni necessarie per migliorare le tue abitudini di sonno grazie a un Profilo del sonno mensile. Ogni mese, indossa il tuo dispositivo Fitbit per dormire per almeno 14 giorni. Il primo di ogni mese, controlla l'app Fitbit per ricevere un'analisi del tuo sonno con 10 metriche mensili, insieme a un animale del sonno che riflette i tuoi comportamenti tipici correlati al sonno a lungo termine.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, puoi vedere altri dettagli sul tuo Punteggio del sonno e puoi confrontarli con altre persone, così da costruire una routine del sonno migliore e svegliarti con più energie.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Gestire lo stress

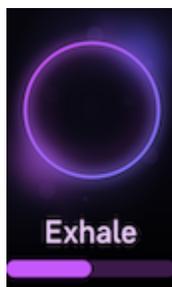
Monitora e gestisci lo stress grazie alle funzionalità per la mindfulness.

Praticare la respirazione guidata

L'app Relax  su Inspire 3 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

1. Su Inspire 3, scorri a sinistra o destra fino all'app Relax  e tocca per aprirla.

2. Per iniziare una sessione della stessa durata della sessione precedente, tocca **Inizia**. Per impostare una durata personalizzata per la sessione:
 1. Scorri verso l'alto e tocca **Personalizzato**.
 2. Scorri verso l'alto o il basso per scegliere il numero di minuti e tocca per impostare i minuti.
 3. Tocca **Inizia**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo. Al termine, visualizza il tuo riepilogo e tocca **Fine** per chiudere l'app.



Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Controllare il punteggio gestione stress

In base ai dati su battito cardiaco, allenamento e sonno, il punteggio gestione 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 visualizzare il tuo punteggio gestione stress giornaliero, indossa il tracker per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina successiva. Nella 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 dell'analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Metriche di salute avanzate

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

Le metriche includono:

- Saturazione di ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità del battito cardiaco
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzionalità 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. Se hai dei dubbi sulla tua salute, rivolgiti a un operatore sanitario. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza 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-allenamento.

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

Rilevare automaticamente l'allenamento

Inspire 3 riconosce e registra automaticamente molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Controlla le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Allenamento. Per gestire quali attività monitorare

automaticamente, tocca l'icona a forma di ingranaggio  in alto. Tocca l'attività che vuoi modificare > **Riconosci automaticamente.**

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Inspire 3 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa intensità esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Inspire 3 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, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Inspire 3 sia accoppiato 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 verso l'alto per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento e scorri verso l'alto per assicurarti che **GPS** sia attivato.
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

Avviare automaticamente un allenamento

Attiva l'avvio automatico per avviare automaticamente l'app Allenamento quando lo smartwatch riconosce attività come camminata, corsa, ciclismo, ellittica, canottaggio o spinning. Per attivare questa impostazione:

1. Apri l'app Allenamento  .
2. Tocca l'opzione **Bici, Ellittica, Canottaggio, Corsa, Spinning** o **Camminata**.
3. Scorri verso l'alto e attiva **Avvio automatico**. La volta successiva che il tracker rileva questo tipo di allenamento, si apre automaticamente l'app Allenamento. Per rilevare automaticamente il termine dell'allenamento, puoi anche attivare l'opzione **Arresto automatico**.

Tieni presente che se lasci questa opzione disattivata, le statistiche di base su camminate, corse e ciclismo vengono comunque registrate nell'app Fitbit.

Avviare manualmente un allenamento

Per avviare manualmente un allenamento:

1. Su Inspire 3, scorri a sinistra o destra fino all'app Allenamento , poi scorri verso l'alto per trovare un allenamento. Gli allenamenti e le relative scorciatoie che hai utilizzato più di recente vengono visualizzati in alto. Tocca **Altro** per trovare un elenco completo di allenamenti.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conatterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi [Personalizzare le impostazioni di allenamento](#).
4. Tocca la parte centrale della schermata per scorrere le statistiche in tempo reale. Per sospendere l'allenamento, scorri verso l'alto e tocca **Pausa** .

5. Al termine dell'allenamento, scorri verso l'alto e tocca **Pausa**  > **Fine** . Viene visualizzato il riepilogo dell'allenamento.
6. Scorri in alto e tocca **Fine** per chiudere la schermata di riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, in alto sullo schermo appare "Connessione al GPS...". Quando sullo schermo appare "GPS connesso" e Inspire 3 vibra, significa che il GPS è connesso.



Personalizzare le impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ciascun tipo di allenamento sul tuo dispositivo o nell'app Fitbit. Cambia o riordina i collegamenti agli allenamenti nell'app Fitbit.

Le impostazioni includono:

Display sempre attivo	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento
Pausa automatica	Sospensione automatica della corsa quando ti fermi
GPS	Tieni traccia del percorso con il GPS
Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, vedi l' articolo del Centro assistenza correlato
Intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero
Lunghezza piscina	Imposta la lunghezza della piscina
Avvio automatico	Apri automaticamente l'app Allenamento quando il tracker rileva quel tipo di allenamento

Arresto automatico	Interrompi automaticamente l'allenamento registrato nell'app Allenamento quando smetti di muoverti
Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'allenamento
Unità	Modifica l'unità di misura utilizzata per la lunghezza della piscina

Le impostazioni variano in base all'allenamento. Per personalizzare le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker:

1. Scorri fino all'app Allenamento , quindi scorri in alto per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Scorri verso l'alto per vedere le impostazioni dell'allenamento. Tocca un'impostazione per modificarla.
4. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione .

Per personalizzare determinate impostazioni di allenamento e modificare o riordinare le

scorciatoie dell'app Allenamento  nell'app Fitbit:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Inspire 3**.
2. Tocca **Scorciatoie allenamento**.
 - Per aggiungere una nuova scorciatoia a un allenamento, tocca l'icona + e seleziona un allenamento.
 - Per rimuovere una scorciatoia a un allenamento, scorri a sinistra sulla stessa.
 - Per cambiare l'ordine di una scorciatoia a un allenamento, tocca **Modifica** (solo iPhone) e tieni premuta l'icona del menu , poi trascina in alto o in basso.
 - Per personalizzare un'impostazione di allenamento, tocca un allenamento e regola le impostazioni.

Puoi impostare fino a 6 collegamenti ad allenamenti su Inspire 3.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Controllare il riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un allenamento, Inspire 3 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

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

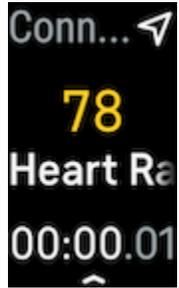
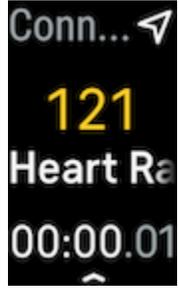
Controllare il battito cardiaco

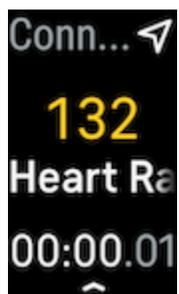
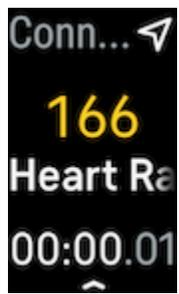
Inspire 3 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva del battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sul tracker durante l'allenamento. Inspire 3 ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Sono disponibili 3 zone consigliate dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare una zona personalizzato in base a un battito cardiaco specifico.

Zone del battito cardiaco predefinite

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
	Sotto zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Sotto la zona brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	Zona brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	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.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Zona cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Nella zona cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona di picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Nella zona di picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come degli scatti o un esercizio 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 del Centro assistenza correlato](#).

Accumulare minuti in zona attiva

Ottieni minuti in zona attiva per il tempo speso nella zona brucia grassi, cardio o di picco del battito cardiaco. Per aiutarti a ottimizzare il tuo tempo, ottieni 2 minuti in zona attiva per ogni minuto trascorso nella zona cardio o di picco.

1 minuto in zona brucia grassi = 1 minuto in zona attiva
1 minuto in zona cardio o di picco = 2 minuti in zona attiva

Inspire 3 ti avvisa dei minuti in zona attiva in due modi:

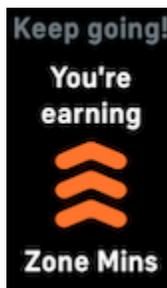
- Qualche momento dopo che entri in una zona del battito cardiaco diversa durante

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 di picco



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



All'inizio, le notifiche delle zone del battito cardiaco sono disattivate. Per attivarle:

- Notifiche delle zone del battito cardiaco durante un allenamento nell'app Allenamento , vedi [Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento](#).
- Notifiche delle zone del battito cardiaco durante l'attività giornaliera, vedi [Modificare le impostazioni](#).

Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 minuti in zona attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Ricevere le notifiche del battito cardiaco

Ricevi una notifica quando Inspire 3 rileva che il tuo battito cardiaco è superiore alla soglia alta o inferiore alla soglia bassa mentre sei in uno stato di inattività da almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzionalità o per regolare le soglie:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona dei dispositivi  > **Inspire 3**.
2. Tocca **Battito cardiaco basso e alto**.
3. Attiva o disattiva **Notifica battito cardiaco alto** o **Notifica battito cardiaco basso** oppure tocca **Personalizzato** per regolare la soglia.

Visualizza le ultime notifiche del battito cardiaco, registra potenziali sintomi e cause o cancella le notifiche nell'app Fitbit. Per maggiori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Controllare il Punteggio di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Punteggio di Recupero Giornaliero. Il tuo punteggio va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità del battito cardiaco. Un punteggio alto indica che il tuo corpo è pronto ad allenarsi, mentre uno basso ti consiglia di recuperare.

Quando lo controlli, trovi anche un'analisi dettagliata di ciò che ha avuto impatto sul tuo punteggio, un obiettivo di attività personalizzata per la giornata e gli allenamenti o le sessioni di recupero consigliati.

Indossa il tracker per un'intera giornata (almeno 14 ore), incluso quando dormi la notte, e scorri in alto dal quadrante orologio per trovare il tuo punteggio di recupero nelle statistiche giornaliere.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Visualizzare il punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo livello di forma cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e il tuo livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli di altre persone.

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Condividere l'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Aggiornare, riavviare e resettare

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio del tracker, mentre resettare il dispositivo è utile se vuoi dare il tuo Inspire 3 a un'altra persona. Aggiorna il tracker per ricevere l'ultimo firmware.

Aggiornare Inspire 3

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 averlo avviato, appare una barra dei progressi su Inspire 3 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tracker e lo smartphone vicini durante la procedura.

Per aggiornare Inspire 3, il livello della batteria del tracker deve essere almeno al 20%. L'aggiornamento di Inspire 3 può consumare batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Riavviare Inspire 3

Se non riesci a sincronizzare Inspire 3 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

1. Scorri in basso dallo schermo dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Riavvia dispositivo** > **Riavvia**.

Se Inspire 3 non risponde:

1. Connetti Inspire 3 al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi [Ricaricare il tracker](#).
2. Tieni premuti i pulsanti sul tracker per 10 secondi. Rilascia i pulsanti. Quando Inspire 3 vibra e appare il logo Fitbit, significa che è stato riavviato.

Se il tuo cavo di ricarica non ha un pulsante, scollega il dispositivo dal cavo di ricarica, fai una pausa di 1 secondo e poi ricollegalo. Ripeti tre volte finché non si riavvia.

Resettare Inspire 3

Se vuoi dare il tuo Inspire 3 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

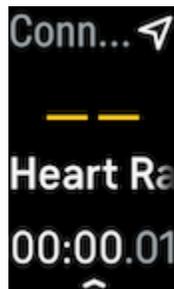
1. Scorri in basso dallo schermo dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Info dispositivo** > **Cancella dati utente**.
3. Scorri in alto e premi **Tieni per 3 sec** per 3 secondi e rilascia.
4. Quando vedi il logo Fitbit e Inspire 3 vibra, i tuoi dati sono stati cancellati.

Risoluzione dei problemi

Se Inspire 3 non funziona correttamente, prova la procedura di risoluzione dei problemi seguente.

Segnale del battito cardiaco mancante

Inspire 3 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.

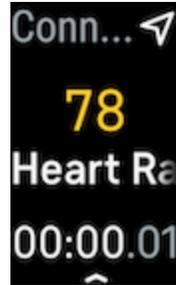


Se il tracker non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio della frequenza cardiaca sia attivato nell'app Impostazioni  sul tuo tracker e Inspire 3 sia impostato su **INDOSSATO su polso**. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Inspire 3 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 del Centro assistenza 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 smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare connessione.



Per risultati ottimali, attendi che lo smartphone rilevi il segnale prima di iniziare l'allenamento.

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 [Riavviare Inspire 3](#).

Informazioni generali e specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Inspire 3 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Sensori rossi e infrarossi per il monitoraggio della saturazione di ossigeno (SpO2)
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Sensore di luce ambientale
- Motore vibrazione

Materiali

Il cinturino Classic di Inspire 3 è realizzato in silicone flessibile e resistente simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. La cassa e la fibbia di Inspire 3 sono in plastica.

Tecnologia wireless

Inspire 3 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 5.0.

Feedback aptico

Inspire 3 contiene un motore vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

Batteria

Inspire 3 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Inspire 3 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati storici nell'app Fitbit.

Display

Inspire 3 è dotato di un display AMOLED a colori.

Taglia del cinturino

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 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)
Temperatura di conservazione per 3 mesi	Da -20 a 40 °C (da -4 a 104 °F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8534 m (28.000 piedi)

Ulteriori informazioni

Per saperne di più sul tuo tracker, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e norme sui resi

Le informazioni sulla garanzia e le norme sui resi di fitbit.com sono disponibili sul [nostro sito web](#).

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per determinate aree può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

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

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB424

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

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: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB424

IC: 8542A-FB424

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

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > 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

Unione Europea (UE)

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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 FB424 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 FB424 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 FB424 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 FB424 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



Argentina



Australia e Nuova Zelanda

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative



Ghana

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Indonesia

83422/SDPPI/2022

3788

82710/SDPPI/2022

3788

Israele

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-13659. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Giappone

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

[Impostazioni](#) > [Info dispositivo](#) > [Info normative](#)



201-220279

Regno dell'Arabia Saudita

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

[Impostazioni](#) > [Info dispositivo](#) > [Info normative](#)

Malesia

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

[Impostazioni](#) > [Info dispositivo](#) > [Info normative](#)

Messico

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

[Impostazioni](#) > [Info dispositivo](#) > [Info normative](#)



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

IFT#: RCPFIFB22-3947

Marocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022

Date d'agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22
D202897

Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

Filippine



Serbia



Singapore

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Corea del Sud

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Taiwan

用戶注意: 您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

低功率警語:

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

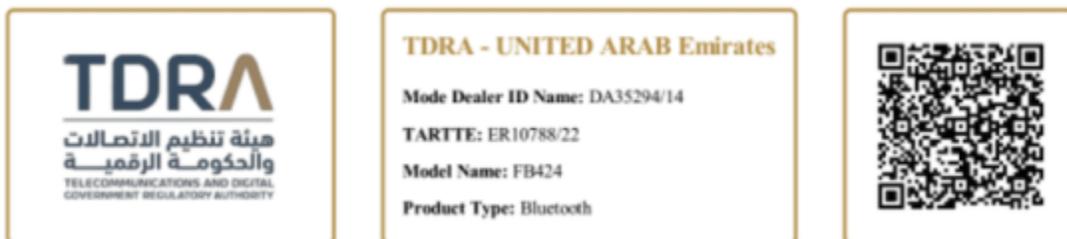
Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB424	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

Tailandia



Emirati Arabi Uniti



Gran Bretagna

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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



Informazioni sulla batteria

Questa unità contiene una batteria agli ioni di litio interna non sostituibile. La batteria può scoppiare o esplodere, rilasciando sostanze chimiche pericolose. Per ridurre il rischio di incendi o esplosioni, non disassemblare, rompere, forare o smaltire nel fuoco o in acqua.

ATTENZIONE: rischio di esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo di batteria non corretto. Smaltire le batterie usate in modo conforme alle istruzioni.

- La batteria deve essere riciclata o smaltita correttamente
- Utilizzare la batteria solo nell'apparecchiatura specificata
- Non lasciare la batteria in un ambiente con temperatura estremamente elevata che può determinare un'esplosione o la perdita di liquidi o gas infiammabili
- Non sottoporre la batteria a pressione dell'aria estremamente bassa che può determinare un'esplosione o la perdita di liquidi o gas infiammabili



Modelli: FB424

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

ID modello batteria: 391220

Ampere Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

ID modello batteria: 371218-Nyota

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdI.com

ID modello batteria: 361219

Non modificare o rigenerare/ricondizionare la batteria, forarla o tentare di inserirvi oggetti. Evita, inoltre, di immergere la batteria in acqua o altri liquidi, metterla a contatto con questi liquidi o esporla a fuoco, calore eccessivo e/o altri pericoli.

Classificazione IP

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo > Info normative

Il Modello FB424 ha un grado di resistenza all'acqua IPX8 in base allo standard IEC 60529, ossia può essere immerso fino a 50 metri.

Il Modello FB424 ha un grado di protezione da ingresso della polvere di IP6X in base allo standard IEC 60529, ossia è totalmente protetto da ingresso della polvere.

Informazioni sulla sicurezza

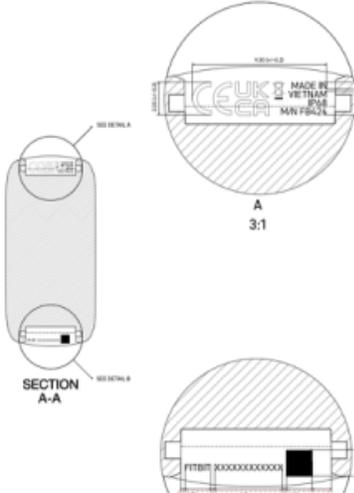
Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020; BS EN IEC 62368-1:2020 +A11:2020.

Indicazioni normative

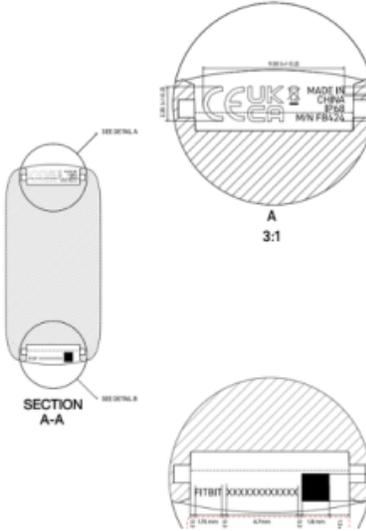
Le indicazioni normative del dispositivo possono essere visualizzate togliendo il cinturino. Le indicazioni si trovano nell'area di collegamento del cinturino.

Vista punto di inserimento cinturino

Made in Vietnam



Made in China



Vista posteriore



