

fitbit inspire 2



사용 설명서
버전 1.12

목차

목차.....	3
시작하기	8
제품 구성품	8
Inspire 2 설정하기	9
트래커 충전하기	9
휴대폰으로 설정	11
Fitbit 앱에서 데이터 보기	12
Fitbit Premium 잠금 해제하기	13
Inspire 2 착용하기	14
하루 종일 착용 및 운동 시 착용 비교하기	14
주로 사용하는 손	15
클립에 넣어 Inspire 2 착용하기	16
클립 착용 위치	16
착용 및 보관 팁	17
밴드 교체하기	18
밴드 분리하기	18
밴드 장착하기	19
기본 사항	20
Inspire 2 탐색하기	20
기본 사항 탐색	20
빠른 설정	22
설정 조정하기	24

배터리 수준 확인하기	25
화면 끄기	26
시계 페이스 및 앱	27
시계 페이스 변경하기	27
타일 앱 사용	27
휴대폰에서 보내는 알림	28
알림 설정하기	28
수신 알림 확인하기	28
알림 끄기	29
시간 지키기	31
알람 설정	31
알람 해제 또는 스누즈하기	31
타이머와 스톱워치 사용하기	31
활동 및 건강	33
통계 확인하기	33
일일 활동 목표 모니터링하기	34
목표 선택하기	34
시간당 활동 모니터링하기	34
수면 추적하기	35
수면 목표 설정하기	35
수면 습관에 대해 알아보기	35
심박수 확인하기	35
심호흡 가이드 세션 수행하기	36
스트레스 관리 점수 확인하기	36
고급 건강 메트릭	37
운동 및 심장 건강	38

자동으로 운동 모니터링하기	38
운동 앱을 사용하여 운동 모니터링 및 분석하기.....	38
GPS 요구 사항	38
운동 설정 및 바로 가기 사용자 지정하기	40
운동 요약 확인하기	40
심박수 확인하기	41
사용자 지정 심박수 구간.....	42
액티브존 미닛 획득하기.....	42
일일 컨디션 점수 확인하기	43
활동 공유하기	43
심장 강화 피트니스 점수 보기	44
업데이트, 다시 시작 및 지우기.....	45
Inspire 2 업데이트하기	45
Inspire 2 다시 시작하기	45
Inspire 2 지우기	46
문제 해결	47
심박수 신호 누락	47
GPS 신호 누락.....	47
기타 문제	48
일반 정보 및 사양	49
센서 및 구성품	49
소재	49
무선 기술	49
햅틱 피드백	49
배터리	49
메모리	50
디스플레이	50

밴드 크기	50
환경 조건	50
자세히 알아보기	51
반품 정책 및 보증	51
규제 및 안전 공지	52
미국: FCC(연방통신위원회) 성명.....	52
캐나다: IC(캐나다 산업부) 성명.....	53
EU(유럽연합).....	54
IP 등급	55
아르헨티나	56
호주 및 뉴질랜드	56
벨라루스.....	56
보츠와나	57
관세 동맹	57
중국	57
인도네시아	59
이스라엘	59
일본	59
사우디아라비아 왕국	59
멕시코	60
몰도바	60
모로코	60
나이지리아	61
오만	61
파키스탄	61
파라과이	61
필리핀	61
세르비아	62

싱가포르	62
대한민국	62
대만	63
아랍에미리트 연합국	65
영국	66
잠비아	66
안전 성명	66

시작하기

24시간 심박수, 액티브존 미닛, 활동 및 수면 모니터링, 최대 10일간 지속되는 배터리 등 다양한 기능이 갖춰져 있으며 사용하기 쉬운 피트니스 트래커인 Fitbit Inspire 2를 사용하여 건강한 습관을 만들어 보세요.

잠시 시간을 내어 [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)에 나와 있는 전체 안전 정보를 검토하세요. Inspire 2는 의학적이거나 과학적 데이터를 제공하기 위한 것이 아닙니다.

제품 구성품

Inspire 2 구성품:



스몰 밴드가 장착된 트래커(색상 및 소재는 다양함)



충전 케이블



추가 라지 밴드(색상 및 소재는 다양함)

Inspire 2의 분리형 밴드는 다양한 색상과 소재로 제공됩니다(별도 판매).

Inspire 2 설정하기

iPhone용 및 Android용 Fitbit 앱을 사용하세요.



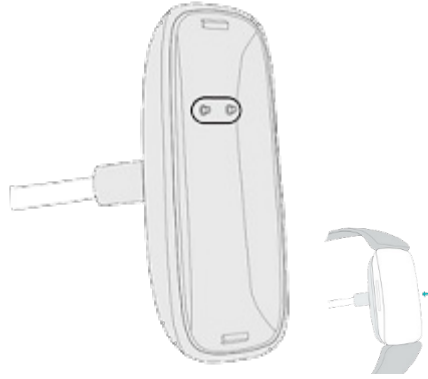
Fitbit 계정을 만들려는 경우 보폭을 계산하고 이동 거리, 기초 대사율 및 칼로리 소모량을 추산하기 위해 생년월일, 키, 체중, 성별을 입력하라는 메시지가 표시됩니다. 계정을 설정한 후에는 이름, 성(이니셜) 및 프로필 사진이 다른 모든 Fitbit 사용자에게 표시됩니다. 다른 정보는 공유하도록 선택할 수 있지만 계정을 생성하기 위해 입력하는 정보의 대부분은 기본적으로 공개되지 않습니다.

트래커 충전하기

완전히 충전된 Inspire 2의 배터리 사용 시간은 10일입니다. 배터리 사용 시간 및 충전 주기는 사용 방법 및 기타 요인에 따라 달라지므로 실제 결과는 다양합니다.

Inspire 2를 충전하려면 다음 단계를 따르세요.

1. 충전 케이블을 컴퓨터의 USB 포트, UL 인증 USB 벽면 충전기 또는 다른 저전력 충전 기기에 꽂습니다.
2. 충전 케이블의 반대편 끝에 있는 핀을 Inspire 2 뒷면의 금속 접촉부에 맞춥니다. 제자리에 끼워질 때까지 Inspire 2를 충전기에 대고 살짝 누르세요.



충전 케이블에서 Inspire 2를 분리하려면 다음 단계를 따르세요.

1. Inspire 2를 잡고 충전기와 트래커 뒷면 사이의 모서리 중 하나에 엄지손톱을 밀어 넣습니다.
2. 트래커와 분리될 때까지 충전기를 살짝 아래로 누릅니다.



완전히 충전될 때까지는 1~2시간이 소요됩니다. 트래커를 충전하는 중에 버튼을 누르면 배터리 수준을 확인할 수 있습니다. 완전히 충전된 트래커에는 스마일 표시와 함께 꽉 채워진 배터리 아이콘이 표시됩니다.



휴대폰으로 설정

iPhone 및 iPad용 또는 Android용 Fitbit 앱으로 Inspire 2를 설정하세요. Fitbit 앱은 대부분의 주요 스마트폰과 호환됩니다. 휴대폰의 호환 여부는 [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices)에서 확인하세요.



시작하는 방법:

1. Fitbit 앱을 다운로드합니다.
 - [iPhone의 경우](#) Apple App Store
 - [Android 휴대폰의 경우](#) Google Play 스토어
2. 앱을 설치하고 엽니다.

- 이미 Fitbit 계정이 있는 경우 계정에 로그인하고 > 오늘 탭  > 프로필 사진 > 기기 설정을 누릅니다.
- Fitbit 계정이 없는 경우 **Fitbit 가입**을 누르면 Fitbit 계정을 만들기 위해 답해야 하는 질문들이 표시됩니다.

3. 계속해서 화면의 지침을 따라 Inspire 2를 계정에 연결합니다.

설정을 완료하고 나면 새 트래커에 대한 안내를 자세히 읽은 후 Fitbit 앱을 실행합니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

Fitbit 앱에서 데이터 보기

휴대폰에서 Fitbit 앱을 열어 건강지표, 활동 및 수면 데이터를 확인하고 운동 또는 마음챙김 세션 등을 선택할 수 있습니다.

Fitbit Premium 잠금 해제하기

Fitbit Premium은 활동적인 상태를 유지하고, 숙면을 취하고, 스트레스를 관리하도록 도와주는 Fitbit 앱의 맞춤형 리소스입니다. Premium 구독에는 개인별 건강 및 피트니스 목표에 맞춘 프로그램과 맞춤형 인사이트, 여러 피트니스 브랜드에서 제공하는 수백 개의 운동, 가이드 명상 등이 포함됩니다.

고객은 Fitbit 앱에서 Fitbit Premium 체험판 구독을 이용할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

Inspire 2 착용하기

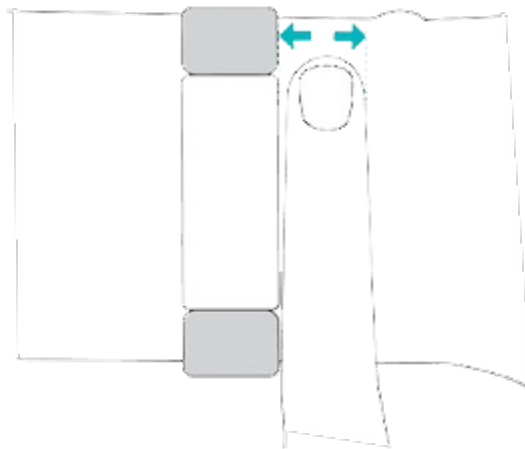
Inspire 2를 손목에 착용하거나 클립 액세서리(별도 판매)에 넣어 착용하세요. 밴드를 분리하거나 다른 밴드를 장착해야 하는 경우 "[밴드 교체하기](#)"(18페이지)에서 지침을 확인하세요.

Inspire 2를 밴드로 착용하는 경우는 트래커가 **손목형** 으로 설정되어 있는지 확인하고, Inspire 2를 액세서리 클립에 넣어 착용하는 경우에는 **클립형** 으로 설정되어 있는지 확인하세요. 자세한 내용은 "[Inspire 2 탐색하기](#)"(20페이지)에서 확인하시기 바랍니다.

하루 종일 착용 및 운동 시 착용 비교하기

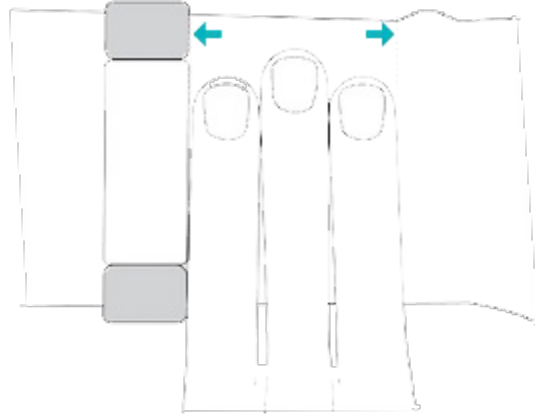
운동하지 않을 때는 손목뼈에서 손가락 한 개 너비 위에 Inspire 2를 착용하세요.

장시간 착용 후에는 주기적으로 한 시간 정도 트래커를 벗고 손목을 쉬게 하는 것이 중요합니다. 샤워할 때는 트래커를 착용하지 않는 것이 좋습니다. 트래커를 착용한 상태로 샤워를 해도 되지만, 비누, 샴푸, 컨디셔너가 트래커에 닿으면 트래커가 장기적으로 손상되거나 피부 자극이 유발될 수 있으므로 가능하면 벗어두는 것이 좋습니다.



운동 시 심박수 모니터링을 최적화하려면 다음 주의 사항을 따르세요.

- 운동 중에는 트래커를 손목에서 조금 더 올려 더 안정적으로 착용해 보세요. 자전거 타거나 웨이트 리프팅과 같은 여러 운동을 할 때는 손목을 자주 굽히게 되므로 트래커가 손목의 아래쪽에 있으면 심박수 신호를 감지하는 데 방해가 될 수 있습니다.



- 트래커를 손목 위쪽에 착용하고 기기 뒷면이 피부에 닿도록 하세요.
- 운동 전에는 밴드를 조이고 운동을 마치면 밴드를 느슨하게 풀어 보세요. 밴드는 너무 조이지 말고 편안하게 착용해야 합니다(밴드를 너무 팍 조이면 혈류가 제한되어 심박수 신호를 감지하는 데 방해가 될 수 있음).

주로 사용하는 손

정확도를 높이기 위해 Inspire 2를 주로 사용하는 손에 착용하는지, 아니면 주로 사용하지 않는 손에 착용하는지를 지정해야 합니다. 주로 사용하는 손은 글을 쓰고 식사를 하는 데 사용하는 손입니다. 시작할 때 손목 설정은 주로 사용하지 않는 손으로 설정되어 있습니다. Inspire 2를 주로 사용하는 손에 착용하는 경우 다음과 같이 Fitbit 앱에서 손목 설정을 변경하세요.

Fitbit 앱의 오늘 탭 에서 프로필 사진 > Inspire 2 타일 > 손목 > 주로 사용하는 손을 누릅니다.

클립에 넣어 Inspire 2 착용하기

Inspire를 옷에 클립으로 고정하여 착용하세요. 밴드를 분리하고 트래커를 클립에 넣습니다. 자세한 내용은 "[밴드 교체하기](#)"(18페이지)에서 확인하세요.

Inspire 2가 **클립형** 으로 설정되어 있는 경우, 심박수 모니터링, 자동 운동 모니터링 및 액티브존 미닛 등 일부 기능은 꺼져 있습니다.

Inspire 2를 클립에 넣으려면 다음 단계를 따르세요.

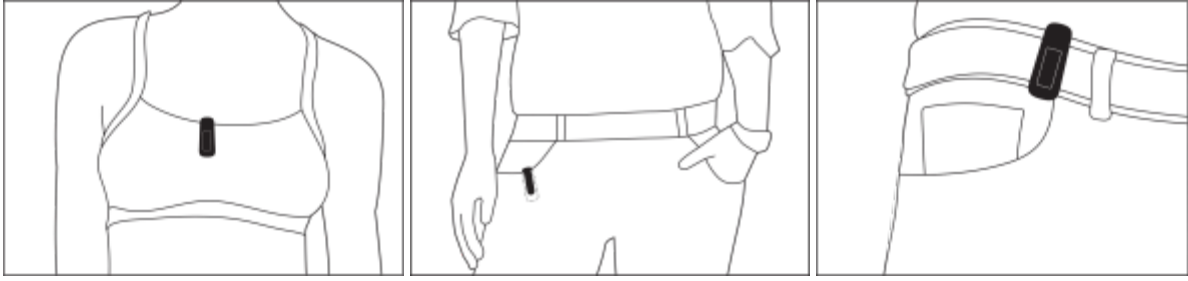
1. 이전에 Inspire 2를 손목에 착용했었다면 기기 설정을 **클립형** 으로 변경합니다. 자세한 내용은 "[Inspire 2 탐색하기](#)"(20페이지)에서 확인하세요. **참고:** 트래커를 밴드로 착용하는 경우에는 Inspire 2가 **손목형** 으로 설정되어 있는지 확인하세요.
2. 화면을 바라보며 트래커를 잡습니다. 시간이 거꾸로 보이게 잡지 않도록 하세요.
3. 입구를 바라보고 뒷면의 클립이 아래를 향하도록 클립 액세서리를 잡습니다.
4. 트래커의 상단을 클립 입구에 넣고 트래커의 하단을 밀어 넣습니다. 클립의 모든 가장자리가 트래커와 딱 붙으면 Inspire 2가 고정된 것입니다.



클립 착용 위치

화면이 바깥쪽을 향하도록 하여 Inspire 2를 몸 또는 몸과 가까운 곳에 착용하세요. 클립을 셔츠 주머니, 브래지어, 바지 주머니, 벨트 또는 허리 밴드에 단단히 고정합니다. 여러 위치에 착용해 보고 어디에 착용할 때 가장 편하고 안정적인지를 확인하세요.

브래지어 또는 허리 밴드에 Inspire 2를 착용했을 때 피부 자극이 일어나는 경우 기기를 벨트나 주머니와 같은 겉옷에 클립으로 고정하세요.



착용 및 보관 팁

- 비누가 함유되지 않은 연한 세척제로 밴드를 정기적으로 닦아주세요.
- 트래커가 젖으면 활동을 마친 후 트래커를 벗고 물기를 완전히 말리세요.
- 가끔 트래커를 벗어주세요.

자세한 내용은 [Fitbit 착용 및 관리 페이지](#)를 참조하세요.

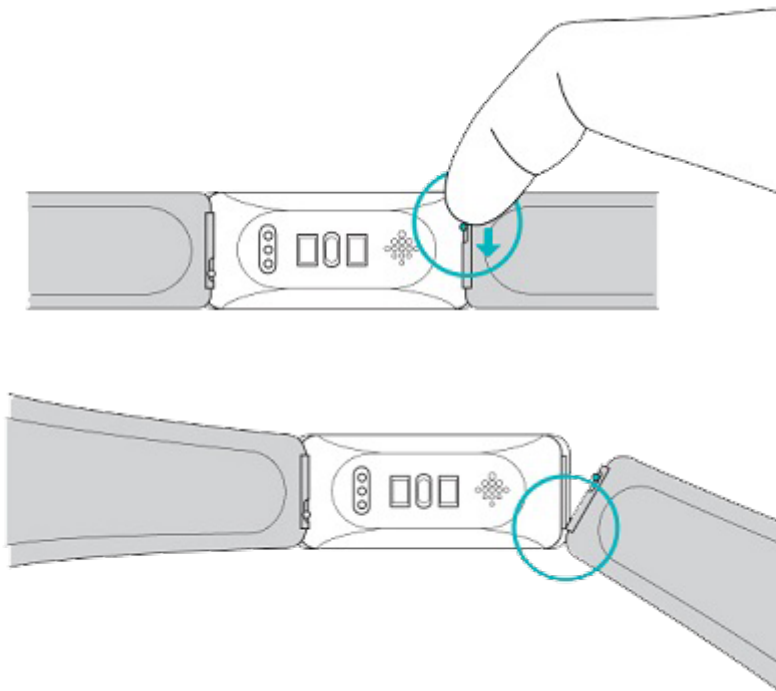
밴드 교체하기

Inspire 2에는 스몰 밴드가 장착되어 있으며 라지 하단 밴드가 추가로 제공됩니다. 상단 및 하단 밴드 모두 [fitbit.com](https://www.fitbit.com)에서 별도로 판매되는 액세서리 밴드와 교체할 수 있습니다. 밴드 크기는 "[밴드 크기](#)"(50페이지)에서 확인하세요.

대부분의 Inspire 및 Inspire HR용 밴드는 Inspire 2에 맞지 않습니다. Inspire 시리즈와 호환되는 특정 밴드는 [fitbit.com](https://www.fitbit.com)에서 확인하세요. Inspire 클립 액세서리는 Inspire 2와 호환되지 않습니다.

밴드 분리하기

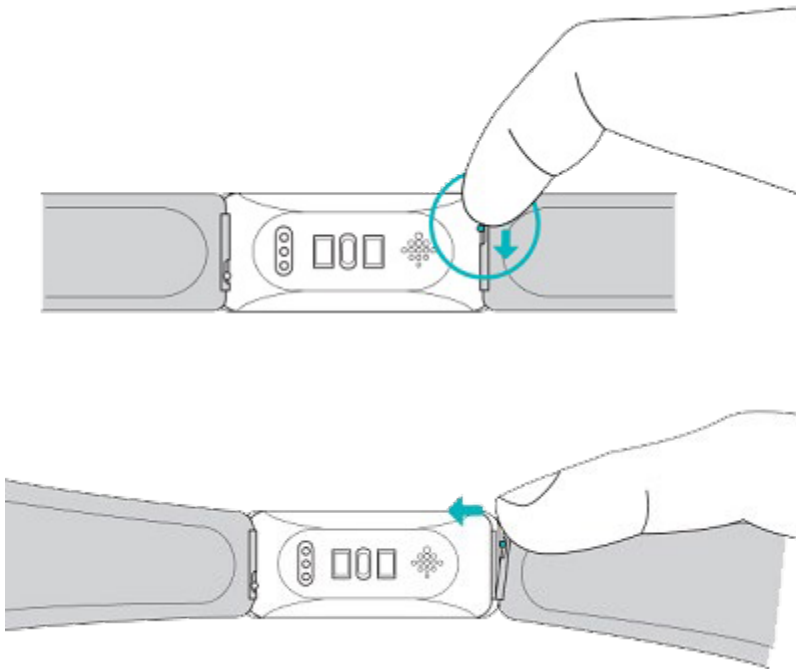
1. Inspire 2를 뒤집어서 빠른 분리 레버를 찾습니다.
2. 퀵 릴리스 레버를 안쪽으로 누르면서 트래커에서 밴드를 살짝 당겨 분리합니다.



3. 다른 쪽도 위 과정을 반복합니다.

밴드 장착하기

1. 밴드를 장착하려면 밴드를 잡고 퀵 릴리스 레버 반대쪽에 있는 핀을 트랙커의 홈으로 밀어 넣습니다.
2. 빠른 분리 레버를 안쪽으로 누르면서 밴드의 다른 쪽 끝을 제 위치로 밀어 넣습니다.
3. 핀의 양 끝을 모두 삽입했으면 빠른 분리 레버를 놓습니다.



기본 사항

설정을 관리하는 방법, 화면을 탐색하는 방법, 배터리 수준을 확인하는 방법 등을 알아보세요.

Inspire 2 탐색하기

Inspire 2에는 PMOLED 터치 스크린 디스플레이와 2개의 버튼이 있습니다.

화면을 누르거나 위아래로 살짝 밀거나 버튼을 눌러 Inspire 2를 탐색하세요. 배터리를 보존하기 위해 사용하지 않을 때는 트레이커의 화면이 꺼집니다.

기본 사항 탐색

홈 화면은 시계입니다.

- 화면을 아래로 살짝 밀어 Inspire 2의 앱을 스크롤하고, 앱을 눌러 엽니다.
- 일일 통계를 확인하려면 화면을 위로 살짝 밀니다.

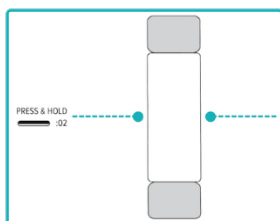
SWIPE DOWN TO
SEE APPS



SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY

빠른 설정

Inspire 2의 버튼을 길게 누르면 더 빨리 특정 설정에 액세스할 수 있습니다. 설정을 눌러 켜거나 끄세요. 설정을 끄면 아이콘이 어두워지고 그 중간에 줄이 그어집니다.



빠른 설정 화면의 설정은 다음과 같습니다.

방해 금지 	방해 금지 설정이 켜져 있는 경우: - 알림, 목표 달성 축하 및 미리 알림이 음소거됩니다. - 빠른 설정에서 방해 금지 아이콘 이 빛납니다. 방해 금지 설정과 수면 모드는 동시에 켤 수 없습니다.
손목형  / 클립형  설정	Inspire 2를 손목에 착용할 때는 트래커가 손목형 으로 설정되어 있는지 확인합니다. Inspire 2를 클립에 넣을 때는 트래커가 클립형 으로 설정되어 있는지 확인합니다. 손목형  및 클립형  모드 사이를 전환하려면 설정 > 을 누르고 을 눌러 확정합니다. Inspire 2가 클립형 으로 설정되어 있는 경우, 심박수 모니터링, 자동 운동 모니터링 및 액티브존 미닛 등 일부 기능은 꺼져 있습니다.

수면 	수면 모드 설정이 켜져 있는 경우: • 알림이 음소거됩니다. • 화면의 밝기가 어둡게 설정됩니다. • 손목을 돌렸을 때 화면이 꺼진 상태로 유지됩니다. 일정을 설정하면 수면 모드가 자동으로 꺼집니다. 자세한 내용은 "설정 조정하기"(24페이지)을 참고하세요. 방해 금지 설정과 수면 모드는 동시에 켤 수 없습니다.
화면 깨우기 	화면 깨우기 설정이 켜져 있는 경우 손목을 몸쪽으로 돌리면 화면이 켜집니다.
방수 잠금 	샤워나 수영 등을 하며 물속에 있을 때 방수 잠금 설정을 켜서 트래커의 버튼이 활성화되지 않도록 하세요. 방수 잠금이 켜져 있으면 화면과 버튼이 잠깁니다. 알림 및 알람은 트래커에 계속 표시되지만 이와 상호 작용하려면 화면을 잠금 해제해야 합니다. 방수 잠금을 켜려면 트래커의 버튼  을 길게 누르고 방수 잠금   을 누른 뒤 화면을 두 번 꺾 누릅니다. 방수 잠금 기능을 끄려면 손가락으로 화면 가운데 부분을 두 번 꺾 누릅니다. 화면에 "잠금 해제됨"이라고 표시되지 않으면 더 세게 눌러 보세요. 이 기능을 끄면 기기에서 가속도계를 사용하여 활성화하는 데 힘이 더 많이 듭니다. 운동 앱  에서 수영을 시작하면 방수 잠금이 자동으로 켜집니다.

설정 조정하기

설정 앱 에서 다음과 같은 기본 설정을 관리하세요.

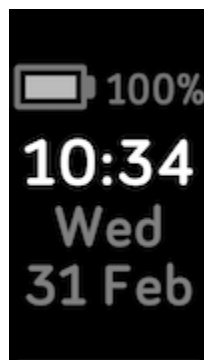
버튼 잠금	화면이 꺼져 있을 때 트래커가 활성화되지 않도록 하려면 버튼 잠금을 켭니다. 버튼 잠금을 켜거나 끄려면 설정 > 을 누르고 을 눌러 확정합니다. 팁: 특히 트래커를 손목 아래쪽에 착용하거나 꼭 맞게 밴드를 조인 경우, 운동 중에 버튼이 의도치 않게 눌리는 것을 방지하려면 이 설정을 사용하세요. 자세한 내용은 "Inspire 2 착용하기"(페이지)를 참조하세요.¹⁴ 참고: Inspire 2에서 버튼 잠금 설정을 사용하면 더 자주 충전해야 할 수 있습니다.
어두운 화면	화면의 밝기를 낮추려면 어두운 화면 설정을 켭니다.
방해 금지	운동 앱을 사용하는 동안 모든 알림을 끄거나 방해 금지 모드가 자동으로 켜지도록 선택할 수 있습니다.  .
두 번 누르기	두 번 확실하게 눌러 트래커를 깨우는 기능을 켜거나 끄세요. 이 설정을 적용하려면 화면이 10초 이상 꺼져 있어야 합니다.
심박수	심박수 모니터링을 켜거나 끕니다. 이 설정은 Inspire 2를 손목형  으로 설정했을 때만 사용 가능합니다.
심박수 구간 알림	심박수 알림을 켜거나 끄세요. 자세한 내용은 관련 도움말 자료 를 참조하세요.
휴대폰 GPS	휴대폰 연동 GPS를 켜거나 끕니다.

수면 모드	수면 모드 설정(해당 모드가 자동으로 켜지거나 꺼지도록 하는 일정 설정 등)을 조정합니다. 일정을 설정하려면 다음 단계를 따르세요. 1. 설정 앱  을 열고 수면 모드를 누릅니다. 2. 일정을 눌러 켵니다. 3. 수면 구간을 누르고 수면 모드 일정을 설정합니다. 그러면 직접 켜 경우에도 수면 모드가 예약한 시간에 자동으로 꺼집니다.
기기 정보	트래커의 규정 정보와 활성화 날짜(트래커의 보증이 시작되는 날)를 확인하세요. 활성화 날짜는 기기를 설정한 날짜입니다. 자세한 내용은 관련 도움말 자료를 확인하세요.

설정을 눌러 조정합니다. 위로 살짝 밀어 전체 설정 목록을 확인합니다.

배터리 수준 확인하기

시계 페이스에서 위로 살짝 밀면 화면 상단에 배터리 수준이 표시됩니다.



화면 끄기

사용하지 않을 때 트래커의 화면을 끄려면 트래커 화면을 반대쪽 손으로 잠시 가리거나 버튼을 누르거나 손목을 몸 반대쪽으로 돌리세요.

시계 페이스 및 앱

Inspire 2에서 시계 페이스를 변경하고 타일 앱  을 사용하는 방법을 알아보세요.

시계 페이스 변경하기

Fitbit 갤러리에서는 트레이서를 맞춤화할 수 있는 다양한 시계 페이스를 제공합니다.

1. Fitbit 앱의 오늘 탭  에서 프로필 사진 > Inspire 2 타일을 누릅니다.
2. **갤러리** > **시계** 탭을 누릅니다.
3. 사용 가능한 시계 페이스를 찾습니다. 시계 페이스를 누르면 상세보기가 표시됩니다.
4. **설치**를 눌러 Inspire 2에 시계 페이스를 추가합니다.

타일 앱 사용

Inspire 2를 찾을 수 없는 경우 타일 앱을 사용하여 찾으세요. Inspire 2의 타일 앱  을 사용하여 휴대폰을 찾을 수도 있습니다. 자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 참조하세요.



휴대폰에서 보내는 알림

Inspire 2에서는 휴대폰의 전화, 문자, 캘린더 및 앱 알림을 표시하여 최신 소식을 알려줄 수 있습니다. 알림을 받으려면 트래커가 휴대폰으로부터 30피트 이내에 있도록 하세요. 트래커의 알림 앱 에는 최대 10개의 알림이 저장됩니다.

알림 설정하기

휴대폰의 Bluetooth가 켜져 있고 휴대폰에서 알림을 받을 수 있는지 확인하세요(설정 > 알림에 있는 경우가 많음). 그런 다음 다음과 같이 알림을 설정합니다.

1. Fitbit 앱의 오늘 탭 에서 프로필 사진 > Inspire 2 타일을 누릅니다.
2. **알림**을 누릅니다.
3. 트래커를 아직 페어링하지 않은 경우 화면의 안내를 따라 페어링합니다. 전화, 문자 및 캘린더 알림은 자동으로 켜집니다.
4. Fitbit 및 WhatsApp 등 휴대폰에 설치된 앱의 알림을 켜려면 **앱 알림**을 누른 다음, 확인할 알림을 켭니다.

iPhone을 사용하는 경우 Inspire 2에는 캘린더 앱에 동기화된 모든 캘린더의 알림이 표시되며, Android 휴대폰을 사용하는 경우에는 설정 시 선택한 캘린더 앱의 캘린더 알림이 표시됩니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

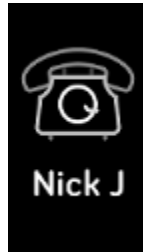
수신 알림 확인하기

휴대폰과 Inspire 2가 범위 내에 있을 때 알림이 수신되면 트래커가 진동합니다.

- 전화 통화 — 발신자의 이름 또는 번호가 한 번 스크롤됩니다. 알림을 해제하려면 버튼을 누르세요.

- 문자 메시지 — 발신자의 이름이 메시지 위로 한 번 스크롤됩니다. 전체 메시지를 읽으려면 위로 살짝 미세요.
- 캘린더 알림 — 이벤트의 이름이 시간 및 위치 위로 한 번 스크롤됩니다.
- 앱 알림 — 앱 또는 발신자의 이름이 메시지 위로 한 번 스크롤됩니다. 전체 메시지를 읽으려면 위로 살짝 미세요.

나중에 알림을 읽으려면 시계 페이스를 아래로 살짝 밀고 알림 앱  을 누른 후 알림을 눌러 메시지를 펼칩니다.



참고: 트래커에서는 알림을 250자까지 표시합니다. 전체 메시지는 휴대폰에서 확인하세요.

알림 끄기

Fitbit 앱에서 특정 알림을 끄거나 Inspire 2의 빠른 설정에서 모든 알림을 끄세요. 모든 알림을 끄면 휴대폰에서 알림을 수신해도 트래커가 진동하지 않으며 화면이 켜지지 않습니다.

특정 알림을 끄는 방법:

1. 휴대폰에 있는 Fitbit 앱의 오늘 탭  에서 프로필 사진 > Inspire 2 타일 > **알림**을 누릅니다.
2. 트래커에서 더 이상 수신하고 싶지 않은 알림을 끕니다.

모든 알림을 끄는 방법:

1. 트래커의 버튼을 길게 누릅니다.

2. **방해 금지**  를 눌러 방해 금지를 켭니다. 방해 금지 아이콘  이 빛나면 모든 알림 및 목표 달성 축하 메시지가 꺼진 것입니다.



휴대폰에서 방해 금지 설정을 사용하는 경우에는 이 설정을 끌 때까지 트래커에서 알림이 수신되지 않습니다.

시간 지키기

알람은 설정한 시간에 진동하여 잠을 깨우고 알림을 제공합니다. 일주일에 한 번 또는 수일간 알람이 울리도록 최대 8개의 알람을 설정할 수 있습니다. 또한 스톱워치로 이벤트 시간을 측정하거나 카운트다운 타이머를 설정할 수 있습니다.

알람 설정

알람 앱 으로 한 번 또는 반복되는 알람을 설정하세요. 알람이 울리면 트래커가 진동합니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

알람 해제 또는 스누즈하기

알람이 울리면 트래커가 진동합니다. 알람을 해제하려면 버튼을 누릅니다. 알람을 9분 동안 스누즈하려면 아래로 살짝 밀니다.

원하는 횟수만큼 알람을 스누즈하세요. 1분 넘게 알람을 무시하면 Inspire 2가 자동으로 스누즈 모드로 전환됩니다.



타이머와 스톱워치 사용하기

트래커의 타이머 앱 을 사용하여 카운트다운 타이머를 설정하거나 스톱워치로 이벤트 시간을 측정하세요. 스톱워치와 카운트다운 타이머는 동시에 실행할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

활동 및 건강

Inspire 2에서는 착용할 때마다 다양한 통계를 계속 모니터링합니다. 데이터가 하루 종일 자동으로 Fitbit 앱과 동기화됩니다.

통계 확인하기

시계 페이스를 위로 살짝 밀어 다음과 같은 일일 통계를 확인하세요.

중요 통계	오늘 걸은 걸음 수, 이동 거리, 칼로리 소모량 및 액티브존 미닛
운동	이번 주에 운동 목표를 달성한 일수
심박수	현재 심박수 및 심박수 구간, 안정시 심박수
시간당 걸음 수	이 시간에 걸은 걸음 수, 시간당 활동 목표를 충족한 시간
여성 건강	생리 주기의 현재 단계에 대한 정보(해당하는 경우)
수면	수면 시간 및 수면 점수
물	오늘 기록한 물 섭취량 및 일일 목표 달성률
체중	현재 체중, 목표 체중에 대한 달성률 또는 체중 유지가 목표인 경우 건강한 범위 안에서 내 체중이 속하는 지점

Fitbit 앱에서 목표를 설정하면 해당 목표에 대한 달성률을 나타내는 고리가 표시됩니다.

Fitbit 앱에서 트래커를 통해 감지되는 모든 기록 및 기타 정보를 확인해 보세요.

일일 활동 목표 모니터링하기

Inspire 2에서는 선택하는 일일 활동 목표에 대한 달성률을 모니터링합니다. 목표를 달성하면 축하하는 의미로 트래커가 진동합니다.

목표 선택하기

건강 및 피트니스 여정을 시작하는 데 도움이 되는 목표를 설정하세요. 시작할 때 목표는 하루에 10,000걸음으로 설정되어 있습니다. 걸음 수를 변경하거나 다른 활동 목표를 선택하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

Inspire 2에서 목표 달성률을 모니터링하세요. 자세한 내용은 "[통계 확인하기](#)"(33페이지)에서 확인하시기 바랍니다.

시간당 활동 모니터링하기

Inspire 2는 가만히 있을 때를 파악하고 활동 알림을 보내 하루 종일 계속 활동할 수 있도록 도와줍니다.

알림은 시간당 250걸음 이상 걷도록 알려줍니다. 250걸음을 걷지 않은 경우 해당 시간 10분 전에 진동이 울리고 화면에 알림이 표시됩니다. 알림을 받은 후 250걸음 목표를 달성하면 두 번째 진동이 울리고 축하 메시지가 표시됩니다.



자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

수면 추적하기

잠자리에 들 때 Inspire 2를 착용하여 수면 시간, 수면 단계(렘수면, 얇은 수면, 깊은 수면의 지속 시간) 및 수면 점수(수면의 질) 등 수면에 관한 기본 통계를 자동으로 모니터링하세요.

수면 통계를 확인하려면 잠에서 깬 후 트래커를 동기화하고 Fitbit 앱을 확인하거나, 트래커의 시계 페이스에서 위로 살짝 미세요.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

수면 목표 설정하기

시작할 때 하룻밤 수면 목표는 8시간으로 설정되어 있습니다. 이 목표를 필요에 맞게 사용자 지정하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

수면 습관에 대해 알아보기

Fitbit Premium을 구독하여 수면 점수 및 또래와 나를 비교한 내용에 관해 자세히 알아보세요. 이는 수면 루틴을 개선하고 더 상쾌한 기분으로 잠에서 깨는 데 도움이 될 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

심박수 확인하기

Inspire 2에서는 하루 종일 심박수를 모니터링합니다. 시계 페이스를 위로 살짝 밀어 실시간 심박수와 안정시 심박수를 확인하세요. 자세한 내용은 "[통계 확인하기](#)"(33페이지)를 참조하시기 바랍니다. 특정 시계 페이스의 경우 시계 화면에 실시간 심박수가 표시됩니다.

운동 시 Inspire 2에서는 심박수 구간을 표시하고 다른 구간에 진입할 때마다 진동하여 선택하는 트레이닝 강도를 목표로 할 수 있게 도와줍니다.

자세한 내용은 "[심박수 확인하기](#)"(41페이지)에서 확인하세요.

심호흡 가이드 세션 수행하기

Inspire 2의 Relax 앱 에서는 맞춤형 심호흡 가이드 세션을 제공하여 언제든지 마음의 안정을 찾도록 도와줍니다. 세션 중에는 모든 알림이 자동으로 비활성화됩니다.

1. Inspire 2에서 Relax 앱 을 엽니다.
2. 2분 세션이 첫 번째 옵션입니다. 5분 세션을 선택하려면 화면을 위로 살짝 밀니다.
3. 실행 아이콘 을 눌러 세션을 시작하고 화면에 표시되는 지침을 따릅니다.

운동 후, 호흡 일치도(호흡 프롬프트 이행 정도), 세션 시작 및 종료 시 심박수, 이번 주 심호흡 가이드 세션을 완료한 일수가 요약되어 나타납니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

스트레스 관리 점수 확인하기

심박수, 운동 및 수면 데이터를 기반으로 하는 스트레스 관리 점수는 매일 몸에 스트레스의 징후가 나타나는지를 확인하는 데 도움이 됩니다. 점수는 1~100점으로 매겨지며, 높을수록 신체적 스트레스 징후가 몸에 적게 나타난다는 것을 의미합니다. 일일 스트레스 관리 점수를 확인하려면 트래커를 착용한 상태로 잠자리에 들고, 아침에 휴대폰에서 Fitbit 앱을 연 후 투데이 탭 에서 스트레스 관리 타일을 누르세요.

하루 동안의 기분을 기록하여 몸과 마음이 스트레스에 어떻게 반응하는지를 더 명확히 파악해 보세요. Fitbit Premium을 구독하면 자세한 점수 분석 내용을 확인할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

고급 건강 메트릭

Fitbit 앱의 건강 수치로 자신의 몸에 대해 더 잘 알아보세요. 이 기능에서는 추세를 확인하고 변한 점을 평가할 수 있도록 Fitbit 기기에서 지속적으로 감지한 주요 수치를 모니터링할 수 있습니다.

메트릭은 다음과 같습니다.

- 피부 온도 변화
- 심박 변이도
- 안정시 심박수
- 호흡률

참고: 이 기능은 질병을 진단 또는 치료하기 위한 것이 아니며 의학적 용도로 생각해서는 안 됩니다. 이는 건강을 관리하는 데 도움이 되는 정보를 제공하기 위한 것입니다. 건강과 관련하여 걱정되는 점이 있는 경우 의료 서비스 제공자와 상담하세요. 응급 상황이라고 생각되는 경우에는 긴급 구조대에 연락하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

운동 및 심장 건강

운동을 자동으로 모니터링하거나 운동 앱 으로 활동을 모니터링하여 실시간 통계 및 운동 후 요약を確認하세요.

Fitbit 앱을 확인하여 친구 및 가족과 활동을 공유하고, 동료들과 비교했을 때 전반적인 피트니스 수준이 어떤지를 확인하는 등 여러 작업을 수행할 수 있습니다.

자동으로 운동 모니터링하기

Inspire 2에서는 15분 이상 움직임이 컸던 활동을 자동으로 인식하고 기록합니다. 휴대폰의 Fitbit 앱에서 활동에 관한 기본 통계를 확인하세요. 투데이 탭 에서 운동 타일 을 누릅니다. 자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

운동 앱을 사용하여 운동 모니터링 및 분석하기

Inspire 2에서 운동 앱 으로 특정 운동을 모니터링하여 손목에서 실시간 통계를 확인하고, 심박수 구간 알림을 받고, 운동 후 요약을 검토하세요. GPS를 사용한 경우 추가 통계 및 운동강도 맵을 보려면 Fitbit 앱에서 운동 타일을 누르세요.

Inspire 2에서는 근처에 있는 휴대폰의 GPS 센서를 사용하여 GPS 데이터를 캡처합니다.

GPS 요구 사항

휴대폰 연동 GPS는 GPS 센서가 있고 지원되는 모든 휴대폰에서 사용할 수 있습니다. 자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

1. 휴대폰에서 Bluetooth와 GPS를 켭니다.

2. Inspire 2가 휴대폰과 페어링되어 있는지 확인합니다.
3. 또한 Fitbit 앱에 GPS 또는 위치 서비스 사용 권한이 있어야 합니다.
4. Inspire 2에서 휴대폰 연동 GPS가 켜져 있는지 확인합니다(설정 앱  > 을 열고 휴대폰 GPS 선택).
5. 휴대폰을 지닌 채로 운동합니다.

운동을 모니터링하는 방법:

1. Inspire 2에서 운동 앱  을 열고 화면을 살짝 밀어 운동을 찾습니다.
2. 운동을 눌러서 선택합니다.
3. 실행 아이콘  을 눌러 운동을 시작하거나 화면을 위로 살짝 밀어 활동에 따라 시간, 이동 거리, 액티브존 미닛(분) 또는 칼로리 목표를 설정합니다. 운동에서 GPS를 사용하는 경우 신호가 연결될 때까지 기다릴 수도 있고, 운동을 시작한 뒤 신호가 사용 가능해지면 GPS에 연결되도록 할 수도 있습니다.
4. 실시간 통계를 스크롤하려면 화면 가운데를 누릅니다.
5. 운동을 마쳤거나 일시 중지하려면 버튼을 누릅니다.
6. 운동을 끝내려면 버튼을 다시 누르고 **마침**을 누릅니다. 운동 요약을 보려면 화면을 위로 살짝 밀니다. 요약 화면을 닫으려면 버튼을 누릅니다.
7. GPS 데이터를 확인하려면 Fitbit 앱에서 운동 타일을 누릅니다.

참고:

- 운동 목표를 설정해 놓으면 목표를 절반 달성한 경우 및 목표를 달성한 경우 트래커에서 알려줍니다.
- 운동에서 GPS를 사용하는 경우 트래커가 휴대폰의 GPS 센서에 연결되면 왼쪽 상단에 아이콘이 나타납니다. 화면에 "  연결됨"이라는 메시지가 표시되고 Inspire 2가 진동하면 GPS가 연결된 것입니다.

운동 설정 및 바로 가기 사용자 지정하기

Fitbit 앱에서 각 운동 유형에 대한 설정을 사용자 지정하거나 운동 바로 가기를 변경 또는 다시 정렬하세요. 예를 들어 휴대폰 연동 GPS 및 알림을 켜거나 끌 수도 있고, Inspire 2에 요가 바로 가기를 추가할 수도 있습니다.

운동 설정을 사용자 지정하는 방법:

1. Fitbit 앱의 오늘 탭 에서 프로필 사진 > Inspire 2 타일 > **운동 바로 가기**를 누릅니다.
2. 운동을 누르고 설정을 조정합니다.

운동 앱에서 운동 바로 가기를 변경 또는 다시 정렬하려면 다음 단계를 따르세요.

1. Fitbit 앱의 오늘 탭 에서 프로필 사진 > Inspire 2 타일을 누릅니다.
2. **운동 바로 가기**를 누릅니다.
 - 새 운동 바로 가기를 추가하려면 + 아이콘을 누르고 운동을 선택합니다.
 - 운동 바로 가기를 제거하려면 바로 가기를 왼쪽으로 살짝 밀니다.
 - 운동 바로 가기의 순서를 다시 지정하려면 **편집**(iPhone만 해당)을 누르고 메뉴 아이콘 을 길게 누른 후 위나 아래로 드래그합니다.

Inspire 2에서는 최대 6개의 운동 바로 가기를 만들 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

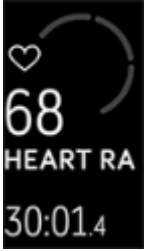
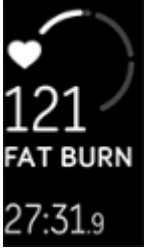
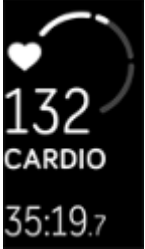
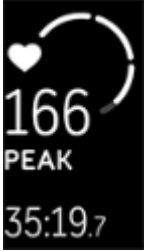
운동 요약 확인하기

운동을 마치고 나면 Inspire 2에 통계 요약이 표시됩니다.

GPS를 사용한 경우 추가 통계 및 운동강도 맵을 보려면 Fitbit 앱에서 운동 타일을 확인하세요.

심박수 확인하기

Inspire 2에서는 여유 심박수(최대 심박수와 안정시 심박수의 차이)를 사용하여 심박수 구간을 맞춤화합니다. 선택하는 트레이닝 강도를 목표로 하는 데 도움이 되도록 운동 시 트래커에서 심박수 및 심박수 구간을 확인하세요. 심박수 구간에 진입하면 Inspire 2에서 알려 줍니다.

아이콘	구간	계산	설명
	구간 미달	여유 심박수의 40% 미만	지방 연소 구간에 진입하기 전에는 심장이 느리게 뛩니다.
	지방 연소 구간	여유 심박수의 40%~59%	지방 연소 구간에서는 빠르게 걷기와 같은 중간 강도의 활동을 하고 있을 가능성이 큼니다. 심박수가 올라가고 호흡이 빨라질 수 있지만, 대화는 나눌 수 있는 상태입니다.
	심장 강화 구간	여유 심박수의 60%~84%	심장 강화 구간에서는 달리기나 스피닝과 같은 격렬한 활동을 하고 있을 가능성이 큼니다.
	최대 심박 구간	여유 심박수의 85% 초과	최대 심박 구간에서는 전력 질주나 고강도 인터벌 트레이닝 등 운동 성과 및 속도를 높이는 짧은 고강도 활동을 하고 있을 가능성이 큼니다.

사용자 지정 심박수 구간

이러한 심박수 구간을 사용하는 대신, Fitbit 앱에서 특정 심박수 구간을 목표로 사용자 지정 구간을 만들 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

액티브존 미닛 획득하기

지방 연소 구간, 심장 강화 구간 또는 최대 심박 구간에서 보낸 시간에 대해 액티브존 미닛을 얻어보세요. 시간을 극대화하는 데 도움이 되도록 심장 강화 구간이나 최대 심박 구간에서는 분마다 2배의 액티브존 미닛을 얻게 됩니다.

지방 연소 구간에서의 1분 = 액티브존 미닛 1분

심장 강화 구간 또는 최대 심박 구간에서의 1분 = 액티브존 미닛 2분

Inspire 2에서는 다음과 같은 2가지 방법으로 액티브존 미닛을 알려줍니다.

- 지금 하고 있는 운동의 강도를 알 수 있도록 운동 앱  을 사용하여 운동 중에 다른 심박수 구간에 진입하고 조금 있다가 알려줍니다. 트래커가 진동하는 횟수는 현재 구간을 나타냅니다.

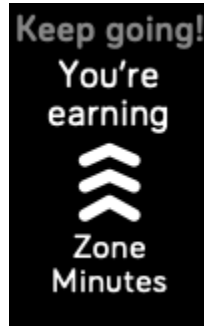
1번 진동 = 지방 연소 구간

2번 진동 = 심장 강화 구간

3번 진동 = 최대 심박 구간



- 하루 중 언제든지 심박수 구간에 진입(예: 빠르게 걷기)하고 7분이 지나면 알려줍니다.



자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

일일 컨디션 점수 확인하기

일일 컨디션 점수로 몸에 어떤 활동이 가장 적합한지 알아보세요. Fitbit Premium 구독으로 이용 가능한 기능입니다. 매일 아침 Fitbit 앱에서 활동, 수면 및 심박 변이도를 기준으로 매겨지는 1~100점 사이의 점수를 확인하세요. 점수가 높으면 운동할 준비가 되었다는 의미이며, 낮은 점수는 회복에 집중해야 한다는 뜻입니다.

점수를 확인할 때 점수에 영향을 준 요인, 그날의 맞춤형 활동 목표와 권장 운동 또는 회복 세션도 자세히 볼 수 있습니다.

일일 컨디션 점수를 확인하려면 트래커를 착용한 상태로 잠에 들고, 다음 날 아침에 휴대폰에서 Fitbit 앱을 엽니다. 투데이 탭 에서 컨디션 타일 을 누릅니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

활동 공유하기

운동을 마친 후, Fitbit 앱을 열어 친구 및 가족과 통계를 공유할 수 있습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

심장 강화 피트니스 점수 보기

Fitbit 앱에서 전반적인 심혈관 건강 상태를 조회하세요. 동료들과 비교한 결과를 보여주는 심장 강화 피트니스 점수 및 심장 강화 피트니스 레벨을 확인하시기 바랍니다.

Fitbit 앱에서 심박수 타일을 누르고 심박수 그래프를 왼쪽으로 살짝 밀어 자세한 심장 강화 피트니스 통계를 확인하세요.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

업데이트, 다시 시작 및 지우기

Inspire 2를 업데이트하거나 다시 시작하거나 지우는 방법을 알아보세요.

Inspire 2 업데이트하기

트래커를 업데이트하여 개선된 최신 기능 및 제품 업데이트를 적용하세요.

업데이트를 사용할 수 있게 되면 Fitbit 앱에 알림이 나타납니다. 업데이트가 시작된 후에는 완료될 때까지 Inspire 2와 Fitbit 앱에 진행률 표시줄이 표시됩니다. 업데이트 중에는 트래커와 휴대폰을 가까이 두어야 합니다.

Inspire 2를 업데이트하려면 트래커의 배터리가 40% 이상 충전되어 있어야 합니다. Inspire 2를 업데이트하면 배터리가 많이 소모될 수 있으므로 업데이트를 시작하기 전에 트래커를 충전기에 연결하는 것이 좋습니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

Inspire 2 다시 시작하기

Inspire 2를 동기화할 수 없거나 통계 모니터링 또는 알림 수신에 문제가 있는 경우 다음과 같이 손목에서 트래커를 다시 시작하세요.

설정 앱  을 열고 **기기 재부팅**을 누릅니다.

Inspire 2가 응답하지 않으면 다음 단계를 따르세요.

1. Inspire 2를 충전 케이블에 연결합니다. 지침은 "[트래커 충전하기](#)"(9페이지)에서 확인하세요.
2. 트래커의 버튼을 10초 동안 길게 눌르고 뽐니다. 스마일 표시가 나타나고 Inspire 2가 진동하면 트래커가 다시 시작됩니다.

트래커를 다시 시작하더라도 데이터는 삭제되지 않습니다.

Inspire 2 지우기

Inspire 2를 다른 사람에게 주거나 반품하려는 경우에는 먼저 다음과 같이 개인 데이터를 지우세요.

1. Inspire 2에서 설정 앱  > 을 열고 **사용자 데이터 지우기**를 누릅니다.
2. 메시지가 나타나면 화면을 3초 동안 눌렀다가 손을 뗍니다. Inspire 2가 진동하고 시계 화면이 표시되면 데이터가 지워진 것입니다.

문제 해결

Inspire 2가 올바르게 작동하지 않을 경우 아래의 문제 해결 단계를 확인하세요.

심박수 신호 누락

Inspire 2에서는 운동할 때뿐만 아니라 하루 종일 심박수를 계속 모니터링합니다. 트래커의 심박수 센서에서 신호를 잘 감지하지 못하면 점선이 표시됩니다.



트래커에서 심박수 신호를 감지하지 못하는 경우 먼저 트래커의 설정 앱 에서 심박수 모니터링 기능이 켜져 있는지 확인하세요. 그런 다음, 손목에 착용한 트래커를 위아래로 움직이거나 밴드를 조이거나 풀어 트래커를 올바르게 착용하고 있는지 확인하시기 바랍니다. Inspire 2는 피부에 닿아 있어야 합니다. 팔을 편 채로 가만히 두고 잠시 기다리면 심박수가 다시 표시될 것입니다.

자세한 내용은 [관련 도움말 자료](#)를 확인하세요.

GPS 신호 누락

고층 빌딩, 울창한 숲, 가파른 언덕, 짙은 구름 등 환경적 요인은 GPS 위성에 연결하는 휴대폰의 기능을 방해할 수 있습니다. 운동 중에 휴대폰에서 GPS 신호를 검색하는 경우 화면 상단에  연결 중이라고 나타납니다.

최상의 결과를 위해 운동을 시작하기 전에 사용 중인 휴대폰이 신호를 찾을 때까지 기다립니다.

기타 문제

다음과 같은 문제가 발생하면 트래커를 다시 시작하세요.

- 동기화되지 않음
- 누르거나, 살짝 밀거나, 버튼을 눌러도 응답 없음
- 걸음 수나 다른 데이터를 모니터링하지 않음
- 알림이 표시되지 않음

지침은 "[Inspire 2 다시 시작하기](#)"(45페이지)에서 확인하세요.

일반 정보 및 사양

센서 및 구성품

Fitbit Inspire 2에는 다음과 같은 센서와 모터가 내장되어 있습니다.

- 광학 심박수 트래커
- 동작 패턴을 모니터링하는 3축 가속도계
- 진동 모터

소재

Inspire 2 클래식 밴드는 많은 스포츠 시계에 사용된 소재와 유사한, 유연하고 튼튼한 엘라스토머 소재로 제작되었습니다. Inspire 2의 보호 커버 및 버클은 플라스틱입니다.

무선 기술

Inspire 2에는 Bluetooth 4.2 무선 송수신기가 내장되어 있습니다.

햅틱 피드백

Inspire 2에는 알람, 목표, 알림 및 앱에 사용되는 진동 모터가 들어 있습니다.

배터리

Inspire 2에는 충전용 리튬 폴리머 배터리가 내장되어 있습니다.

메모리

Inspire 2에서는 일일 통계, 수면 정보, 운동 내역 등의 데이터를 7일 동안 저장합니다. Fitbit 앱에서 기록 데이터를 확인하세요.

디스플레이

Inspire 2에는 PMOLED 디스플레이가 있습니다.

밴드 크기

밴드 크기는 아래에 나와 있습니다. 별도로 판매되는 액세서리 밴드는 약간씩 다를 수 있습니다.

스몰 밴드	손목 둘레가 140~180mm(5.5~7.1인치)인 경우 적합합니다.
라지 밴드	손목 둘레가 180~220mm(7.1~8.7인치)인 경우 적합합니다.

환경 조건

작동 온도	-10°~45°C (14°~113°F)
비작동 온도	-20°~-10°C(-4°~14°F) 45°~60°C (113°~140°F)
충전 온도	0°~43°C (32°~109°F)
생활 방수	50m 방수

최대 작동 고도	8,534m(28,000피트)
----------	------------------

자세히 알아보기

트래커에 대한 정보, Fitbit 앱에서 달성률을 모니터링하는 방법 및 Fitbit Premium으로 건강한 습관을 기르는 방법을 자세히 알아보려면 help.fitbit.com을 참조하세요.

반품 정책 및 보증

보증 정보와 fitbit.com 반품 정책은 [Fitbit 웹 사이트](https://www.fitbit.com/kr/fitbit-returns)에서 확인할 수 있습니다.

규제 및 안전 공지

사용자 대상 공지 사항: 특정 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

미국: FCC(연방통신위원회) 성명

모델 FB418

FCC ID: XRAFB418

사용자 대상 공지 사항: FCC ID 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

제공자의 EU 적합성 선언

고유 식별자: FB418

책임 당사자 – 미국 담당자 정보

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC 준수 성명(파트 15의 내용이 적용되는 제품의 경우)

본 기기는 FCC 파트 15 FCC 규칙을 준수합니다.

작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다.

1. 본 기기는 유해한 간섭을 일으키지 않을 수도 있습니다.
2. 본 기기는 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 수용해야 합니다.

FCC 경고

규정 준수를 담당하는 당사자가 명시적으로 승인하지 않은 변경이나 수정이 이루어질 경우 장비의 작동 권한이 무효화될 수도 있습니다.

참고: 본 장비는 테스트를 거쳐 FCC 규칙의 파트 15에 따라 클래스 B 디지털 기기의 제한사항을 준수하는 것으로 판명되었습니다. 이 제한사항은 주거용 시설에서 유해한 간섭으로부터 합리적으로 보호하기 위해 고안되었습니다. 본 장비는 무선 주파수 에너지를 발생 및 사용하고, 방사할 수 있으며, 지침에 따라 설치 및 사용되지 않을 경우 무선 통신에 유해한 간섭을 유발할 수 있습니다. 그러나, 간섭이 특정 설비에서 발생하지 않는다고 보장하지 못합니다. 본 장비가 라디오나 TV 수신에 유해한 간섭을 일으킬 경우(이것은 장비를 끄고 켜서 확인할 수 있음), 사용자는 다음 중 하나 이상의 조치를 통해 이 간섭을 보정하는 것이 좋습니다.

- 수신 안테나의 방향이나 위치를 변경합니다.
- 장비와 수신기 간 거리를 늘립니다.
- 수신기를 연결한 회로가 아닌 다른 회로의 콘센트에 장비를 연결합니다.
- 대리점 또는 유경험 라디오/TV 전문가에게 도움을 요청합니다.

본 기기는 공공 환경 및 통제되지 않는 환경에서 RF 노출에 대한 FCC와 IC 요건을 충족합니다.

캐나다: IC(캐나다 산업부) 성명

모델/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

사용자 대상 공지 사항: IC ID 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

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

본 기기는 공공 환경 또는 제어되지 않는 환경에서 RF 노출에 대한 IC 요구사항을 충족합니다.

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

RSS GEN의 현재 문제에 따른 영어/프랑스어 사용자에게 대한 IC 공지

본 기기는 캐나다 산업부(IC) 라이선스 면제 RSS 표준을 준수합니다.

Operation is subject to the following two conditions:

1. 본 기기는 간섭을 일으키지 않을 수도 있습니다.
2. 본 기기는 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 수용해야 합니다.

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

EU(유럽연합)

주파수 대역 및 출력

여기서 주어지는 정보는 무선 장비가 작동하는 주파수 대역에서 전송되는 최대 무선 주파수 출력입니다.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13dBm EIRP

간소화된 EU 적합성 선언

이로써 Fitbit LLC는 본 무선 장비 유형 모델 FB418이 지침 2014/53/EU를 준수함을 선언합니다. EU 적합성 선언의 전문은 인터넷 주소, www.fitbit.com/safety에서 확인할 수 있습니다.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB418 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP 등급

모델 FB418은 IEC 표준 60529에 따라 최대 수심 50m까지 방수가 되는 IPX8 등급을 보유하고 있습니다.

모델 FB418은 IEC 표준 60529에 따라 방진 기능이 매우 높음을 나타내는 IP6X 등급을 보유하고 있습니다.

제품의 IP 등급을 확인하는 방법에 대한 지침은 이 섹션의 초반 부분을 참조하세요.

아르헨티나



호주 및 뉴질랜드

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보



벨라루스

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보



보츠와나

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

관세 동맹

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보



중국

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

China RoHS

部件名称 Part Name		有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements				
모델	FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB) 多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)		0	0	0	0	0

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
모델 FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T

26572规定的限量要求以下(indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

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



CMIIT ID 2020DJ10432

주파수 대역: 2400-2483.5MHz

전송 전력: 최대 EIRP, 4.64dBm

점유 대역폭: BLE: 2MHz

변조 방식: BLE: GFSK

CMIIT ID 표시: 포장 및 기기 전자 라벨

인도네시아

69640/SDPPI/2020 3788

이스라엘

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

일본

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보



201-200527

사우디아라비아 왕국

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

멕시코

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보



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

몰도바

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

설정 > 기기 정보

모로코



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

나이지리아

나이지리아 통신 위원회에서는 이 통신 장비의 연결 및 사용을 허용했습니다.

오만

TRA/TA-R/9827/20
D090258

파키스탄

PTA Approved

모델 번호: FB418

TAC 번호: 9.775/2020

Device Type: Bluetooth

파라과이



NR: 2022-01-I-0061

필리핀



허용되는 유형
번호: ESD-RCE-2023588

세르비아



싱가포르

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

대한민국

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

클래스 B 기기(가정용 방송 통신 기기): EMC는 주로 가정용(클래스 B)으로 등록하며 이 기기를 구입하는 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

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

번역:

클래스 B 기기(가정용 방송 통신 장비): EMC 규정은 주로 가정용(클래스 B)이며 이 기기가 있는 모든 분야에서 사용될 수 있습니다.

대만

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Translation:

사용자 대상 공지 사항: 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 메뉴에서 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

低功率警語:

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

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

배터리 경고:

본 기기는 리튬 이온 배터리를 사용합니다.

다음과 같은 안내를 따르지 않으면 기기에 있는 리튬 이온 배터리의 수명이 짧아지거나 기기의 손상, 화재, 화학적 화상, 전해질 누출 및/또는 부상과 같은 위험에 직면하게 됩니다.

- 기기나 배터리를 분해하거나 뚫거나 훼손하지 마세요.
- 사용자가 교체할 수 없는 배터리를 분리하거나 분리하려고 시도하지 마세요.
- 배터리를 불길, 폭발 또는 기타 위험에 노출하지 마세요.
- 배터리를 분리할 때 날카로운 물체를 사용하지 마세요.

시력 경고

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:

너무 오래 사용하면 시력이 나빠질 수 있습니다.

경고:

- Excessive use may damage vision

주의:

- 매 30분 후에 10분 휴식하세요.
- 2세 미만의 어린이는 이 제품에서 멀리 떨어져 있어야 합니다. 2세 이상의 어린이는 하루에 화면을 1시간 이상 보지 않아야 합니다.

Taiwan RoHS

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

아랍에미리트 연합국

사용자 대상 공지 사항: 이 지역의 규제 내용은 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음과 같이 이동하세요.

설정 > 기기 정보

TRA – United Arab Emirates

대리점 ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

모델: FB418

유형: 무선 활동 트래커

영국

간소화된 UK 적합성 선언

이로써 Fitbit LLC는 본 무선 장비 유형 모델 FB418이 무선 장비 규정 2017을 준수함을 선언합니다. UK 적합성 선언의 전문은 인터넷 주소, www.fitbit.com/legal/safety-instructions에서 확인할 수 있습니다.



잠비아

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



안전 성명

본 장비는 테스트를 거쳐 EN 표준(EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017)의 사양에 따라 안전 인증을 준수합니다.

