



fitbit inspire



用户手册
版本 1.1

目录

开始	4
包装盒内容	4
设置 Inspire	5
为智能设备充电	5
用手机或平板电脑进行设置	6
使用 Windows 10 电脑设置	6
在 Fitbit 应用上可查看您的数据	7
佩戴 Inspire	8
把 Inspire 佩戴在手腕	8
固定腕带	8
惯用手	9
佩戴 Inspire 夹子.....	10
夹子放置	10
更换腕带	11
拆卸腕带.....	11
安装腕带.....	12
基本信息	13
导航 Inspire	13
基本使用指南	13
快速设置	15
Inspire 护理.....	15
更改时钟显示	16
通知	17
设置通知.....	17
查看收到的通知	18
关闭通知.....	18
计时功能	19
启用或禁用闹钟	19
关闭或暂停闹钟	20
用秒表对事件进行计时	20
设置计时器	21
活动和睡眠情况	22

查看统计数据	22
追踪每日活动目标	22
选择目标	22
查看目标进度	22
追踪每小时的活动	23
自动追踪您的锻炼	23
追踪您的睡眠	23
设置睡眠目标	23
设置睡前提醒	24
了解您的睡眠习惯	24
更新、重新启动和删除	25
更新 Inspire	25
重启 Inspire	25
删除 Inspire	25
故障排除	26
设备不响应	26
一般信息和规格	27
传感器	27
材料	27
无线技术	27
触觉反馈	27
电池	27
内存	27
显示屏	27
腕带尺寸	28
环境条件	28
了解更多	28
退货政策和保修	28
法规及安全注意事项	29
美国：联邦通讯委员会（FCC）声明	29
加拿大：加拿大工业部（IC）声明	30
澳大利亚和新西兰	31
日本	31
安全声明	31

开始

Fitbit Inspire 是一款友好的健身智能设备，可以帮助您建立健康的生活习惯。请访问 fitbit.com/safety，在线查看我们完整的安全信息。Inspire 不旨在提供医疗或科学数据。

包装盒内容

您的 Inspire 包装内容如下：



配小码腕带的智能设备
(颜色和材质不同)



充电线



额外的大码腕带
(颜色和材质不同)

Inspire.com 上的可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

设置 Inspire

为了获得最佳体验，您可以在 iPhone、iPad、Android 手机或 Windows 10 设备上使用 Fitbit 应用程序。如果您没有兼容的手机或平板电脑，也可使用开启蓝牙的 Windows 10 电脑。请记住，来电、短信、日历和智能手机应用程序通知都需要用到手机。

收到提示计算步幅和估算距离、基础代谢率和卡路里燃烧量时，Fitbit 账户需要您提供身高、体重和性别等信息。设置好账户后，您的姓名和照片将对所有其他 Fitbit 用户可见。您可以选择共享其他信息，但您提供的大部分信息默认为私密信息。

为智能设备充电

充满电的 Inspire 的电池续航时间可长达 5 天。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

为 Inspire 充电：

1. 将充电线插入电脑上的 USB 端口或获得 UL 认证的 USB 墙壁充电器内。
2. 将充电线的另一端置于智能设备背面的端口附近，直到磁铁自动吸附到端口。确保充电电缆上的引脚与智能设备背面的端口对齐。

充满电需要 1-2 个小时。在智能设备充电期间，您可以轻按按钮查看电池电量。充满电的智能设备会显示带笑脸的实心电池图标。

用手机或平板电脑进行设置

免费的 Fitbit 应用程序与大多数的 iPhone、iPad、Android 手机和 Windows 10 设备兼容。如果您不确定 Fitbit 应用程序是否与您的设备兼容，请参阅 fitbit.com/devices。

开始使用：

1. 根据您的设备操作系统，在以下其中一个位置查找 Fitbit 应用程序。
 - iPhone 和 iPad 的苹果应用商店
 - Android 手机的谷歌应用商店
 - Windows 10 设备的微软应用商店
2. 安装应用程序。
3. 应用程序安装完成后，打开应用程序并轻击**加入 Fitbit**，请根据指引回答一系列问题进而帮助您创建账户。
4. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Inspire 连接到您的 Fitbit 账户。

设置结束后，认真阅读说明指南，了解更多关于您的新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

使用 Windows 10 电脑设置

如果您没有兼容的手机，可通过配备蓝牙的 Windows 10 电脑及 Fitbit 应用程序进行设置及同步 Inspire。

获取适用于您电脑的 Fitbit 应用程序：

1. 点击您电脑上的启动按钮，打开 Microsoft 商店。
2. 搜索“Fitbit 应用程序”。找到后，点击**免费**以下载应用程序至您的电脑。
3. 点击 **Microsoft 账户** 登录您已有的 Microsoft 账户。若您尚无 Microsoft 账户，请根据屏幕上的说明创建账户。
4. 打开应用程序并登录您的账户，或点击**加入 Fitbit**，请根据指引回答一系列问题进而帮助您创建账户。
5. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Inspire 连接到您的 Fitbit 账户。

设置结束后，认真阅读说明指南，了解更多关于您的新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

在 Fitbit 应用上可查看您的数据

同步 Inspire 可以将您的数据转移到 Fitbit 应用程序。在 Fitbit 应用程序上，您可以查看运动历史和睡眠阶段、记录饮食和饮水、参加挑战等等。我们建议至少每天同步一次。

用户每次打开 Fitbit 应用程序时，Inspire 在附近则会自动同步。如果启动了“全天同步”，Inspire 也会定期与应用程序同步。打开此功能：

从 Fitbit 应用程序数字面板轻击账户图标 () > Inspire 板块 > **全天同步**。

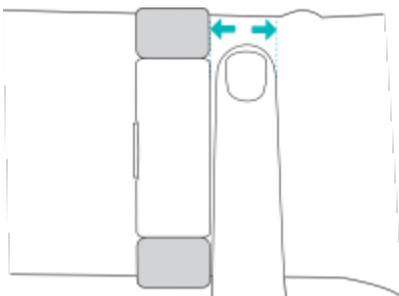
您也可以随时使用应用程序中的**立即同步**选项。

佩戴 Inspire

选择在手腕周围或夹子配件（单独出售）中佩戴 Inspire。如果您需要不同尺寸的腕带，或者如果您购买了腕带配件，您可以在“[更换腕带](#)”部分（第 11 页）查看相应说明。

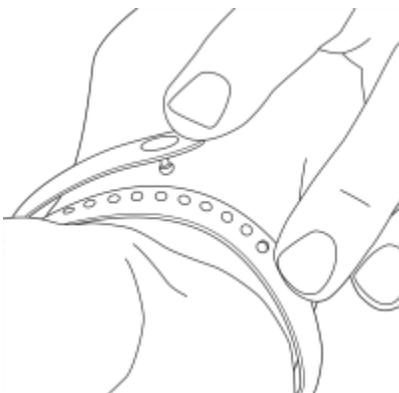
把 Inspire 佩戴在手腕

把 Inspire 佩戴在距腕骨一只手指宽度的位置。安装腕带，然后将您的智能手机牢牢固定在手腕上。有关更多信息，请参阅“[更换腕带](#)”（第 11 页）。

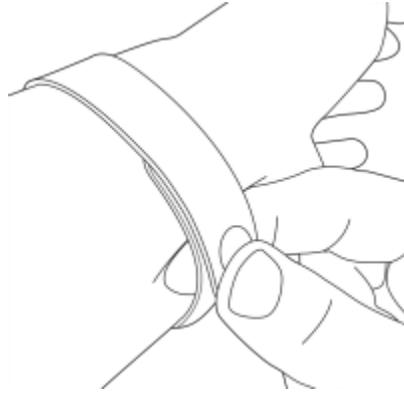


固定腕带

1. 如果您以前用夹子佩戴 Inspire，请将您的设备设置更改为“戴在手腕”。有关更多信息，请参阅“[Inspire 向导](#)”（第 13 页）。
2. 将 Inspire 放在手腕上。
3. 用钉子将带子的末端滑过环圈。
4. 将腕带的两端对齐，使之直接重叠，并选择最适合您手腕的孔。



5. 用拇指和食指按压搭扣和手环，直至感觉卡紧到位。请不要将智能设备佩戴得过紧。



惯用手

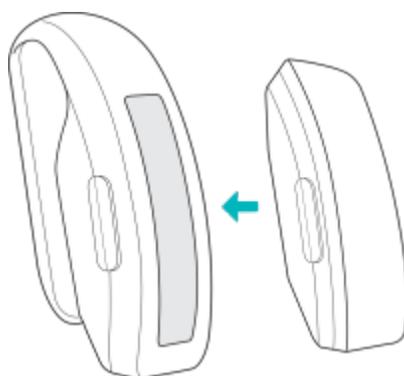
为了获得更高的准确度，您必须指定您是在惯用手还是在非惯用手上佩戴 Inspire。惯用手是用于写字和吃饭的手。默认情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果您在惯手上佩戴 Inspire，请在 Fitbit 应用程序中更改手腕设置。

佩戴 Inspire 夹子

把 Inspire 夹在衣服上。取下腕带，然后将智能设备放入夹子中。有关更多信息，请参阅“[更换腕带](#)”（第 11 页）。

将 Inspire 放入夹子中：

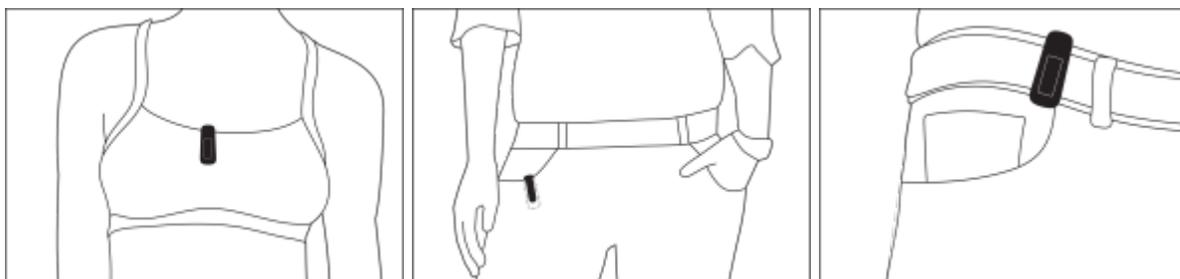
1. 如果您之前在手腕上佩戴了 Inspire，请将您的设备设置更改为“放入夹子”。有关更多信息，请参阅“[Inspire 向导](#)”（第 13 页）。
2. 握住智能设备，屏幕朝向您，按钮位于左侧。
3. 握住夹子，把开口朝向您，按钮插入左侧。
4. 将智能设备的顶部放入夹子开口中，并将智能设备的底部移动到位。当夹子的所有边缘平放在智能设备上时，Inspire 就牢固了。



夹子放置

屏幕朝外，佩戴 Inspire 或靠近您的身体。将夹子紧紧固定在衬衫口袋、内衣、裤子口袋、束带或腰带上。尝试在不同位置佩戴，找出最舒适和安全的佩戴位置。

如果您在内衣或腰带上佩戴 Inspire 时会出现皮肤刺激，请将其夹在外部衣服上，例如束带或口袋。



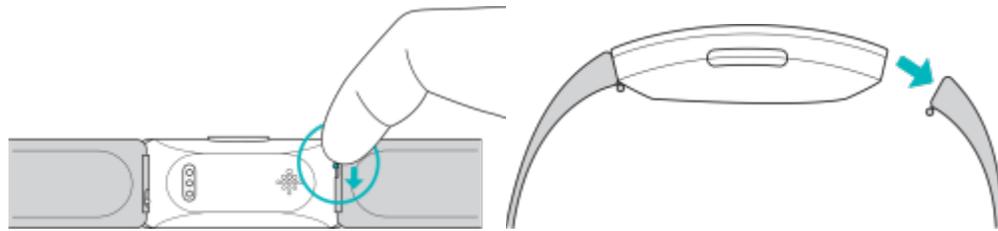
更换腕带

Inspire 盒内配有一个小码腕带和一个额外的大码下段腕带。上段和下段腕带可与单独出售的配件腕带调换。有关腕带测量的信息，请参阅“[腕带尺寸](#)”（第 28 页）中的说明。

拆卸腕带

若要拆卸腕带：

1. 翻过 Inspire 并找到快速释放杆。
2. 在向内按快速释放杆的同时，轻轻地将带拉离智能设备将其释放。

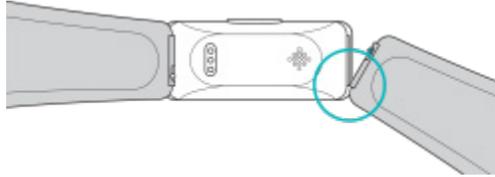


3. 在另一侧重复上述操作。

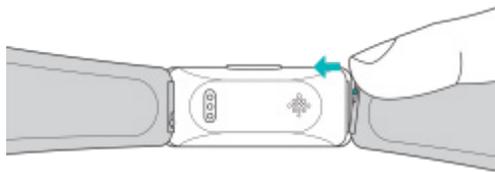
安装腕带

若要安装腕带：

1. 将针脚（快拆腕带锁扣相反面）滑入手表上的凹槽中。将带扣带连接到智能设备的顶部。



2. 向内按压快速释放杆时，将腕带的另一端滑动到位。



3. 当针脚两端插入时，松开快拆腕带锁扣。

基本信息

了解操作设备、检查电池电量、以及保养智能设备的最佳方式。

导航 Inspire

Inspire 设有一个 OLED 触摸屏显示屏和 1 个按钮。

通过点击屏幕、上下滑动或按下按钮来导航 Inspire。为节约电量，在不使用智能设备时，屏幕会关闭。

基本使用指南

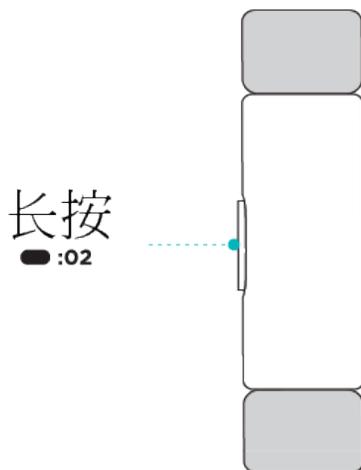
主屏是时钟。在时钟界面：

- 向下滑动，滚动查看智能设备上的应用程序。若要打开应用程序，滑动找到此应用程序后轻击即可。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。



快速设置

按住 Inspire 上的按钮可以更快速访问某些设置。轻击设置进行调整。关闭设置后，图标会变暗。



快速设置屏幕：

- 查看您的电池电量。
- 调整您的屏幕唤醒设置。启用屏幕唤醒后，将手腕转向自己就可以唤醒屏幕。
- 打开或关闭通知。启用“通知”设置后，您的手机在附近时，Inspire 会显示来自手机的通知。有关如何管理通知的更多信息，请参阅“通知”（第 17 页）中的说明。
- 调整“戴在手腕”设置。Inspire 在您的手腕上时，请确保将智能设备设置为“戴在手腕”。Inspire 在夹子中时，请确保将智能设备设置为 On Clip。

Inspire 护理

请务必定期清洗 Inspire，并使其保持干燥。若要了解有关说明和更多信息，请访问 fitbit.com/productcare。

更改时钟显示

Fitbit 时钟显示库中有各种时钟显示。

若需更改时钟显示，请：

1. 把智能设备放在身旁，在 Fitbit 应用程序数字面板上，轻击账户图标 () > Inspire 板块。
2. 轻击 **时钟显示** > **所有时钟**。
3. 浏览可用的时钟显示。找到您想要的时钟显示，然后点击进行安装。
4. 轻击**选择**，为 Inspire 添加时钟显示。

通知

Inspire 可显示您手机上的来电、短信、日历和应用程序通知，让您随时知晓。请记住，手机和智能设备之间的距离必须在 30 英尺以内才能收到通知。

设置通知

请检查您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在“设置 > 通知”下）。然后设置通知：

1. 把智能设备放在身旁，在 Fitbit 应用程序数字面板上，轻击账户图标 () > Inspire 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 根据屏幕上的说明配对智能设备。Inspire 出现在连接到手机的蓝牙设备列表中。来电、文本和日历通知将自动打开。
4. 若要打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的具体通知。
5. 轻击左上角的**通知 > Inspire**，返回设备设置。

请注意，如果您有 iPhone、iPad 或 Windows 10 设备，Inspire 会显示同步到日历应用程序的所有日历的通知。如果您有 Android 手机，Inspire 会显示您在设置过程中选择的日历应用中的日历通知。

查看收到的通知

当您的手机和 Inspire 处于规定距离内时，通知会使智能设备振动。

- 电话呼叫 - 呼叫者的姓名或号码滚动一次。如要忽略通知，可按下按钮。
- 短信 - 发件人姓名在邮件上方滚动一次。向上滑动即可阅读完整消息。
- 日历提醒 - 事件的名称在时间和位置下方滚动一次。
- 应用程序通知 - 应用程序或发件人的名称在邮件上方滚动一次。向上滑动即可阅读完整消息。

请注意：您的设备显示通知的前 250 个字符。查看手机获取完整信息。



关闭通知

在 Inspire 的快速设置中关闭所有通知，或使用 Fitbit 应用关闭某些通知。

要关闭所有通知：

1. 长按智能设备的按钮，进入快速设置屏幕。
2. 轻击**通知**关闭。

要关闭某些通知：

1. 智能设备位于附近时，在 Fitbit 应用程序数字面板上，轻击帐户图标 (☰) > Inspire 板块 > 通知。
2. 关闭您不再希望在智能设备收到的通知。
3. 轻击左上角的**通知 > Inspire**，返回设备设置。同步智能设备保存更改。

请注意，如果手机已开启“免扰模式”，您关闭此设置前不会收到任何通知。

计时功能

在您设置的时间，警报会振动唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一周一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

如需更多关于设置和管理闹钟的信息，请访问 help.fitbit.com。

启用或禁用闹钟

创建一个闹钟之后，您可以直接在 Inspire 上禁用或重新启用闹钟，无需打开 Fitbit 应用程序。您只能在 Fitbit 应用程序上设置闹钟。

启用或禁用闹钟：

1. 在 Inspire 上，打开“闹钟”应用程序（）。
2. 滚动查找您想要启用或禁用的闹钟。
3. 轻击即可启用或禁用闹钟。



关闭或暂停闹钟

当闹钟响起时，智能设备会振动。

按下按钮即可关闭闹钟。向下滑动可使闹钟暂停 9 分钟。

根据需要暂停闹钟次数。如果忽略闹钟的时间超过 1 分钟，Inspire 自动进入暂停模式。



用秒表对事件进行计时

若要使用秒表：

1. 在 Inspire 中打开“计时器”应用程序 ()。
2. 如果您之前使用过倒计时器，向右滑动并轻击秒表图标 ()。
3. 轻击“播放”图标 ()，启动秒表。
4. 轻击“暂停”图标，停止秒表。
5. 向下滑动重置秒表，或按按钮退出。

设置计时器

若要使用倒计时器：

1. 在 Inspire 中打开“计时器”应用程序 ()。
2. 如果您之前使用过秒表，向上滑动轻击倒数计时图标 ()。
3. 滑动选择小时数，然后轻击设置小时数。要将计时器设置为不到一小时，请选择 **00 小时**。
4. 滑动选择分钟数，然后轻击设置分钟数。
5. 轻击“播放”图标 ()，启动计时器。完成时间分配后，Inspire 将闪烁并振动。
6. 按下按钮停止提醒。



活动和睡眠情况

只要您佩戴 Inspire，它便会持续追踪各种统计数据。同步您的智能设备时，信息都能传输到 Fitbit 应用程序。

查看统计数据

从时钟显示，向上滑动以查看您的每日统计数据，包括：

- 行走步数
- 消耗卡路里数
- 活跃分钟数
- 行走距离
- 本小时所走步数以及达到小时活动目标的小时数

在 Fitbit 应用程序上查找您的智能设备自动检测的完整锻炼历史和其他信息。

追踪每日活动目标

Inspire 可以追踪记录您选定的每日活动目标的进度。达到目标时，智能设备将振动并闪烁，庆祝您的成就。

选择目标

设定目标，帮助您开始健康和健身之旅。首先，您的目标是每天走 10,000 步。选择更改所走的步数，或改为使您的目标距离，消耗卡路里数或活跃分钟数。

查看目标进度

关于如何查看您的目标的详细进度，请查阅“[查看统计数据](#)”（第 22 页）中的说明。

追踪每小时的活动

Inspire 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动的方式，让您整天保持活跃状态。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标后，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



有关每小时活动的详细信息（包括如何自定义接收提醒的时间），请访问 help.fitbit.com。

自动追踪您的锻炼

Inspire 自动识别并记录至少 15 分钟的高动作活动，包括跑步、椭圆机和游泳。同步设备，查看历史活动的基本数据。

如需了解有关活动追踪的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

追踪您的睡眠

在床上戴上 Inspire 可自动记录您夜间睡眠时间和运动情况，帮助您了解自己的睡眠模式。若要查看睡眠统计数据，请在醒来时同步智能设备，并查看应用程序。

若要了解有关睡眠情况追踪的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

设置睡眠目标

默认情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

有关您的睡眠目标（包括如何更改睡眠目标）的详细信息，请访问 help.fitbit.com。

设置睡前提醒

您的 Fitbit 应用程序可提供睡眠和起床的时间建议，帮助您改善睡眠周期，让睡眠时间保持一致。您甚至可以选择午夜提醒，让自己逐渐放松下来，准备上床睡觉。

有关设置睡前提醒的更多信息，请访问 help.fitbit.com。

了解您的睡眠习惯

Inspire 追踪多个睡眠指标，包括睡眠时间、睡眠时长，以及您醒着或难眠的时长。使用 Inspire 跟踪您的睡眠并检查 Fitbit 应用程序，查看您的睡眠模式。

更新、重新启动和删除

了解如何更新、重新启动和删除 Inspire。

更新 Inspire

更新您的智能设备，获取最新的功能增强功能和产品更新。

有更新可用时，您将在 Fitbit 应用程序中看见提醒您更新的通知。开始更新时，Inspire 和 Fitbit 应用程序会显示进度条，直到升级完成。更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

请注意：Inspire 的更新需要几分钟，需要电池有足够的电量。我们建议您在开始更新前将智能设备插入充电器。

如果您有更新智能设备方面的疑问，请访问 help.fitbit.com。

重启 Inspire

如果您无法同步 Inspire，看不到您的统计信息，或者智能设备没有响应，请重新启动设备：

1. 将充电线插入电脑上的 USB 端口或获得 UL 认证的 USB 墙壁充电器内。
2. 将充电线的另一端置于智能设备背面的端口附近，直到磁铁自动吸附到端口。充电线上的插针必须与端口牢固锁在一起。
3. 长按您的智能设备上的按钮 5 秒。松开按钮。当您看到笑脸，且智能设备振动时，智能设备已重新启动。

重启智能设备会重启设备，但不会删除任何数据。

删除 Inspire

如果您想将 Inspire 给他人或希望将其退回，请先清除您的个人数据：

在 Inspire 上，打开“设置”应用程序 > **清除用户数据**。

故障排除

如果智能设备无法正常工作，请查看下面的故障排除指南。请访问 help.fitbit.com，了解更多信息。

设备不响应

如果您的智能设备遇到以下任何问题，请重启：

- 不同步
- 轻击、滑动或按压按钮无响应
- 无法跟踪步数或其他数据

有关如何重启智能设备的说明，请参阅“[重启 Inspire](#)”（第 25 页）。

若要更多故障排除信息，或是联系客户支持，请访问 help.fitbit.com。

一般信息和规格

传感器

Fitbit Inspire 含 MEMS 3 轴加速计（追踪记录运动方式）。

材料

Inspire 的外壳是塑料的。该经典腕带由类似于许多运动手表中使用的柔性耐用弹性材料制成，表扣由阳极电镀铝制成。尽管所有阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能导致对镍过敏的用户产生过敏反应，但所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的“镍指令”。

无线技术

Inspire 配备蓝牙 4.0 无线电收发机。

触觉反馈

Inspire 包含用于闹钟、目标、通知和提醒的振动电机。

电池

Inspire 配备一块可充电锂电池。

内存

Inspire 存储您的 7 天数据，包括每日统计数据、睡眠信息和运动历史记录。为获得最佳效果，请每天同步您的智能设备。

显示屏

Inspire 有一个 OLED 显示屏。

腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的腕带可能会略有差异。

小号表带	适合周长为 5.5 - 7.1 英寸 (140 - 180 毫米) 的手腕
大号腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸 (180 - 220 毫米) 的手腕

环境条件

工作温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非工作温度	-4° 至 14° F (-20° 至 -10° C) 113° 至 140° F (45° 至 60° C)
防水	50 米防水
最大工作高度	28,000 英尺 (8,534 米)

了解更多

如需了解更多有关您的智能设备和数字面板的信息，请访问 help.fitbit.com。

退货政策和保修

您可以访问 fitbit.com/legal/returns-and-warranty 查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

法规及安全注意事项

用户须知：也可以在您的设备上查看 FB412 选定地区的监管内容。查看内容：设置 > 设备信息

美国：联邦通讯委员会（FCC）声明

Model FB412

FCC ID: XRAFB412

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

Settings > Device Info

Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105

www.fitbit.com

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.

加拿大：加拿大工业部（IC）声明

Model/Modèle FB412:

IC: 8542A-FB412

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

Settings > Device Info

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

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

澳大利亚和新西兰



日本

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

Settings > Device Info

安全声明

此设备已经过测试，符合 EN 标准规格的安全认证：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013。