

# fitbit luxe



Manual del usuario  
Versión 1.9



# Índice

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Inicio</b> .....   | <b>7</b>  |
| Contenido de la caja.....   | 7         |
| Carga del monitor .....   | 8         |
| Configuración deLuxe.....   | 9         |
| Consulta de datos en la aplicación de Fitbit.....                 | 10        |
| <b>Desbloqueo de Fitbit Premium</b> .....                         | <b>11</b> |
| <b>Cómo llevar Luxe</b> .....                                     | <b>12</b> |
| Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día..... | 12        |
| Mano dominante .....  | 13        |
| Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo .....                     | 14        |
| Cambio de la correa .....   | 14        |
| Retirada de la correa .....                                       | 14        |
| Colocación de la correa.....                                      | 15        |
| <b>Opciones básicas</b> .....                                     | <b>16</b> |
| Navegación por Luxe .....   | 16        |
| Navegación básica .....   | 16        |
| Configuración rápida.....   | 18        |
| Ajuste de la configuración .....                                  | 20        |
| Configuración de la pantalla.....                                 | 21        |
| Modos tranquilos.....   | 21        |
| Otras configuraciones.....  | 22        |
| Comprobación del nivel de batería .....                           | 22        |
| Ajuste de Pantalla siempre activa.....                            | 23        |
| Desactivación de la pantalla.....                                 | 23        |
| <b>Formato del reloj y aplicaciones</b> .....                     | <b>24</b> |
| Cambio de formato del reloj .....                                 | 24        |
| Apertura de aplicaciones.....                                     | 24        |
| Buscar móvil .....  | 25        |
| <b>Notificaciones del teléfono</b> .....                          | <b>26</b> |
| Configuración de notificaciones .....                             | 26        |
| Visualización de notificaciones entrantes.....                    | 26        |
| Gestión de notificaciones .....                                   | 27        |
| Desactivación de notificaciones .....                             | 27        |

|  |           |
|--|-----------|
| Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono .....                       | 28        |
| Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android) .....                   | 29        |
| <b>Precisión.....</b>  | <b>30</b> |
| Establecer una alarma .....  | 30        |
| Cómo descartar o posponer una alarma .....                               | 30        |
| Uso del temporizador y el cronómetro.....                                | 31        |
| <b>Actividad y bienestar .....</b>                                       | <b>32</b> |
| Consulta de tus estadísticas.....  | 32        |
| Monitorización de un objetivo diario de actividad .....                  | 33        |
| Selección de un objetivo.....  | 33        |
| Monitorización de una actividad por horas.....                           | 33        |
| Monitorización del sueño.....  | 34        |
| Fijación de un objetivo de sueño.....                                    | 34        |
| Información sobre los hábitos de sueño.....                              | 34        |
| Control del estrés .....   | 34        |
| Práctica de la respiración guiada .....                                  | 35        |
| Comprobación de tu puntuación de control del estrés.....                 | 35        |
| Estadísticas de salud avanzadas .....                                    | 36        |
| <b>Ejercicio y salud cardiaca.....</b>                                   | <b>37</b> |
| Monitorización automática del ejercicio.....                             | 37        |
| Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio..... | 37        |
| Requisitos del GPS .....   | 37        |
| Personalización de la configuración de ejercicios .....                  | 39        |
| Comprobación del resumen de entrenamientos .....                         | 40        |
| Comprobación de la frecuencia cardiaca .....                             | 40        |
| Zonas predeterminadas de frecuencia cardiaca .....                       | 41        |
| Zonas personalizadas de frecuencia cardiaca.....                         | 43        |
| Cómo obtener Minutos en Zona Activa .....                                | 43        |
| Comprobación de tu nivel de recuperación diario.....                     | 44        |
| Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica.....          | 45        |
| Cómo compartir la actividad .....  | 45        |
| <b>Actualización, reinicio y borrado.....</b>                            | <b>46</b> |
| Actualización de Luxe .....  | 46        |
| Reinicio de Luxe.....  | 46        |
| Borrado de Luxe .....  | 47        |
| <b>Solución de problemas .....</b>                                       | <b>48</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| Ausencia de señal de frecuencia cardiaca.....               | 48        |
| Ausencia de señal GPS.....                                  | 48        |
| Otros problemas.....  | 49        |
| <b>Información general y especificaciones.....</b>          | <b>50</b> |
| Sensores y componentes.....                                 | 50        |
| Materiales.....   | 50        |
| Tecnología inalámbrica.....                                 | 50        |
| Información acerca de la tecnología de tacto.....           | 50        |
| Batería.....  | 50        |
| Memoria.....  | 51        |
| Pantalla.....   | 51        |
| Tamaño de la correa.....                                    | 51        |
| Condiciones ambientales.....                                | 51        |
| Más información.....  | 51        |
| Garantía y política de devoluciones.....                    | 52        |
| <b>Regulatory and Safety Notices.....</b>                   | <b>53</b> |
| USA: Federal Communications Commission (FCC) statement..... | 53        |
| Canada: Industry Canada (IC) statement.....                 | 54        |
| European Union (EU).....                                    | 55        |
| Argentina.....  | 56        |
| Australia and New Zealand.....                              | 56        |
| Belarus.....  | 57        |
| Botswana.....   | 57        |
| Customs Union.....  | 57        |
| Indonesia.....  | 57        |
| Israel.....   | 58        |
| Japan.....  | 58        |
| Kingdom of Saudi Arabia.....                                | 58        |
| Mexico.....   | 58        |
| Morocco.....  | 59        |
| Nigeria.....  | 59        |
| Oman.....   | 59        |
| Pakistan.....   | 60        |
| Paraguay.....   | 60        |
| Philippines.....  | 60        |
| Serbia.....   | 60        |
| Singapore.....  | 61        |
| South Korea.....  | 61        |

Taiwan..... 61  
United Arab Emirates..... 64  
United Kingdom ..... 64  
Zambia ..... 64  
About the Battery ..... 65  
IP Rating..... 65  
Safety Statement..... 65  
Regulatory Markings ..... 65

# Inicio

---

Te presentamos Fitbit Luxe, el moderno monitor de bienestar y fitness diseñado para ayudarte a llevar un control completo de tu salud y tu bienestar.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Luxe no está diseñado para ofrecer datos médicos o científicos.

## Contenido de la caja

La caja de Luxe incluye:



Monitor con correa pequeña  
(varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional

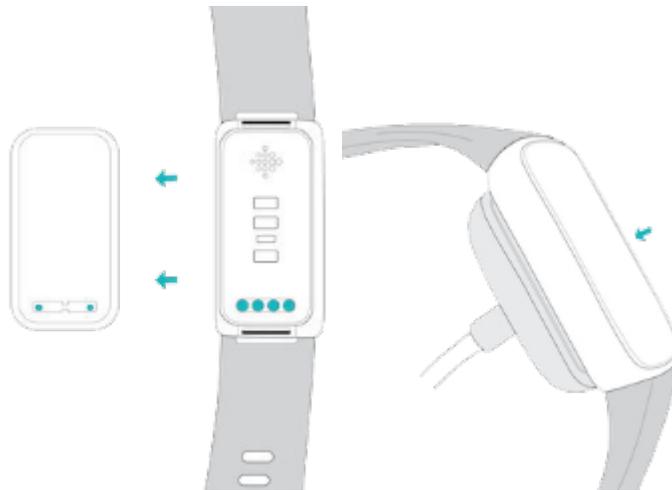
Las correas desmontables de Luxe vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

## Carga del monitor

La batería de Luxe puede durar hasta cinco días si está completamente cargada. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

Para cargar Luxe:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay detrás del monitor hasta que se conecte de forma magnética. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga están alineadas con el puerto de la parte posterior del monitor.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras se carga Luxe, toca dos veces la pantalla para encenderla y comprobar el nivel de la batería. Desliza a la derecha en la pantalla de la batería para usar Luxe. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena.



# Configuración de Luxe

Configura Luxe mediante la aplicación de Fitbit para iPhone y iPad o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos populares. Consulta [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
  - [App Store de Apple](#) para iPhones
  - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
  - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella > y toca la pestaña **Hoy** > tu imagen de perfil > **Configurar un dispositivo**.
  - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Luxe con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus métricas de salud, los datos de tus actividades y de sueño, elegir una sesión de entrenamiento o de mindfulness, y mucho más.

# Desbloqueo de Fitbit Premium

---

Fitbit Premium es tu recurso personalizado en la aplicación de Fitbit que te ayuda a mantener la actividad, a dormir bien y a gestionar el estrés. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y forma física, información personalizada, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras muchas cosas.

Los clientes pueden canjear una suscripción de prueba de Fitbit Premium en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Cómo llevar Luxe

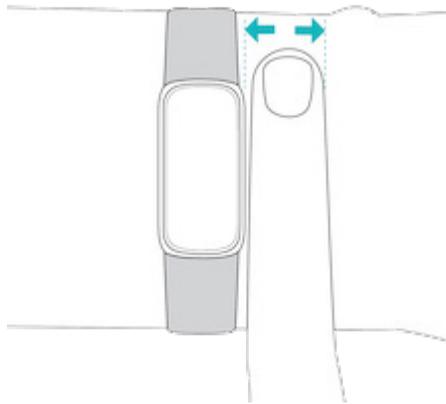
---

Ponte Luxe en la muñeca. Si tienes que colocar una correa de otro tamaño o si has comprado otra, consulta las instrucciones de "[Cambio de la correa](#)" en la página 14.

### Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

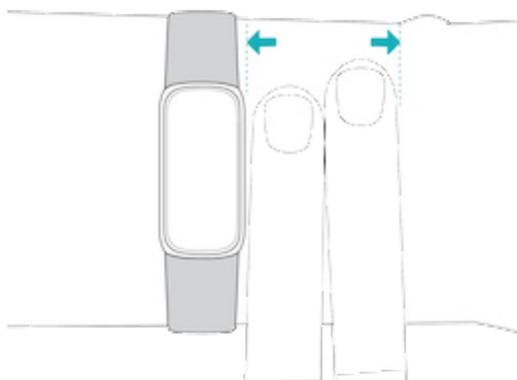
Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Luxe colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.

En general, es importante que la muñeca descansa regularmente, para lo cual debes quitarte el monitor durante más o menos una hora después de haberlo usado de forma prolongada. Te recomendamos que te lo quites en la ducha. Aunque te puedes duchar llevando el monitor puesto, no hacerlo reduce la posible exposición a jabones, champús y acondicionadores, que pueden ocasionarle daños duraderos e irritarte la piel.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a llevar puesto el monitor en un lugar más elevado de la muñeca para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo) en los que se dobla la muñeca con frecuencia, es más probable que se produzcan interferencias en la señal de la frecuencia cardiaca si el monitor se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el monitor en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de frecuencia cardíaca).

## Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Luxe en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Luxe en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Luxe > **Muñeca** > **Dominante**.

## Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.
- Si el monitor se moja, quítatelo y sécalo completamente después de la actividad.
- Quítate el monitor de vez en cuando.
- Tu monitor puede desgastarse un poco con el paso del tiempo. Límpialo siempre con un paño suave y evita que entre en contacto con superficies duras.

Para obtener más información, visita la [página de Fitbit relativa al uso y mantenimiento](#).

## Cambio de la correa

Luxe viene con una correa pequeña conectada y una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado en [fitbit.com](http://fitbit.com). Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "[Tamaño de la correa](#)" en la página 51.

### Retirada de la correa

1. Dale la vuelta a Luxe y busca los cierres de la correa.



2. Para abrir el cierre, utiliza la uña para presionar el botón plano hacia la correa.

3. Con cuidado, saca la correa del monitor para soltarla.



4. Haz lo mismo en el otro lado.

### Colocación de la correa

Para colocar una correa, introdúcela en el extremo del monitor, hasta oír un clic y ver que queda bien encajada en su sitio. La correa con las presillas y el cierre se fija en la parte superior del monitor.



# Opciones básicas

---

Aprende a gestionar la configuración, navega por la pantalla y consulta el nivel de la batería.

## Navegación por Luxe

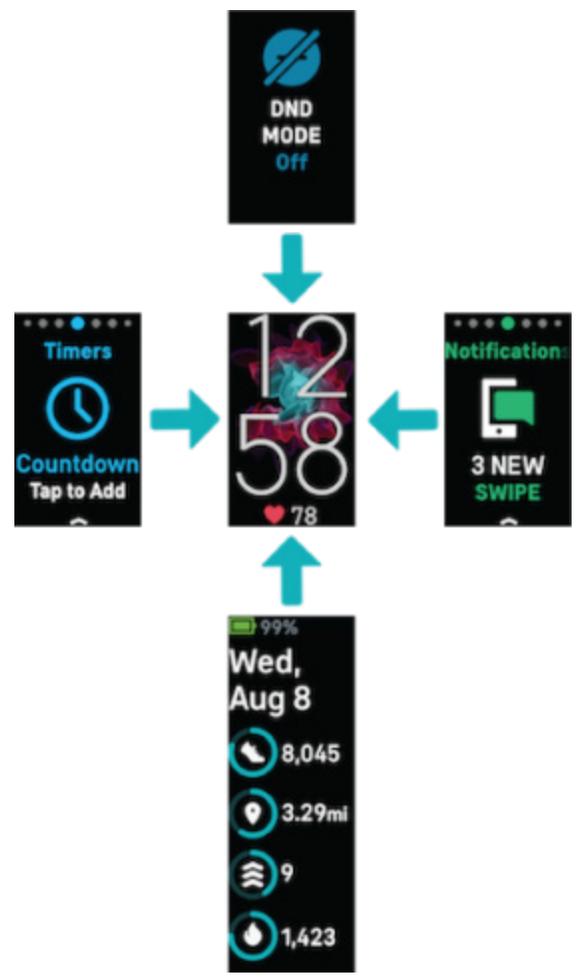
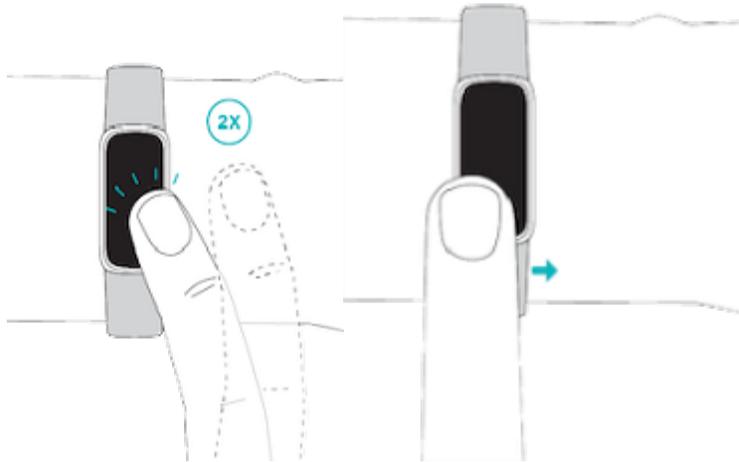
Luxe cuenta con una pantalla táctil AMOLED en color.

Navega por Luxe tocando la pantalla y deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo. Para no gastar la batería, la pantalla del monitor se apaga cuando no se está usando.

### Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Toca con firmeza la pantalla dos veces o gira la muñeca para activar Luxe.
- Desplázate hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a la configuración rápida, la aplicación Buscar teléfono  y la aplicación Configuración . Cuando estés en la configuración rápida, desplázate a la derecha para volver a la pantalla del reloj.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias. Para volver a la pantalla del reloj, desliza a la derecha.
- Desliza a la izquierda y a la derecha para ver las aplicaciones de tu monitor.
- Desliza a la derecha para regresar a una pantalla anterior. Toca dos veces la pantalla con firmeza para volver a la pantalla del reloj.



## Configuración rápida

Para acceder a determinados ajustes más rápido, desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj. Toca un ajuste para configurarlo. Cuando desactivas un ajuste, el icono aparece atenuado con una línea que lo atraviesa.

|   |  |
|---|--|
| <p>Modo No molestar </p>   | <p>Cuando el ajuste No molestar está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados.</li> <li>• El icono No molestar se ilumina  en la configuración rápida.</li> </ul> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>   |
| <p>Modo Sueño </p>         | <p>Cuando el ajuste modo sueño está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados.</li> <li>• El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe.</li> <li>• La pantalla permanece apagada al girar la muñeca. Para activar Luxe, toca dos veces la pantalla con firmeza.</li> <li>• El icono del Modo sueño se ilumina  en la configuración rápida.</li> </ul> <p>El modo sueño se desactiva automáticamente cuando defines un horario de sueño. Para obtener más información, consulta "<a href="#">Ajuste de la configuración</a>" en la página 20</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p> |
| <p>Activar pantalla </p> | <p>Cuando estableces Activar pantalla como Automático , la pantalla se enciende cada vez que giras la muñeca.</p> <p>Cuando estableces Activar pantalla como Manual , toca dos veces la pantalla con firmeza para encenderla.</p>  |
| <p>Buscar móvil </p>     | <p>Toca para abrir la aplicación Buscar móvil  Para obtener más información, consulta la sección "<a href="#">Buscar móvil</a>" en la página 25.</p>  |

|   |   |
|---|---|
| <p>Bloqueo acuático </p>         | <p>Activa el ajuste de bloqueo acuático cuando estés en el agua, por ejemplo, en la ducha o nadando, para evitar que se active la pantalla. Cuando el bloqueo acuático está activado, se bloquea la pantalla y el icono de bloqueo acuático aparece en la parte inferior. Las notificaciones y las alarmas siguen mostrándose en el monitor, pero debes desbloquear la pantalla para interactuar.</p> <p>Para activar el bloqueo acuático, desliza el dedo hacia abajo desde la pantalla del reloj, &gt; toca <b>Bloqueo acuático</b>  &gt; toca dos veces la pantalla con firmeza. Para desactivar el bloqueo acuático, toca firmemente dos veces el centro de la pantalla con el dedo. Si no aparece "Desbloqueado" en la pantalla, prueba a dar toques más fuertes. Al desactivar esta función se utiliza el acelerómetro del dispositivo, que requiere más fuerza para activarse.</p> <p>Ten en cuenta que el bloqueo acuático se activa automáticamente cuando empiezas a nadar en la aplicación Ejercicio .</p> |
| <p>Aplicación Configuración </p> | <p>Toca en la aplicación Configuración  para abrirla. Para obtener más información, consulta "<a href="#">Ajuste de la configuración</a>" en la página 20.</p>  |

## Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración . Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj y toca la aplicación Configuración  para abrirla. Toca un ajuste para configurarlo. Desliza para ver la lista completa de ajustes.

## Configuración de la pantalla

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Brillo                       | Cambia el brillo de la pantalla.   |
| Activar pantalla             | Cambia si la pantalla se enciende al girar la muñeca.  |
| Tiempo de espera de pantalla | Ajusta el tiempo que quieras que transcurra hasta que la pantalla se apague o cambie al formato del reloj de Pantalla siempre activa.                        |
| Pantalla siempre activa      | Activa o desactiva la Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta " <a href="#">Ajuste de Pantalla siempre activa</a> " en la página 23. |

## Modos tranquilos

|                          |  |
|--------------------------|--|
| Centrado en el ejercicio | Desactiva las notificaciones mientras usas la aplicación Ejercicio  .   |
| No molestar              | Desactiva todas las notificaciones.  |
| Modo Sueño               | <p>Ajusta la configuración del modo sueño , incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.</p> <p>Para definir un horario, sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Abre la aplicación Configuración  y toca <b>Modos tranquilos &gt; Modo sueño &gt; Horario &gt; Intervalo</b>.</li><li>2. Toca la hora de inicio o finalización para ajustar cuándo se activa y desactiva el modo. Desliza hacia arriba o hacia abajo para cambiar la hora y toca la hora para seleccionarla. El modo sueño se apaga automáticamente en el momento en que defines un horario, incluso si lo activaste de forma manual.</li></ol> |

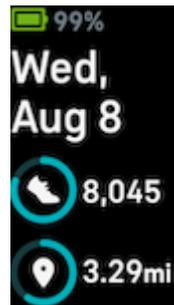
## Otras configuraciones

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Frecuencia cardiaca               | Activa o desactiva la monitorización de la frecuencia cardiaca.  |
| Notificaciones de zonas cardiacas | Activa o desactiva las notificaciones de zonas de frecuencia cardiaca que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta <a href="#">el artículo de ayuda relacionado</a> .   |
| Vibraciones                       | Ajusta la intensidad de la vibración del monitor.  |
| Información del dispositivo       | Consulta la información normativa y la fecha de activación de tu monitor, que es el día en que comienza la garantía de este. La fecha de activación es el día en el que configuras el dispositivo.<br><br>Toca <b>Información del dispositivo</b> > <b>Información del sistema</b> para ver la fecha de activación.<br><br>Para obtener más información, consulta <a href="#">el artículo de ayuda relacionado</a> . |
| Reiniciar el dispositivo          | Toca <b>Reiniciar el dispositivo</b> > <b>Reiniciar</b> para reiniciar el monitor.   |

## Comprobación del nivel de batería

En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia arriba. La pantalla de nivel de batería está en la parte superior de la pantalla.

Si el nivel de batería del monitor es bajo (menos de 24 horas restantes), el indicador de batería se vuelve rojo. Si el nivel de batería del monitor es muy bajo (menos de 4 horas restantes), aparece una advertencia en el formato del reloj y el indicador de batería parpadea. Desliza el dedo hacia la derecha para descartar la advertencia.



## Ajuste de Pantalla siempre activa

Activa el ajuste Pantalla siempre activa para mostrar la hora en el monitor, incluso cuando no estés interactuando con la pantalla.

Para activar o desactivar el modo de pantalla siempre activa:

1. En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Toca en la **aplicación Configuración**  > **Configuración de la pantalla** > **Pantalla siempre activa**.
3. Toca **Pantalla siempre activa** para activar o desactivar el ajuste. Para configurar la pantalla para que se apague automáticamente durante determinadas horas, toca **Horas de descanso**.

---

Ten en cuenta que la activación de esta función afecta a la duración de la batería del monitor. Si está activado el modo Pantalla siempre activa, tendrás que cargar Luxe con más frecuencia.

---

Los formatos del reloj que no cuentan con un modo de pantalla siempre activa utilizan un formato del reloj de pantalla siempre activa predeterminado.

El ajuste Pantalla siempre activa se desactiva automáticamente cuando la batería del monitor está a punto de agotarse.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla del monitor cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato del monitor con la mano opuesta o aleja la muñeca del cuerpo.

Ten en cuenta que si activas el ajuste Pantalla siempre activa, la pantalla no se apagará.

# Formato del reloj y aplicaciones

---

Aprende a cambiar el formato del reloj y accede a las aplicaciones en Luxe.

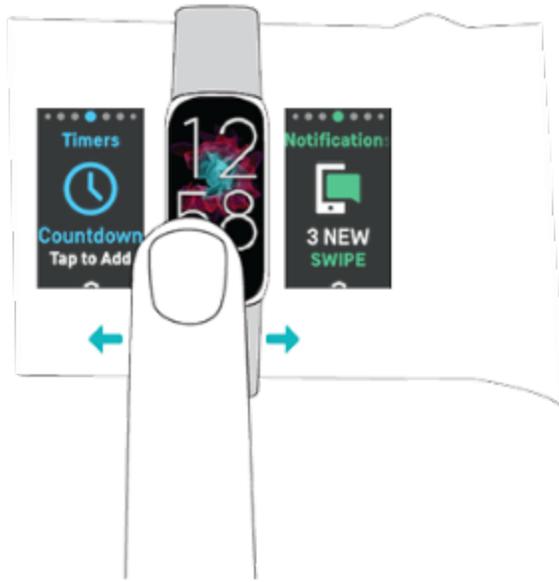
## Cambio de formato del reloj

La galería de Fitbit ofrece una variedad de formatos del reloj para que personalices tu monitor.

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Luxe.
2. Toca **Galería** > **pestaña**Relojes.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca **Instalar** para añadir el formato del reloj a Luxe.

## Apertura de aplicaciones

En el formato del reloj, desliza a la izquierda y a la derecha para ver las aplicaciones instaladas en tu pulsera de actividad. Desliza hacia arriba o toca una aplicación para abrirla. Desliza a la derecha para regresar a una pantalla anterior o toca dos veces para volver a la pantalla del reloj.



## Buscar móvil

Utiliza la aplicación Buscar móvil  para localizar tu teléfono.

Requisitos:

- Tu pulsera de actividad debe estar conectada (“enlazada”) al móvil que quieras localizar.
- Tu móvil debe tener el Bluetooth encendido y estar a menos de 10 metros (30 pies) de tu dispositivo Fitbit.
- La aplicación de Fitbit debe seguir ejecutándose en segundo plano en el teléfono.
- Tu móvil debe estar encendido.

Para encontrar tu móvil sigue estas instrucciones:

1. En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Abre la aplicación Buscar móvil en tu pulsera de actividad.
3. Toca **Buscar móvil**. Tu móvil suena con intensidad.
4. Cuando localices el móvil, toca **Cancelar** para que el tono de llamada finalice.

# Notificaciones del teléfono

---

Luxe puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén el monitor a menos de 9 metros del teléfono.

## Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Luxe.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el monitor si no lo has hecho ya. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone, Luxe muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un teléfono Android, en Luxe aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que elijas durante la configuración.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Visualización de notificaciones entrantes

El monitor vibrará cuando reciba una notificación. Toca la notificación para ampliar el mensaje.

Si no lees la notificación cuando llegue, podrás hacerlo más tarde en la aplicación

Notificaciones . Desliza a la derecha o a la izquierda para ir a la aplicación

Notificaciones , y, a continuación, desliza hacia arriba para abrirla. El monitor muestra los primeros 250 caracteres de la notificación. Consulta el mensaje completo en el teléfono.



## Gestión de notificaciones

Luxe puede almacenar hasta 10 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.

Gestiona las notificaciones en la aplicación Notificaciones :

- Desliza hacia arriba para desplazarte por las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para expandirla y, a continuación, desliza el dedo hacia la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones de una vez, desliza hacia arriba hasta que llegues al final de estas y toca **Borrar todo**.
- Para salir de la pantalla de notificaciones, desliza hacia la derecha.

## Desactivación de notificaciones

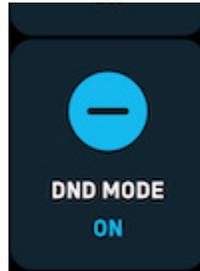
Desactiva determinadas notificaciones en la aplicación de Fitbit, o bien desactiva todas las notificaciones en la configuración rápida de Luxe. Cuando desactives todas las notificaciones, el monitor no vibrará y la pantalla no se activará cuando el teléfono reciba una notificación.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit de tu teléfono, toca tu imagen de perfil > la baldosa de Luxe > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. En el formato del reloj, desliza hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Activa el **Modo No molestar** . Se desactivan todas las notificaciones y los recordatorios.



Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu monitor hasta que desactives este ajuste.

## Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al enlazarlo a un iPhone o un teléfono Android, Luxe te permite aceptar o rechazar las llamadas entrantes.

Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de tu monitor. Ten en cuenta que no puedes hablar por el monitor: al aceptar una llamada, respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



## Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de determinadas aplicaciones en el monitor con respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde el monitor.

Para responder a un mensaje:

1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Elige la forma de responder a este mensaje:
  - Toca el icono de texto  para responder al mensaje con una lista de respuestas rápidas.
  - Toca el icono del emoji  para responder al mensaje con un emoji.

Para obtener más información, incluso cómo personalizar las respuestas rápidas, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

# Precisión

---

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.

## Establecer una alarma

Establece alarmas únicas o recurrentes con la aplicación Alarmas . Al sonar una alarma, el monitor vibra.

Cuando configures una alarma, activa el despertador inteligente para permitir que el monitor encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se inicia 30 minutos antes de la hora a la que establecieras la alarma. Evita despertarte cuando duermes profundamente para que así sea más probable que te levantes sintiéndote renovado. Si el despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisa a la hora establecida.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Cómo descartar o posponer una alarma

Cuando salta una alarma, tu monitor vibra. Para descartar la alarma, desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y toca el icono de descartar . Para posponer la alarma 9 minutos, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.

Pospón la alarma las veces que desees. Luxe activa automáticamente el modo posponer si ignoras la alarma durante más de 1 minuto.



## Uso del temporizador y el cronómetro

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador con la aplicación Temporizador  del monitor. Puedes ejecutar el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Si el ajuste Pantalla siempre activa está activado, la pantalla sigue mostrando el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás hasta que finaliza o sales de la aplicación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Actividad y bienestar

---

Luxe monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas siempre que lo llevas puesto. Los datos se sincronizan automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

### Consulta de tus estadísticas

Desliza hacia arriba desde la pantalla de formato de reloj para ver tus estadísticas diarias, como:

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Estadísticas principales        | Pasos dados hoy, distancia recorrida, calorías quemadas y Minutos en Zona Activa.   |
| Ejercicio                       | El número de días que has logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana.  |
| Frecuencia cardíaca             | Frecuencia cardíaca actual y tu zona de frecuencia cardíaca o la frecuencia cardíaca en reposo (si no te encuentras en una zona). |
| La actividad por horas          | Cantidad de horas que has logrado hoy tu objetivo de actividad por horas.   |
| Salud menstrual                 | Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde).   |
| Saturación de oxígeno (SpO2)    | Tu intervalo y niveles medios de saturación de oxígeno en reposo más recientes  |
| Recuperación (solo con Premium) | Tu nivel de recuperación diario   |
| Sueño                           | Duración del sueño y puntuación del sueño   |

Si has establecido un objetivo en la aplicación de Fitbit, un anillo muestra tu progreso hacia ese objetivo.

Busca el historial completo y otra información que el monitor haya detectado en tu aplicación de Fitbit.

## Monitorización de un objetivo diario de actividad

Luxe monitoriza tu progreso hacia el objetivo de actividad diario que hayas elegido. Cuando alcances tu objetivo, el monitor vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

### Selección de un objetivo

Establece un objetivo que te ayudará a comenzar en tu recorrido para mejorar tu salud y tu forma física. Para empezar, tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. Puedes cambiar el número de pasos o elegir un objetivo de actividad diferente.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Luxe. Para obtener más información, consulta la sección "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 32.

## Monitorización de una actividad por horas

Luxe te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Monitorización del sueño

Lleva puesto Luxe en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas acerca del sueño, incluido el tiempo durmiendo, sus fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (es decir, la calidad del sueño).

Además, Luxe monitoriza tu variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios, así como tu temperatura cutánea para ver cómo varía con respecto a tu valor de referencia y los niveles de saturación de oxígeno, que determinan la cantidad de oxígeno que tienes en sangre.

Para ver tus estadísticas de sueño sincroniza el monitor cuando te despiertas y comprueba la aplicación de Fitbit. También puedes deslizar con el dedo hacia arriba en el formato del reloj de tu monitor.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

### Fijación de un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

### Información sobre los hábitos de sueño

Con una suscripción a Fitbit Premium, puedes ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y la comparación con la de otros usuarios, que te ayudan a desarrollar una mejor rutina de sueño y despertarte sintiéndote descansado.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

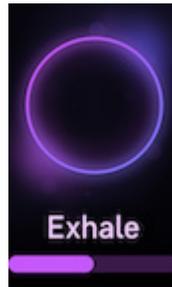
## Control del estrés

Monitoriza y controla tu estrés con funciones de mindfulness.

## Práctica de la respiración guiada

La aplicación Relax  de Luxe ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión.

1. En Luxe, desliza a la izquierda o a la derecha para entrar en la aplicación Relax  y toca para abrirla.
2. Para empezar una sesión que dure lo mismo que la anterior, toca **Iniciar**. Para configurar una duración de tiempo personalizada para la sesión:
  1. Desliza hacia arriba y toca **Personalizar**.
  2. Desliza hacia arriba o hacia abajo para elegir el número de minutos y, a continuación, toca para ajustar los minutos.
  3. Toca **Iniciar**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla. Cuando hayas terminado, consulta tu resumen y toca **Hecho** para cerrar la aplicación.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Comprobación de tu puntuación de control del estrés

En función de los datos de tu frecuencia cardiaca, ejercicio y sueño, tu puntuación de gestión del estrés te ayuda a saber si tu organismo muestra signos de estrés a diario. La puntuación va de 1 a 100, donde una puntuación más elevada significa que tu cuerpo está mostrando menos signos de estrés físico. Para ver tu puntuación de gestión del estrés, debes llevar puesto el monitor para dormir y abrir la aplicación de

Fitbit en tu teléfono a la mañana siguiente. En la pantalla Hoy  toca la baldosa de Gestión del estrés.

Registra la forma en la que te sientes a lo largo del día para obtener una idea más clara de cómo responden tu cuerpo y mente ante el estrés. Si cuentas con una suscripción a Fitbit Premium, podrás acceder a información sobre el desglose de tu puntuación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Estadísticas de salud avanzadas

Conoce mejor tu cuerpo con las estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit. Esta función te ayuda a ver las estadísticas clave monitorizadas por tu dispositivo Fitbit a lo largo del tiempo para que puedas ver las tendencias y evaluar los cambios que se han producido.

Entre las estadísticas se incluyen las siguientes:

- Saturación de oxígeno (SpO2)
- Variación de la temperatura cutánea
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Frecuencia respiratoria

Nota: Esta función no está diseñada para diagnosticar ni tratar ninguna afección médica y no se debe utilizar para fines médicos. Su objetivo es proporcionar información que pueda ayudarte a gestionar tu bienestar. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta con un médico. Si crees que puedes estar sufriendo una emergencia médica, llama al 112.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

# Ejercicio y salud cardiaca

---

Monitoriza automáticamente el ejercicio o la actividad con la aplicación Ejercicio  para consultar estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Consulta la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

## Monitorización automática del ejercicio

Luxe reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Consulta las estadísticas básicas sobre tu actividad en la aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio  de Luxe para ver en la muñeca las estadísticas en tiempo real; entre ellas, los datos de frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido, así como un resumen del entrenamiento realizado. Para obtener estadísticas completas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

---

Luxe utiliza los sensores GPS del teléfono más cercano para recopilar datos del GPS.

---

## Requisitos del GPS

La función GPS conectado está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Luxe esté enlazado con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

1. En Luxe, desplázate a la derecha o izquierda hasta la aplicación Ejercicio , y luego hacia arriba para encontrar un ejercicio. Los ejercicios que usaste más recientemente y los atajos de ejercicios aparecen en la parte superior. Toca **Más** para encontrar una lista completa de ejercicios.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Si el ejercicio utiliza el GPS, puedes esperar que se conecte la señal, o bien iniciar el ejercicio y el GPS se conectará cuando haya disponible una señal. Ten en cuenta que el GPS puede tardar unos minutos en conectarse.
3. Toca el icono de reproducción  para empezar el ejercicio o desliza hacia arriba para elegir un objetivo de ejercicio o ajustar la configuración. Para obtener más información sobre la configuración, consulta "[Personalización de la configuración de ejercicios](#)" en la página 39.
4. Toca en el medio de la pantalla para desplazarte por las estadísticas en tiempo real. Para poner en pausa tu entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar** .
5. Cuando termines con tu entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar**  **> Finalizar** . A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
6. Desliza hacia arriba y toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.

Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, el monitor te avisa cuando estás a medio camino de alcanzar tu objetivo y de nuevo cuando lo alcances.
- Si el ejercicio requiere el uso de GPS, aparece "Conectando GPS..." en la parte superior de la pantalla. Cuando se indique en la pantalla "GPS conectado" y Luxe vibre, significará que el GPS se ha conectado.



## Personalización de la configuración de ejercicios

Personaliza la configuración para cada tipo de ejercicio en tu dispositivo o en la aplicación de Fitbit. Cambia o reordena los accesos directos a ejercicios en la aplicación de Fitbit.

Entre los ajustes se incluyen los siguientes:

|  |   |
|--|---|
| Pantalla siempre activa                        | Mantén la pantalla encendida durante el ejercicio.  |
| Pausa automática                               | Pausa automáticamente una carrera cuando dejes de moverte.  |
| GPS  | Rastrea tu ruta utilizando el GPS.  |
| Notificaciones de zonas de frecuencia cardíaca | Recibe notificaciones cuando alcances las zonas de frecuencia cardíaca objetivo durante el entrenamiento. Para obtener más información, consulta <a href="#">el artículo de ayuda relacionado</a> . |
| Intervalo                                      | Ajusta los intervalos de movimiento y descanso que se utilizan durante el entrenamiento por intervalos.   |
| Longitud de la piscina                         | Establece la longitud de la piscina.  |
| Detección de modo Correr                       | La aplicación Ejercicio se abre automáticamente cuando la pulsera de actividad detecta que estás corriendo.   |
| Vueltas  | Recibe notificaciones cuando alcances determinados objetivos durante el entrenamiento.  |
| Unidad   | Cambia la unidad de medida usada para la longitud de la piscina.  |

Para personalizar la configuración de cada tipo de ejercicio en tu monitor:

1. Desliza para entrar en la aplicación Ejercicio  y después desliza hacia arriba para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo.
3. Desliza hacia arriba para desplazarte por la configuración de los ejercicios. Toca un ajuste para configurarlo.
4. Cuando termines, desliza hacia abajo hasta que veas el icono de reproducción .

Para personalizar determinados ajustes de los ejercicios y cambiar o reordenar los accesos directos a la aplicación Ejercicio  en la aplicación de Fitbit:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Luxe.
2. Toca **Accesos directos a ejercicios**.
  - Para añadir un nuevo acceso directo, toca el icono + y selecciona un ejercicio.
  - Para quitar un acceso directo a un ejercicio, desliza el dedo hacia la izquierda en un acceso directo.
  - Para reordenar un acceso directo a un ejercicio, toca **Editar** (solo para iPhone), mantén pulsado el icono de menú  y, a continuación, arrástralo hacia arriba o hacia abajo.
  - Para personalizar la configuración de un ejercicio, tócalo y ajusta la configuración.

Puedes tener hasta 6 accesos directos a ejercicios en Luxe.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Comprobación del resumen de entrenamientos

Después de completar un entrenamiento, Luxe muestra un resumen de tus estadísticas.

Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

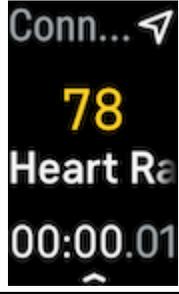
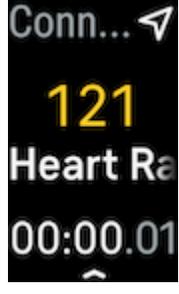
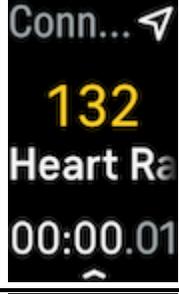
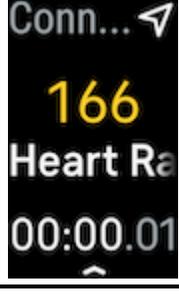
## Comprobación de la frecuencia cardíaca

Luxe personaliza tus zonas de frecuencia cardíaca con tu reserva de frecuencia cardíaca, que es la diferencia entre tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca en reposo. Para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que elijas, comprueba tu frecuencia cardíaca y tu zona de frecuencia cardíaca en el monitor durante el ejercicio. Sense te avisa cuando introduces una zona de frecuencia cardíaca.

Las zonas de frecuencia cardíaca te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles, pero si tienes un objetivo de frecuencia cardíaca concreto, puedes crear una zona personalizada.

## Zonas predeterminadas de frecuencia cardiaca

Las zonas predeterminadas de frecuencia cardiaca se calculan mediante la estimación de tu frecuencia cardiaca máxima. Fitbit calcula tu frecuencia cardiaca máxima con la fórmula común de 220 menos tu edad.

| Icon  | Zona                   | Cálculo  | Descripción  |
|---|------------------------|--|--|
|  <p>Conn... ↗<br/><b>78</b><br/>Heart Ra<br/>00:00.01<br/>^</p>    | Bajo zona              | Por debajo del 50% de tu frecuencia cardiaca máxima    | Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento.   |
|  <p>Conn... ↗<br/><b>121</b><br/>Heart Ra<br/>00:00.01<br/>^</p>   | Zona de quema de grasa | Entre el 50% y el 69% de tu frecuencia cardiaca máxima | En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. La frecuencia cardiaca y la respiración pueden ser altos, pero aún puedes mantener una conversación. |
|  <p>Conn... ↗<br/><b>132</b><br/>Heart Ra<br/>00:00.01<br/>^</p>  | Zona cardio            | Entre el 70% y el 84% de tu frecuencia cardiaca máxima | En la zona cardio, es probable que estés en una actividad intensa, como correr o bicicleta estática.   |
|  <p>Conn... ↗<br/><b>166</b><br/>Heart Ra<br/>00:00.01<br/>^</p> | Zona pico              | Por encima del 85% de tu frecuencia cardiaca máxima    | En la zona pico, es probable que estés en una actividad breve e intensa que mejora el rendimiento y la velocidad, como el sprint o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.                         |

## Zonas personalizadas de frecuencia cardiaca

En lugar de utilizar estas zonas de frecuencia cardiaca, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de frecuencia cardiaca concreto:

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Cómo obtener Minutos en Zona Activa

Logra Minutos en Zona Activa por el tiempo que dediques en las zonas de quema de grasa, cardio o pico de frecuencia cardiaca. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtienes 2 Minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas cardio o pico.

1 minuto en la zona de quema de grasas = 1 Minuto en Zona Activa

1 minuto en las zonas de cardio o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Luxe te notifica los Minutos en Zona Activa de dos maneras:

- Momentos después de introducir una zona de frecuencia cardiaca diferente en la aplicación Ejercicio  para saber si estás dando el máximo de ti o no. Sabrás en qué zona estás por las veces que vibra tu dispositivo:

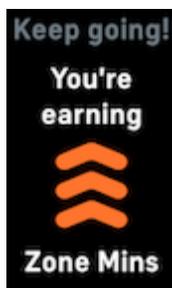
1 zumbido para la zona de quema de grasa

2 zumbidos para la zona cardio

3 zumbidos para la zona pico



- 7 minutos después de introducir una zona de frecuencia cardiaca durante el día (por ejemplo, durante una caminata rápida)



Las notificaciones de zonas cardiacas están desactivadas en un principio. Para activarlas:

- Notificaciones de zonas cardiacas durante el ejercicio en la aplicación Ejercicio  : consulta "[Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio](#)" en la página 37
- Notificaciones de zonas cardiacas durante la actividad diaria: consulta "[Ajuste de la configuración](#)" en la página 20

Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Comprobación de tu nivel de recuperación diario

Entiende lo que es mejor para tu cuerpo con el nivel de recuperación diario, disponible con una suscripción a Fitbit Premium. Tu nivel varía de 1 a 100, según la actividad, el sueño y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Un nivel alto significa que estás preparado para hacer ejercicio, mientras que un nivel bajo sugiere que deberías centrarte en la recuperación.

Cuando compruebes tu nivel, también verás un desglose de lo que ha influido en él, un objetivo de actividad personalizado para ese día y los entrenamientos o sesiones de recuperación recomendados.

Usa tu pulsera de actividad durante un día completo (al menos 14 horas), incluso para dormir por la noche, y luego desplázate hacia arriba desde el formato del reloj para encontrar tu nivel de recuperación en las estadísticas diarias.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general con tu dispositivo Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa de la frecuencia cardíaca y desliza hacia la izquierda en el gráfico de la frecuencia cardíaca para ver los detalles de tus estadísticas de forma física en zona cardio.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, abre la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

# Actualización, reinicio y borrado

---

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies el monitor, mientras que el borrado es útil si quieres darle tu Luxe a otra persona. Actualiza tu monitor para descargar el firmware más reciente.

## Actualización de Luxe

Actualiza tu monitor para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en Luxe y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén el monitor y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

---

Para actualizar Luxe, el monitor debe tener al menos un 20% de batería. La actualización de Luxe puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes el monitor al cargador antes de comenzar una actualización.

---

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Reinicio de Luxe

Si no puedes sincronizar Luxe o si tienes problemas con la monitorización de tus estadísticas o la recepción de notificaciones, reinicia tu monitor desde la muñeca:

1. Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Reiniciar el dispositivo** > **Reiniciar**.

Si Luxe no responde:

1. Conecta Luxe al cable de carga. Para obtener instrucciones, consulta "[Carga del monitor](#)" en la página 8.
2. Presiona el botón situado en el extremo plano del cargador 3 veces, con una pausa de 1 segundo entre una y otra. A continuación, espera 10 segundos o hasta que aparezca el logo de Fitbit.



No se borrarán los datos al reiniciar el monitor.

## Borrado de Luxe

Si quieres darle tu Luxe a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

1. Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Información del dispositivo** > **Borrar datos de usuario**.
3. Desliza hacia arriba, mantén pulsado **durante 3 segundos** y suéltalo.
4. Cuando veas el logo de Fitbit y vibre Luxe, se habrán borrado los datos.

# Solución de problemas

---

Si Luxe no funciona correctamente, consulta nuestra sección de solución de problemas a continuación.

## Ausencia de señal de frecuencia cardiaca

Luxe monitoriza continuamente la frecuencia cardiaca mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardiaca de tu monitor tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.

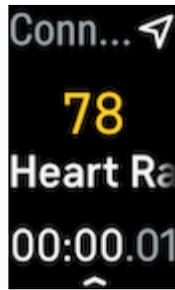


Si tu pulsera de actividad no detecta una señal de frecuencia cardiaca, en primer lugar, asegúrate de que la monitorización de la frecuencia cardiaca está activada en la aplicación Configuración  de tu pulsera de actividad. Después, asegúrate de que llevas puesta la pulsera de actividad correctamente, colocándola más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Luxe debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardiaca de nuevo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

## Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas o nubes densas pueden interferir en la capacidad del monitor para conectarse a los satélites GPS. Si tu teléfono está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto  "conectando" en la parte superior de la pantalla.



Para obtener los mejores resultados, espera a que el teléfono encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

## Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu monitor:

- No se sincroniza.
- No responde a los toques ni los gestos de deslizamiento.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No se muestran las notificaciones.

Para obtener instrucciones, consulta ["Reinicio de Luxe"](#) en la página 46.

# Información general y especificaciones

---

## Sensores y componentes

Fitbit Luxe incorpora los siguientes sensores y motores:

- Monitor óptico de frecuencia cardiaca
- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Sensor de luz ambiental
- Motor de vibración

## Materiales

La carcasa de Luxe está hecha de acero inoxidable quirúrgico. La correa que viene con Luxe está fabricada con una silicona flexible y duradera similar a la que se emplea en muchos relojes deportivos. También tiene una hebilla hecha de aluminio anodizado. Aunque todo el acero inoxidable y el aluminio anodizado pueden contener trazas de níquel, lo que puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

## Tecnología inalámbrica

Luxe contiene un transceptor de radio Bluetooth 5.0.

## Información acerca de la tecnología de tacto

Luxe cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

## Batería

Luxe está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

## Memoria

Luxe almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

## Pantalla

Luxe tiene una pantalla AMOLED en color.

## Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las correas que se venden por separado puede variar un poco.

|                |   |
|----------------|---|
| Correa pequeña | Es apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia. |
| Correa grande  | Es apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia. |

## Condiciones ambientales

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Temperatura de funcionamiento    | De -10 °C a 45 °C                      |
| Temperatura de almacenamiento    | De -20 °C a -10 °C<br>De 45 °C a 60 °C |
| Resistencia al agua              | Resistencia al agua hasta 50 metros    |
| Altitud de funcionamiento máxima | 8534 m                                 |

## Más información

Si deseas saber más información sobre tu monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [nuestro sitio web](#).

# Regulatory and Safety Notices

---

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB422

#### 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: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory 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 > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## European Union (EU)

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### 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 FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:

[www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina



Australia and New Zealand

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Belarus

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



## Botswana

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)

## Customs Union

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



## Indonesia



## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



## Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

## Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y

2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

## Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/11303/21  
D090258

## Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

## Paraguay



NR: 2022-01-I-0059

## Philippines



## Serbia



## Singapore

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## South Korea

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

**設置 > 設備信息 > 法規信息**

Translation:

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

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:

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<br>Part Name: Wireless Activity Tracker  |           | 限用物質及其化學符號<br>Restricted Substances and its chemical symbols |           |                            |               |                 |
|---|-----------|--|-----------|----------------------------|---------------|-----------------|
| Model FB422   | 鉛<br>(Pb) | 汞<br>(Hg)  | 鎘<br>(Cd) | 六價鉻<br>(Cr <sup>+6</sup> ) | 多溴聯苯<br>(PBB) | 多溴二苯醚<br>(PBDE) |
| 錶帶和錶扣<br>(Strap and Buckle)   | ○         | ○  | ○         | ○                          | ○             | ○               |
| 電子<br>(Electronics)   | --        | ○  | ○         | ○                          | ○             | ○               |
| 外殼<br>(Housing)   | ○         | ○  | ○         | ○                          | ○             | ○               |
| 充電線<br>(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<br>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<br>備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目 |           |  |           |                            |               |                 |

## United Arab Emirates

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

## United Kingdom

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB422 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](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



## About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

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

## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

# Band Pocket View





©2023 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.