



fitbit alta HR™



Manuel du produit  
Version 1.0

# Table des matières

<b>Commencer</b> .....	<b>1</b>
Contenu de la boîte .....	1
Contenu de ce manuel.....	1
<b>Configuration de votre Fitbit Alta HR</b> .....	<b>2</b>
Configuration de votre coach électronique sur votre appareil mobile .....	2
Configurer votre coach électronique sur votre PC Windows 10.....	3
Configurer votre coach électronique sur votre Mac .....	3
Synchroniser les données de votre coach électronique sur votre compte Fitbit.....	4
<b>Prise en main de votre Fitbit Alta HR</b> .....	<b>5</b>
Comment le porter ? .....	5
Placement pour le porter en continu vs pour faire de l'exercice.....	5
Choix du poignet et main dominante.....	7
Utilisation de l'écran tactile.....	7
Rechargement de la batterie.....	8
Détermination du niveau actuel de la batterie.....	8
Instructions de chargement.....	9
Entretien de votre coach électronique .....	9
Changement de bracelet .....	10
Retrait du bracelet .....	10
Mise en place d'un nouveau bracelet .....	11
<b>Suivi automatique avec Fitbit Alta HR</b> .....	<b>12</b>
Affichage des statistiques quotidiennes .....	12
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	13
Utilisation des zones de fréquence cardiaque.....	13
Zones de fréquence cardiaque par défaut .....	14

Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	15
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	15
Sélection d'un objectif .....	15
Visualisation de la progression vers votre objectif.....	15
Suivi des activités .....	15
Suivi des activités par heure.....	16
<b>Suivi du sommeil .....</b>	<b>17</b>
Définition d'objectifs de sommeil .....	17
Configuration de rappels d'heures de coucher.....	17
Analyse de vos habitudes de sommeil.....	17
<b>Utilisation des alarmes silencieuses par vibration.....</b>	<b>18</b>
<b>Réception de notifications d'appel, de SMS et de calendrier .....</b>	<b>19</b>
Exigences relatives aux notifications de calendrier .....	19
Activation des notifications .....	19
Afficher les notifications entrantes .....	20
<b>Personnalisation de votre Fitbit Alta HR .....</b>	<b>21</b>
Modification de l'affichage des activités et de l'heure et de l'orientation .....	21
Utilisation de Quick View (Affichage rapide) .....	21
Réglage du capteur de fréquence cardiaque .....	21
<b>Mise à jour de votre Fitbit Alta HR .....</b>	<b>22</b>
<b>Dépannage de votre Fitbit Alta HR.....</b>	<b>23</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque .....	23
Comportement imprévisible.....	23
<b>Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Alta HR .....</b>	<b>25</b>
Capteurs.....	25
Matières.....	25
Technologie sans fil .....	25
Informations tactiles.....	25

Batterie.....	25
Mémoire .....	25
Écran .....	26
Taille .....	26
Conditions ambiantes .....	27
En savoir plus.....	27
Politique de retour et garantie.....	27
<b>Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....</b>	<b>28</b>
États-Unis : déclaration de la Commission fédérale des communications (FCC).....	28
Canada : déclaration de Industry Canada (IC) .....	29
Union européenne (UE).....	29
Australie et Nouvelle-Zélande.....	30
Chine .....	30
Mexique.....	31
Israël.....	31
Japon .....	32
Oman .....	32
Philippines .....	32
Serbie.....	32
Singapour .....	32
Afrique du Sud.....	33
Corée du Sud .....	33
Taïwan .....	34
Émirats arabes unis.....	35
Déclaration de sécurité.....	35

# Commencer

---

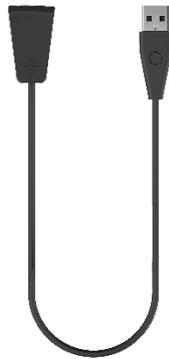
Découvrez le Fitbit Alta HR™, le bracelet de suivi de la fréquence cardiaque qui vous motive pour atteindre vos objectifs avec style. Prenez un moment pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur <http://www.fitbit.com/safety>.

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Alta HR contient :



Coach électronique



Câble de charge

Les bracelets détachables supérieur et inférieur peuvent être remplacés par d'autres modèles de couleur et matériau différents, vendus séparément.

## Contenu de ce manuel

Vous pouvez commencer à utiliser votre appareil en créant un compte Fitbit® et en vous assurant que votre coach électronique peut transférer les données qu'il collecte vers votre tableau de bord. Le tableau de bord est l'endroit où vous pouvez définir vos objectifs, analyser vos données historiques, identifier les tendances, enregistrer un aliment et la quantité d'eau que vous consommez, rester en contact avec vos amis et bien plus encore. Vous pouvez commencer à bouger dès que vous avez terminé de paramétrer votre coach électronique.

Nous vous expliquerons ensuite comment trouver et utiliser les fonctionnalités qui vous intéressent et ajuster vos préférences. Pour obtenir plus d'informations, des conseils et de l'assistance, veuillez consulter nos articles complets sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Configuration de votre Fitbit Alta HR

---

Pour une expérience optimale, nous vous recommandons d'utiliser l'appli Fitbit pour iOS, Android ou Windows 10. Si vous n'avez pas d'appareil mobile, vous pouvez aussi utiliser un PC Windows 10 ou un Mac équipé du Bluetooth®. Pour les options sans Bluetooth, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Votre compte Fitbit a besoin de renseignements tels que votre taille, votre poids ou votre sexe pour pouvoir estimer entre autres la distance parcourue par rapport à la longueur de la foulée et la dépense énergétique par rapport au taux métabolique fondamental. Par défaut, votre nom et le décompte moyen de vos pas quotidiens sont visibles par vos amis Fitbit. Vous avez la possibilité de partager vos données d'âge, de taille et de poids avec des amis Fitbit, mais les informations que vous communiquez sont confidentielles par défaut.

## Configuration de votre coach électronique sur votre appareil mobile

L'application gratuite Fitbit est compatible avec plus de 200 appareils mobiles prenant en charge les systèmes d'exploitation iOS, Android et Windows 10.

Pour commencer :

1. Assurez-vous que l'application Fitbit est compatible avec votre appareil mobile en vous rendant sur <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une de ces boutiques en ligne :
  - L'App Store® d'Apple® pour les appareils iOS tels que les iPhone® ou iPad®.
  - Le Google Play™ Store pour les appareils Android tels que le Samsung® Galaxy® S6 et le Motorola Droid Turbo 2.
  - Le Windows Store de Microsoft® pour les appareils mobiles Windows 10 tels que le téléphone Lumia™ ou la tablette Surface™.
3. Installez l'application. Sachez que si vous n'avez pas de compte dans la boutique, il vous faudra en créer un avant de pouvoir télécharger l'application.
4. Lorsque l'application est installée, ouvrez-la et tapotez **Rejoindre Fitbit** pour être guidé(e) dans une série de questions qui vous aideront à créer votre compte Fitbit ou à vous connecter sur votre compte existant.
5. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter ou *associer* votre Alta HR à votre appareil mobile. L'association vous garantit que le coach électronique et l'appareil mobile peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

Après avoir effectué l'association, lisez le guide à propos de votre nouveau coach électronique, puis intéressez-vous au tableau de bord Fitbit.

## Configurer votre coach électronique sur votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas d'appareil mobile, vous pouvez configurer et synchroniser votre coach électronique à l'aide d'un PC Windows 10 équipé du Bluetooth. L'application Fitbit disponible pour les appareils mobiles Windows 10 est également disponible sur ordinateur.

Si vous voulez obtenir l'application Fitbit pour votre ordinateur :

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez le Windows Store (appelé Store).
2. Cherchez l'application « Fitbit » et, lorsque vous la trouvez, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.
3. Si vous n'avez jamais téléchargé d'application sur votre ordinateur, vous serez invité à créer un compte dans le Windows Store.
4. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous connecter avec votre compte Microsoft existant. Si vous ne disposez pas encore d'un compte avec Microsoft, suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte.
5. Ouvrez l'application après la fin du téléchargement.
6. Cliquez sur **Rejoindre Fitbit** pour être guidé(e) dans une série de questions qui vous aideront à créer votre compte Fitbit ou à vous connecter sur votre compte existant.
7. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter ou *associer* votre Alta HR à l'application Windows 10. L'association vous garantit que le coach électronique et l'application peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

Après avoir effectué l'association, lisez le guide à propos de votre nouveau coach électronique, puis intéressez-vous au tableau de bord Fitbit.

## Configurer votre coach électronique sur votre Mac

Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un Mac équipé du Bluetooth et utiliser le tableau de bord [fitbit.com](http://fitbit.com) pour consulter vos statistiques. Pour utiliser cette méthode, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à l'Alta HR de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur [Fitbit.com](http://fitbit.com).

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option de téléchargement et cliquez dessus. Si le bouton ne vous montre pas le bon type d'ordinateur (par exemple, s'il affiche « Télécharger sur Mac »), choisissez le type correspondant puis cliquez sur le bouton.

3. Vous verrez une option permettant d'ouvrir ou d'enregistrer un fichier ; choisissez Ouvrir. Après quelques secondes, vous verrez une option permettant d'installer Fitbit Connect.



4. Double-cliquez sur Installer Fitbit Connect.pkg. Le programme d'installation de Fitbit Connect s'affiche.
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit, ou enregistrez-vous sur votre compte existant et connectez votre coach électronique à l'aide de Fitbit Connect.

Lorsque vous avez terminé la procédure de configuration, Fitbit vous présente votre nouvel Alta HR avant de vous amener vers le tableau de bord fitbit.com.

## Synchroniser les données de votre coach électronique sur votre compte Fitbit

Lorsque vous commencez à utiliser votre Alta HR, vous devez le synchroniser régulièrement avec votre tableau de bord Fitbit. Le tableau de bord est l'endroit où vous pouvez suivre vos progrès, consulter votre historique d'exercices, surveiller vos structures du sommeil, participer à des défis et bien plus encore. Nous recommandons d'effectuer au moins une synchronisation par jour.

Les applications Fitbit et Fitbit Connect utilisent la technologie Bluetooth basse consommation (BLE) pour se synchroniser avec votre coach électronique Fitbit.

À chaque ouverture de l'application Fitbit, celle-ci se synchronise automatiquement si votre coach électronique associé se trouve à proximité. Vous pouvez aussi, à tout moment, utiliser l'option Synchroniser maintenant dans l'application.

Sur votre Mac, Fitbit Connect se synchronise toutes les 15 minutes si le coach électronique se trouve à moins de 9 m (30 pi) de l'ordinateur. Pour forcer une synchronisation, cliquez sur l'icône Fitbit Connect située à côté de la date et de l'heure sur votre ordinateur et choisissez Synchroniser maintenant.

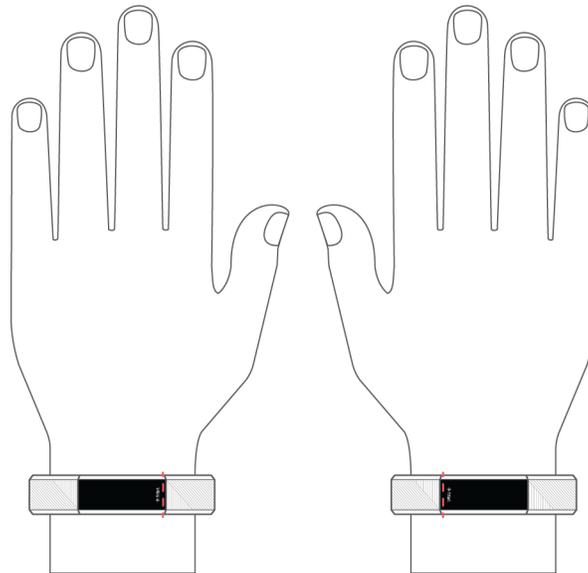
## Prise en main de votre Fitbit Alta HR

---

Cette section vous explique comment naviguer dans votre coach électronique, le porter et le recharger. Si vous avez acheté un bracelet accessoire, vous y trouverez également des instructions pour savoir comment enlever le bracelet d'origine et en mettre un autre.

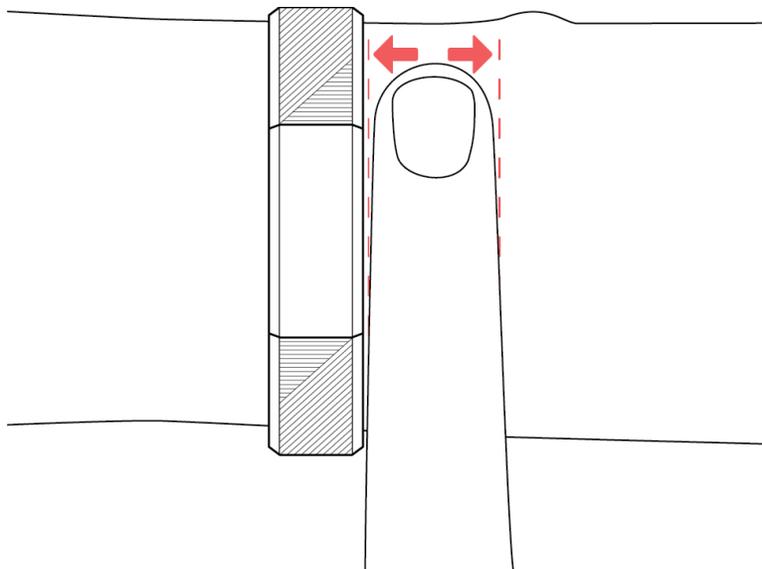
### Comment le porter ?

Placez votre Alta HR autour de votre poignet. La face du coach électronique portant la mention « fitbit » doit se situer sur la partie interne ou inférieure de votre poignet.



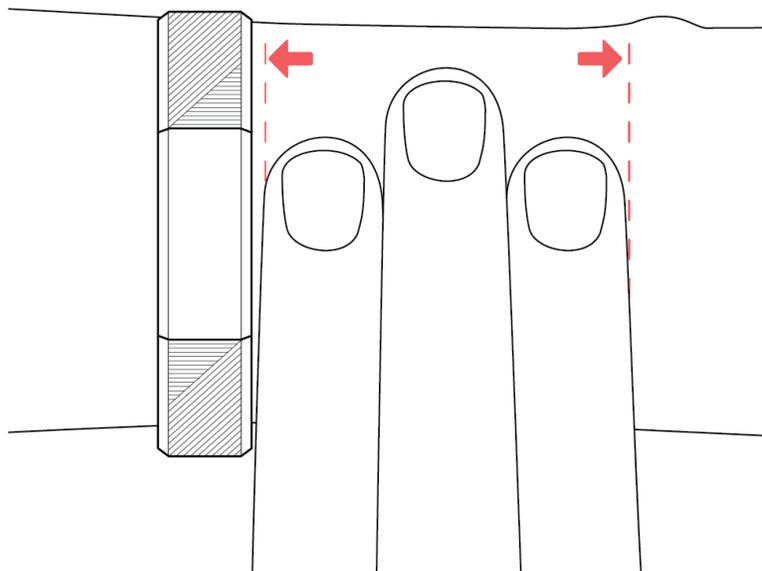
### Placement pour le porter en continu vs pour faire de l'exercice

Lorsque vous le portez en continu sans faire d'exercice, votre Alta HR doit être posé à plat à une distance d'un doigt de l'os de votre poignet (là où vous porteriez votre montre).



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque, gardez à l'esprit les points suivants :

- Essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pendant une activité physique. En effet, le flux sanguin de votre bras augmentant avec l'intensité de l'entraînement, il peut être judicieux de déplacer l'appareil de quelques centimètres vers le haut. De plus, de nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de la fréquence cardiaque lorsque votre coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Enfin, ne portez pas votre coach électronique trop serré, car cela diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque. Ceci dit, le coach électronique doit être légèrement plus serré (ajusté sans être gênant) pendant une activité physique que pendant le reste de la journée.
- Lorsque vous effectuez un entraînement fractionné très intense ou d'autres activités au cours desquelles votre poignet bouge de façon vigoureuse et

irrégulière, le mouvement peut limiter la capacité du capteur à fournir la fréquence cardiaque. De la même manière, lorsque vous pratiquez des exercices tels que l'haltérophilie ou l'aviron, les muscles de votre poignet peuvent se contracter de façon à ce que le bracelet se resserre et se desserre au cours de l'exercice. Si votre coach électronique n'affiche pas de fréquence cardiaque, essayez de détendre votre poignet et de rester immobile quelques instants (environ dix secondes) ; vous devriez ensuite pouvoir lire votre fréquence cardiaque.

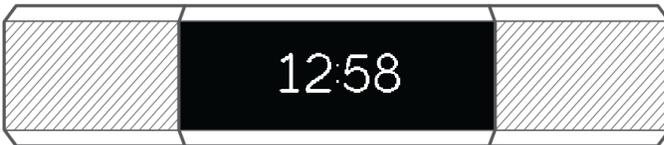
## Choix du poignet et main dominante

Pour une meilleure précision et une plus grande simplicité d'utilisation, votre Alta HR a besoin de savoir sur quel poignet vous le portez (droit ou gauche) et laquelle de vos mains vous considérez comme dominante (droite ou gauche). Généralement, votre main dominante est celle avec laquelle vous écrivez ou lancez des objets.

Au cours de la configuration, vous devrez sélectionner le poignet sur lequel vous porterez votre Alta HR. Si vous choisissez ensuite de porter votre Alta HR sur l'autre poignet, vous devrez modifier ce paramètre. Vous pouvez également modifier votre main dominante à tout moment à l'aide du paramètre correspondant. Ces différents paramètres sont disponibles dans la section Compte de l'application Fitbit.

## Utilisation de l'écran tactile

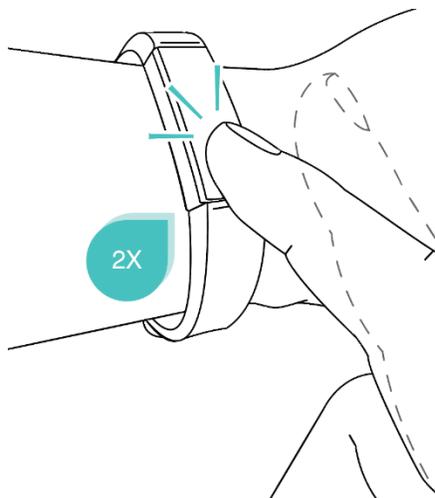
Votre Alta HR est doté d'un écran tactile OLED pouvant être orienté verticalement ou horizontalement. Vous pouvez choisir parmi plusieurs affichages uniques des activités et de l'heure. Tapotez une fois l'écran pour parcourir vos statistiques.



Lorsque vous ne l'utilisez pas, l'écran de votre Alta HR s'éteint. Pour rallumer l'écran :

- tapotez deux fois votre coach électronique.
- tournez votre poignet vers vous. Cette fonctionnalité, connue sous le nom de Quick View, peut être désactivée à partir des paramètres de votre coach électronique.

Pour de meilleurs résultats, tapotez votre coach électronique à l'endroit où l'écran rejoint le bracelet, comme indiqué sur l'illustration.

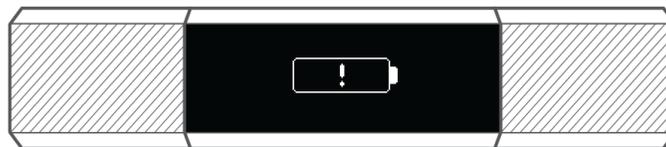


## Rechargement de la batterie

Votre Alta HR entièrement chargé offre une autonomie pouvant aller jusqu'à 7 jours. L'autonomie de la batterie et les temps de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs ; les résultats réels pourront donc varier.

### Détermination du niveau actuel de la batterie

Si le niveau de votre batterie est faible, une icône de niveau de batterie faible s'affichera au bout de quelques secondes lorsque vous allumerez votre Alta HR. Si une icône de niveau de batterie très faible s'affiche, vous ne pourrez pas parcourir vos statistiques avant d'avoir rechargé votre coach électronique. Votre coach électronique continuera néanmoins à suivre votre activité jusqu'à ce que sa batterie soit épuisée. Remarque : le suivi de la fréquence cardiaque s'arrêtera lorsque le niveau de votre batterie sera d'environ 5 %.



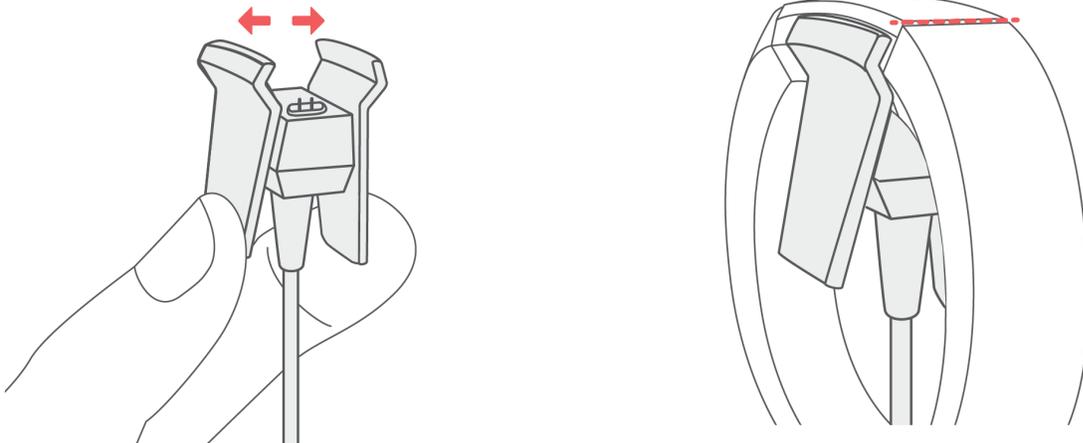
Niveau de batterie très faible

Vous pouvez consulter le niveau de votre batterie à tout moment sur l'icône correspondante de votre coach électronique ou de votre tableau de bord Fitbit. Vous devez activer l'icône de batterie dans l'appli Fitbit, car elle ne s'affiche pas par défaut sur votre coach électronique.

## Instructions de chargement

Pour charger votre coach électronique :

1. Branchez le câble de charge dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran. L'icône de batterie disparaît après trois secondes.



Le chargement complet prend environ une à deux heures. Vous pouvez tapoter votre coach électronique pendant son chargement afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie fixe.

## Entretien de votre coach électronique

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Alta HR. Pour consulter des instructions et plus d'informations, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/productcare>.

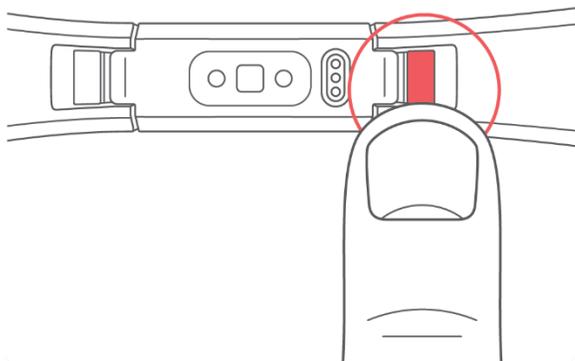
## Changement de bracelet

Le bracelet est constitué de deux parties détachables (une partie inférieure et une partie supérieure), que vous pouvez remplacer par des bracelets personnalisables vendus séparément.

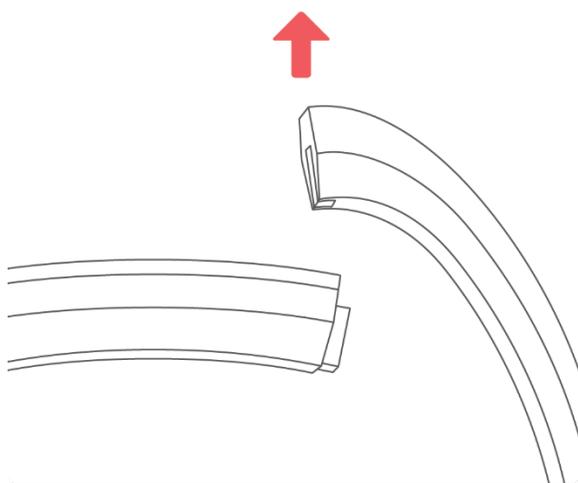
### Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez votre Alta HR et repérez les attaches du bracelet ; il y en a une à chaque extrémité, à l'endroit où le bracelet rejoint le cadran.
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton en métal situé sur le bracelet.



3. Faites glisser le bracelet vers le haut pour le séparer du coach électronique.

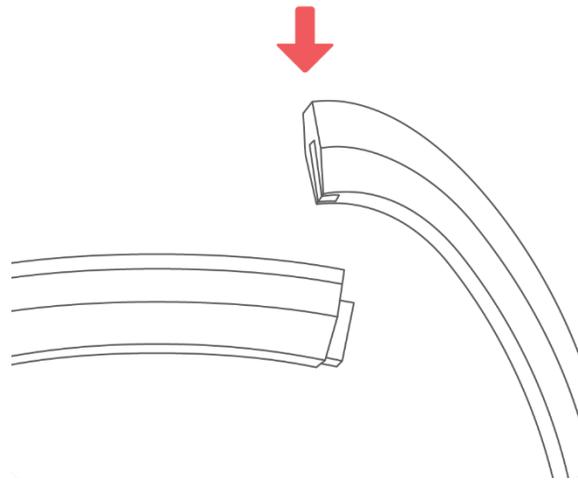


4. Faites la même chose de l'autre côté.

Si vous ne parvenez pas à retirer le bracelet ou s'il semble bloqué, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour le débloquer.

## Mise en place d'un nouveau bracelet

Pour fixer un bracelet, faites-le glisser vers le bas à l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit bien positionné.



# Suivi automatique avec Fitbit Alta HR

---

Votre Alta HR surveille en permanence plusieurs statistiques, que vous le portiez ou non. Les informations sont transférées sur votre tableau de bord chaque fois que vous synchronisez votre coach électronique.

## Affichage des statistiques quotidiennes

Tapotez votre Alta HR pour afficher les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos (facultatif)
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Minutes actives

Sur votre tableau de bord Fitbit, vous pouvez trouver d'autres informations enregistrées par votre coach électronique, comme :

- votre historique de sommeil, notamment le nombre d'heures de sommeil et les structures du sommeil
- le nombre d'heures d'immobilité et d'activité (au moins 250 pas effectués) dans la journée
- votre historique d'exercices et vos progrès vis-à-vis d'un objectif d'exercices hebdomadaire
- votre nombre de battements par minute (bpm), votre fréquence cardiaque moyenne au repos et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque

---

Remarque : les statistiques de l'Alta HR se réinitialisent à minuit pour commencer une nouvelle journée.

---

Tapotez deux fois votre Alta HR pour rallumer l'écran. Lorsque l'horloge apparaît, tapotez l'écran pour faire défiler l'ensemble de vos statistiques. Si vous avez programmé une alarme, votre écran affichera également l'heure de la prochaine alarme.



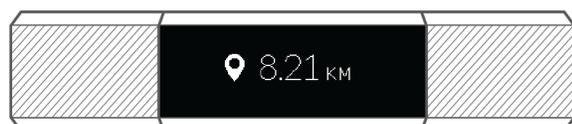
Pas



Fréquence cardiaque



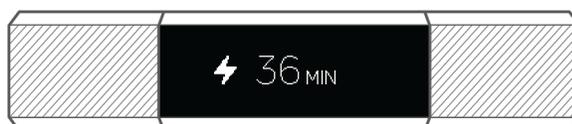
Fréquence cardiaque au repos  
(écran facultatif)



Distance



Calories



Minutes actives

## Affichage de votre fréquence cardiaque

L'Alta HR vous permet d'afficher votre fréquence cardiaque en temps réel, ainsi que votre fréquence cardiaque au repos, directement sur votre coach électronique. Pour afficher votre fréquence cardiaque, tapotez votre coach électronique pour accéder à l'écran correspondant et connaître votre fréquence cardiaque actuelle. Tapotez-le à nouveau pour accéder à l'écran dédié à la fréquence cardiaque au repos pour consulter les informations correspondantes. Vous devez activer l'écran dédié à la fréquence cardiaque au repos dans l'appli Fitbit.

### Utilisation des zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez choisir. Votre coach électronique affiche votre zone actuelle à côté de votre fréquence cardiaque. Sur le tableau de bord Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans chacune des zones au cours d'une journée ou d'un exercice défini. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles par défaut. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque spécifique.

## Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Hors zone	Sous les 50 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Votre fréquence cardiaque est peut-être élevée, mais pas suffisamment pour que cela corresponde à un exercice.
	Élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Zone d'exercice à intensité moyenne à faible. Cette zone est adaptée pour ceux qui se remettent à faire de l'exercice. Cette zone est appelée la zone d'élimination des graisses car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de calories brûlées est moins élevé.
	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Zone d'exercice à intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Zone d'exercice à intensité élevée. Cette zone doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Plutôt que d'utiliser les zones de fréquence cardiaque par défaut, vous pouvez configurer une zone personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée si vous avez un objectif particulier en vue. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association qui s'appliquent aux individus moyens. Lorsque vous vous trouvez dans votre zone personnalisée, un cœur plein s'affichera sur votre coach électronique. Lorsque vous ne serez pas dans cette zone, le contour d'un cœur s'affichera.

Pour plus d'informations à propos du rythme cardiaque et des liens vers des informations utiles publiées par l'American Heart Association, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Votre Alta HR suit votre progression vers l'objectif quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête votre succès.

### Sélection d'un objectif

Par défaut, votre objectif est fixé à 10 000 pas quotidiens, mais vous l'avez peut-être modifié lors de la configuration de votre compte. Vous pouvez également définir un objectif de distance parcourue, de calories brûlées ou de minutes actives et sélectionner la valeur correspondante de votre choix. Par exemple, vous souhaitez peut-être garder votre objectif de pas mais passer de 10 000 pas par jour à 20 000 pas par jour.

### Visualisation de la progression vers votre objectif

Une barre de progression par rapport à votre objectif est là pour vous aider à rester motivé(e). Ainsi, la portion pleine de la barre illustrée ci-dessous indique que vous avez effectué plus de la moitié de votre objectif.



## Suivi des activités

SmartTrack vous octroie des points pour les moments les plus actifs de votre journée. Lorsque vous synchronisez votre coach électronique après avoir effectué un exercice détecté par SmartTrack, vous trouverez plusieurs statistiques dans votre historique d'exercices comme la durée, les calories brûlées, l'impact sur votre journée et bien plus.

Par défaut, SmartTrack détecte le mouvement en continu pendant au moins 15 minutes. Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée minimum ou désactiver SmartTrack pour un ou plusieurs types d'exercices. Pour plus d'informations sur l'utilisation et la personnalisation de SmartTrack, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Suivi des activités par heure

L'Alta HR vous aide à rester actif/active toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas au cours d'une heure donnée, une vibration vous invitera à marcher dix minutes avant la fin de cette heure. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations. Pour en savoir plus, notamment sur le mode de personnalisation des heures durant lesquelles vous recevez des rappels, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Suivi du sommeil

---

Portez votre Alta HR quand vous vous couchez pour suivre automatiquement votre temps et votre qualité de sommeil. Pour afficher les informations relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez votre tableau de bord.

Pour en savoir plus sur le suivi du sommeil, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Définition d'objectifs de sommeil

Par défaut, votre objectif de sommeil personnalisable est de 8 heures par nuit. Pour en savoir plus sur votre objectif de sommeil, notamment la façon de le modifier, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Configuration de rappels d'heures de coucher

Votre tableau de bord Fitbit peut vous recommander des heures régulières de coucher et de réveil pour vous aider à améliorer la régularité de votre cycle de sommeil. Vous pouvez même choisir de recevoir une notification dans la soirée lorsqu'il est temps de commencer à vous détendre avant d'aller au lit.

Pour en savoir plus sur la configuration de rappels d'heures de coucher, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



### Analyse de vos habitudes de sommeil

Votre Alta HR suit plusieurs indicateurs de sommeil, notamment votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Lorsqu'il est utilisé avec le tableau de bord Fitbit, votre Alta HR peut vous aider à comprendre vos structures de sommeil en les comparant à d'autres individus de la même tranche d'âge et du même sexe que vous. Pour en savoir plus sur votre activité durant le sommeil, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Utilisation des alarmes silencieuses par vibration

---

Grâce à son alarme silencieuse, l'Alta HR peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Jusqu'à huit alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou uniquement certains jours de la semaine. Lorsque l'alarme s'active, tapotez simplement deux fois pour la désactiver.

Pour plus d'informations à propos de l'utilisation et de la personnalisation d'alarmes silencieuses par vibration, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Réception de notifications d'appel, de SMS et de calendrier

Plus de 200 appareils mobiles iOS et Android compatibles vous permettent de recevoir des notifications d'appel entrant, de SMS et de calendrier sur votre Alta HR lorsque votre appareil mobile se trouve à proximité. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>. Remarque : les notifications ne sont pas disponibles avec l'application Fitbit pour Windows 10.

## Exigences relatives aux notifications de calendrier

Si vous activez les notifications de calendrier, votre coach électronique affichera les événements et les informations de calendrier envoyés par votre application de calendrier à votre appareil mobile. Remarque : si votre application de calendrier n'envoie pas de notifications sur votre appareil mobile, vous ne recevrez aucune notification sur votre coach électronique.



Si vous possédez un appareil iOS, votre Alta HR affichera les notifications de l'ensemble des calendriers synchronisés dans l'application de calendrier iOS par défaut. Si vous utilisez un autre calendrier qui n'est pas synchronisé avec votre application de calendrier iOS par défaut, les notifications issues de ce calendrier ne s'afficheront pas.

Si vous avez un appareil Android, votre Alta HR affichera des notifications de calendrier à partir de l'application que vous aurez sélectionnée lors de la configuration. Vous pouvez choisir l'application de calendrier par défaut de votre appareil mobile ou d'autres applications.

## Activation des notifications

Avant d'activer les notifications dans l'application Fitbit, assurez-vous que le Bluetooth sur votre appareil mobile est activé et que ce dernier peut envoyer des notifications (en principe dans Paramètres > Notifications).

Pour en savoir plus sur la façon de vous assurer que votre appareil mobile autorise les notifications, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Les notifications d'appel et de SMS sont activées par défaut. Pour activer les notifications de calendrier :

1. Avec votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez l'icône Compte (☰).

2. Tapotez la vignette de votre Alta HR.
3. Tapotez **Notifications**, puis activez ou désactivez les notifications d'appel, de SMS et de calendrier.
4. Suivez les instructions à l'écran pour connecter (associer) votre appareil mobile à votre coach électronique.

Une fois les notifications activées, « Alta HR » apparaît sur la liste des appareils Bluetooth associés à votre appareil mobile.

---

Remarque : si vous configurez les notifications sur votre appareil mobile Android pour la première fois, vous trouverez des instructions détaillées sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

---

## Afficher les notifications entrantes

Si votre coach électronique et votre appareil mobile se trouvent à moins de 9 mètres (30 pieds) l'un de l'autre, la réception d'une notification d'appel, de SMS ou de calendrier fera vibrer votre coach électronique. Votre écran restera éteint jusqu'à ce que vous le rallumiez pour lire la notification. Pour rallumer votre coach électronique et afficher la notification, tournez votre poignet vers vous ou tapotez votre coach électronique à deux reprises. Une notification est consultable pendant une minute après sa réception. Si vous avez plusieurs notifications non lues, un indicateur en forme de signe plus (+) s'affichera.

Pour les appels, la notification s'affiche trois fois avec le nom ou le numéro de l'appelant.



Pour les SMS, le nom de l'expéditeur s'affiche, suivi du message.



Pour les événements de calendrier, l'heure de l'événement s'affiche, suivie du nom de l'événement.



Les notifications peuvent contenir jusqu'à 40 caractères. Remarque : pour des raisons de lisibilité, toutes les notifications sont affichées horizontalement, même si l'orientation de votre horloge est normalement verticale.

# Personnalisation de votre Fitbit Alta HR

---

Cette section vous explique comment modifier l'affichage des activités et de l'heure et certains paramètres de votre coach électronique.

## Modification de l'affichage des activités et de l'heure et de l'orientation

Votre Alta HR propose différents affichages des activités et de l'heure, avec des styles verticaux et horizontaux.

Vous pouvez changer le style de l'affichage des activités et de l'heure à partir de l'application Fitbit ou de votre tableau de bord sur Fitbit.com. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Remarque : l'ensemble des notifications et rappels sont affichés horizontalement, même si l'orientation de votre horloge est verticale.

## Utilisation de Quick View (Affichage rapide)

Pour préserver l'autonomie de la batterie, votre écran s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé. Il se rallume automatiquement si vous tournez votre poignet vers vous (fonctionnalité Quick View) ou si vous tapotez votre coach électronique à deux reprises.

Pour en savoir plus sur l'activation et la désactivation de la fonctionnalité Quick View, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Remarque : pour un fonctionnement optimal de la fonctionnalité Quick View, vous devez porter votre coach électronique correctement, conformément à la rubrique [Choix du poignet et main dominante](#).

## Réglage du capteur de fréquence cardiaque

Votre Alta HR utilise la technologie PurePulse® pour suivre la fréquence cardiaque de manière automatique et continue. Le paramétrage du suivi de la fréquence cardiaque offre trois options :

- Automatique (valeur par défaut) – Le capteur de fréquence cardiaque est activé lorsque vous portez votre coach électronique.
- Désactivé – Le capteur de fréquence cardiaque est coupé.
- Activé – Le capteur de fréquence cardiaque fonctionne, que vous portiez ou non votre coach électronique.

Pour en savoir plus sur le réglage du capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)

## Mise à jour de votre Fitbit Alta HR

---

Nous apportons occasionnellement des améliorations gratuites aux fonctionnalités et au produit par des mises à jour du micrologiciel. Nous vous recommandons donc de mettre à jour votre Alta HR régulièrement.

Lorsqu'une mise à jour du logiciel sera disponible, vous verrez une notification dans l'application Fitbit qui vous invitera à l'activer. Lorsque la mise à jour commence, une barre de progression apparaît sur le coach électronique et dans l'application Fitbit jusqu'à la fin de la mise à jour.

Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre appareil mobile proches l'un de l'autre.

---

Remarque : la mise à jour de votre Alta HR prend plusieurs minutes et sollicite beaucoup la batterie. Voilà pourquoi nous vous recommandons d'effectuer la mise à jour lorsque votre coach électronique est complètement chargé ou raccordé au câble de charge.

---

# Dépannage de votre Fitbit Alta HR

---

Si votre coach électronique ne fonctionne pas correctement, consultez les informations sur le dépannage ci-dessous.

Rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) pour en savoir plus.

## Absence de signal de fréquence cardiaque

L'Alta HR analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Le capteur de fréquence cardiaque peut parfois avoir du mal à obtenir un signal correct. Dans ce cas, vous verrez des pointillés là où votre fréquence cardiaque apparaît habituellement.



Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, commencez par vous assurer que le coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Après avoir laissé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez voir à nouveau votre fréquence cardiaque. Si l'appareil ne détecte toujours pas de signal de fréquence cardiaque, vérifiez les paramètres de suivi de la fréquence cardiaque dans le tableau de bord Fitbit et vérifiez que cette fonction est en mode Activé ou Auto.

## Comportement imprévisible

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, vous pouvez le résoudre en redémarrant votre coach électronique :

- Il ne se synchronise pas malgré la réussite de la configuration
- Il ne réagit pas lorsque vous tapotez dessus bien qu'il soit chargé
- Il ne suit pas votre nombre de pas ou d'autres données

---

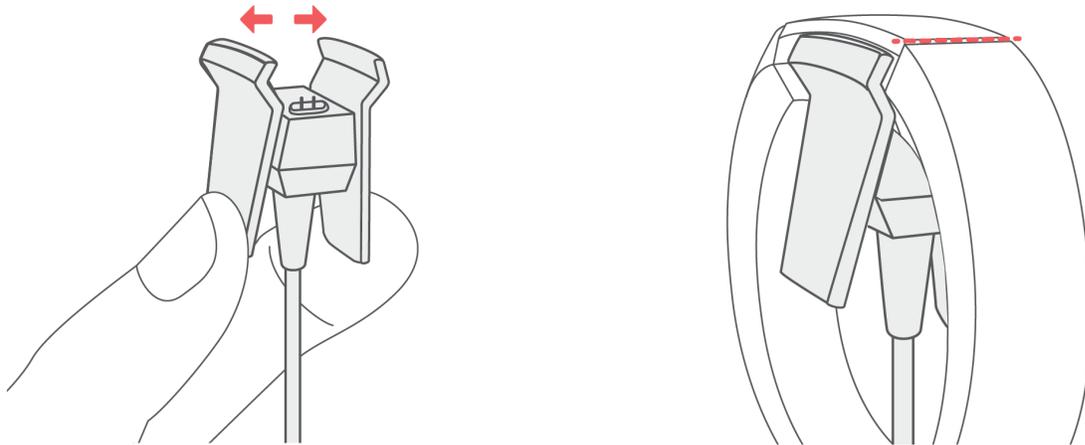
**Remarque :** le fait de redémarrer votre coach électronique redémarre l'appareil mais n'efface aucune donnée.

---

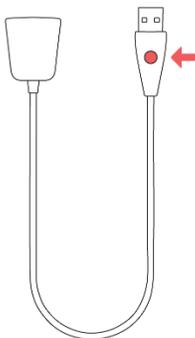
Pour redémarrer votre coach électronique :

1. Branchez le câble de charge dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.

2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran. L'icône de batterie disparaît après trois secondes.



3. Appuyez trois fois sur le bouton du câble de charge en moins de quatre secondes, en respectant une brève pause entre les pressions. Le bouton est situé à l'extrémité du câble de charge qui est branché à l'ordinateur.



Lorsque vous voyez le logo Fitbit et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

Lorsque le coach électronique redémarre, vous pouvez le débrancher du câble de charge et le porter à nouveau. Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Alta HR

---

## Capteurs

Votre Fitbit Alta HR contient les capteurs et moteurs suivants :

- un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter vos mouvements
- un capteur optique de fréquence cardiaque

## Matières

Le bracelet de votre Alta HR est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport. Il ne contient pas de latex. Des bracelets en cuir véritable sont vendus parmi les accessoires.

Le cadran de votre Alta HR est en acier inoxydable de qualité chirurgicale. La boucle est en aluminium. Tout acier inoxydable contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tout produit Fitbit respecte strictement la directive de l'Union européenne.

## Technologie sans fil

L'Alta HR est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

## Informations tactiles

L'Alta HR est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

## Batterie

L'Alta HR est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Référez-vous au tableau suivant pour consulter des informations sur la durée de stockage de vos statistiques et données par votre Alta HR entre deux synchronisations de votre coach électronique. Les données stockées incluent les pas effectués, la distance parcourue, les calories brûlées, le nombre de minutes actives, la fréquence cardiaque, le sommeil, ainsi que le temps d'immobilité par rapport au temps d'activité.

Nous vous recommandons de synchroniser votre coach électronique au moins une fois par jour.

Type de données	Nombre de jours de stockage
Statistiques minute par minute	6
Données sur le sommeil	7
Phases de sommeil	1
Données SmartTrack	7
Totaux récapitulatifs	30

## Écran

L'Alta HR est doté d'un écran tactile OLED.

## Taille

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : la taille des bracelets accessoires achetés séparément peut légèrement varier.

Petit bracelet	Convient à un poignet de 12,7 à 15,2 cm (5,5 à 6,7 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Convient à un poignet de 15,2 à 20,3 cm (6,7 à 8,1 pouces) de circonférence.
Très grand bracelet	Convient à un poignet de 20,3 à 22,8 cm (8,1 à 9,3 pouces) de circonférence.

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 45 °C (14 à 113 °F)
-------------------------------	---------------------------------

Température de non- fonctionnement	De -20 à -10 °C (-4 à 14 °F)
	De 45 à 60 °C (113 à 140 °F)

Étanche	Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre une douche avec l'appareil ni le plonger dans l'eau.
---------	--

Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pieds)
--	---------------------------

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique et votre tableau de bord, rendez-vous sur <https://help.fitbit.com>.

## Politique de retour et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com à l'adresse <http://www.fitbit.com/returns>.

# Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

---

Model Name: FB408

## États-Unis : déclaration de la Commission fédérale des communications (FCC)

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB408

## Canada : déclaration de Industry Canada (IC)

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 in accordance with the current 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

IC: 8542A-FB408

## Union européenne (UE)

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:  
<http://www.fitbit.com/safety>.

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB408 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB408 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).

## Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB408 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB408 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).



## Australie et Nouvelle-Zélande

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



## Chine

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Alta HR Model FB408</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

Mexique

**NOM**

IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

Israël

אישור התאמה 51-57868

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## Japon

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



201-163255

## Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16  
D090258

## Philippines



## Serbie



И 005 16

## Singapour

Complies with IMDA Standards  
DA00006A

# Afrique du Sud



TA2016/2940

# Corée du Sud

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 알을이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



- 사용 주파수 (Used frequency):	2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels):	40
- 변조방식 (Type of the modulation):	Digital
- 안테나타입 (Antenna type):	Vertical
- 출력 (Output power):	-2.22dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna):	Stamped Metal

## KCC 인증정보approval information

1) 기기명 Equipment name (model name):	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408
2) 인증번호Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호 또는 성명Applicant:	Fitbit, Inc.
4) 제조자Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) 제조 년월Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

# Taiwan

Fitbit Model FB408



CCAJ16LP8650T2

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

## Article 12

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

## Article 14

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

Émirats arabes unis

TRA Registered No.: ER51305/17

Dealer No.: DA35294/14

## Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé pour être conforme à la norme de sécurité conformément aux exigences de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.