

 fitbit charge 2



使用手冊

版本 1.2

# 目錄

<b>開始</b> .....	1
包裝盒內物品.....	1
本文件包含內容.....	1
<b>設定 Fitbit Charge 2</b> .....	2
在手機或平板電腦上設定您的智慧手環.....	2
在 Windows 10 PC 上設定您的智慧手環 .....	3
在 Mac 上設定您的智慧手環 .....	3
將您的智慧手環資料同步到您的 Fitbit 帳號.....	4
<b>瞭解您的 Fitbit Charge 2</b> .....	5
手腕位置 .....	5
整日佩戴和運動.....	5
手腕選擇和慣用手.....	6
導覽 .....	6
喚醒變暗的螢幕.....	7
使用時鐘與選單.....	7
點選智慧手環.....	8
電池使用時間和充電.....	9
查詢當前電量.....	9
為智慧手環充電.....	9
保養 .....	10
更換腕帶 .....	10
取下腕帶.....	10
安裝新腕帶.....	12

<b>使用 Fitbit Charge 2 自動追蹤</b> .....	<b>13</b>
檢視全天統計資料.....	13
檢視您的心率.....	13
使用心率區間.....	14
預設心率區間.....	14
自訂心率區間.....	15
追蹤每日活動目標.....	15
選擇目標.....	15
查看目標進度.....	15
追蹤小時活動.....	16
<b>睡眠追蹤</b> .....	<b>17</b>
設定睡眠目標.....	17
設定就寢提醒.....	17
瞭解您的睡眠習慣.....	17
<b>使用 Fitbit Charge 2 來運動</b> .....	<b>18</b>
使用 SmartTrack .....	18
使用運動選單.....	18
GPS 要求 .....	18
追蹤運動.....	19
<b>使用 Charge 2 練習引導式呼吸</b> .....	<b>20</b>
<b>使用靜音鬧鐘</b> .....	<b>21</b>
啟用或停用靜音鬧鐘.....	21
解除靜音鬧鐘.....	21
<b>接收來電、簡訊和行事曆通知</b> .....	<b>22</b>
行事曆要求.....	22

啟用通知 .....	22
檢視傳入通知.....	23
<b>自訂 Fitbit Charge 2.....</b>	<b>25</b>
變更時鐘畫面.....	25
使用快速檢視.....	25
調整心率智慧手環.....	26
<b>更新 Fitbit Charge 2.....</b>	<b>27</b>
<b>Fitbit Charge 2 疑難排解 .....</b>	<b>28</b>
找不到心率訊號.....	28
非預期的行為.....	28
<b>Fitbit Charge 2 一般資訊和規格 .....</b>	<b>30</b>
感應器 .....	30
材質 .....	30
無線技術 .....	30
觸覺反饋 .....	30
電池 .....	30
記憶體 .....	31
顯示螢幕 .....	31
尺寸 .....	32
環境條件 .....	32
瞭解更多 .....	32
退貨政策和保固.....	32
<b>監管法規和安全注意事項 .....</b>	<b>33</b>
美國：美國聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明 .....	33
加拿大：加拿大工業部 (IC) 聲明.....	34

歐盟 (EU).....	34
澳大利亞和紐西蘭.....	35
中國.....	35
以色列.....	36
日本.....	36
墨西哥.....	37
摩洛哥.....	37
阿曼.....	37
菲律賓.....	37
塞爾維亞.....	38
新加坡.....	38
南非.....	38
南韓.....	39
台灣.....	39
阿拉伯聯合大公國.....	40
安全聲明.....	40

# 開始

歡迎使用 Fitbit Charge 2，這是一款能協助您達成健身目標且外型時尚的智慧健身手環。請花點時間前往 <http://www.fitbit.com/safety> 檢視完整的安全資訊。

## 包裝盒內物品

Fitbit Charge 2 包裝盒內含：



智慧手環



充電線

上下可拆卸的手環可替換為其他顏色與材質的手環（需另行購買）。

## 本文件包含內容

我們透過建立一個 Fitbit 帳號，並確保智慧手環可以將收集的資料傳送到您的 Fitbit 數字面板，來讓您快速開始使用。數字面板具備設定目標、分析歷史資料、找出趨勢、記錄食物與飲水量、追蹤好友近況等功能。完成智慧手環設定之後，您就可以開始運動。

接下來，我們將介紹如何查找和使用您感興趣的功能及調整您的偏好設定。若要查找更多資訊、提示和疑難排解，請前往 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) 瀏覽我們詳盡的文章。

# 設定 Fitbit Charge 2

若要獲得最佳體驗，我們建議使用 iOS、Android 或 Windows 10 的 Fitbit 應用程式。如果您沒有手機或平板電腦，可使用啟用藍牙功能的 Windows 10 電腦或 Mac。若需要非藍牙的選項，請前往 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

您的 Fitbit 帳號會要求身高、體重與性別等資料以進行數種運算，例如用來估計距離的步長，或用來估計卡路里燃燒的基礎代謝率。您可以選擇與 Fitbit 好友分享您的年齡、身高或體重，但您所提供的資訊將會預設為私密。

## 在手機或平板電腦上設定您的智慧手環

免費的 Fitbit 應用程式與超過 200 多種手機及平板電腦相容，可支援 iOS、Android 和 Windows 10 作業系統。

開始使用前：

1. 請先查看 <http://www.fitbit.com/devices>，確認 Fitbit 應用程式與您的手機或平板電腦相容。
2. 根據您的裝置，在以下其中一個位置查找 Fitbit 應用程式：
  - Apple App Store 適用於 iOS 裝置，例如 iPhone 或 iPad。
  - Google Play Store 適用於 Android 裝置，如 Samsung Galaxy S5 和 Motorola Droid Turbo。
  - Microsoft Windows Store 適用於 Windows 10 裝置，例如 Lumia 手機或 Surface 平板電腦。
3. 安裝應用程式。請注意，若您沒有商店的帳號，需要先建立一個方能下載應用程式。
4. 應用程式安裝完畢後，開啟應用程式並點選**加入 Fitbit**，應用程式便會引導您回答一系列問題，以協助您建立 Fitbit 帳號，或者您也可以登入您已有的帳號。
5. 繼續遵循螢幕上的指示來連線，或**配對**您的 Charge 2 至您的手機或平板電腦。配對可確保智慧手環和手機或平板電腦能夠互相通訊（互相同步資料）。

配對完畢後，請閱讀新智慧手環的指南，再接續研究 Fitbit 數字面板的功能。

## 在 Windows 10 PC 上設定您的智慧手環

若您沒有手機或平板電腦，可以使用啟用藍牙的 Windows 10 電腦設定並同步您的智慧手環。適用於 Windows 10 手機和平板電腦的 Fitbit 應用程式，也同樣適用於電腦。

若要在電腦上取得 Fitbit 應用程式：

1. 按下電腦上的「開始」按鈕，開啟「Microsoft Store」(簡稱商店)。
2. 搜尋「Fitbit 應用程式」並在找到時按下**免費**字樣來將應用程式下載至您的電腦。
3. 如果您從未在電腦中下載過應用程式，電腦會提示您在「Microsoft Store」中建立一個帳號。
4. 按下 **Microsoft 帳號**，使用現有的 Microsoft 帳號登入。若您沒有 Microsoft 帳號，請遵循螢幕上的指示來建立一個新帳號。
5. 下載完畢後開啟應用程式。
6. 點選**加入 Fitbit**，應用程式便會引導您回答一系列的問題，用以協助您建立 Fitbit 帳號，或者您也可以登入您已有的帳號。
7. 繼續遵循螢幕上的指示將您的 Charge 2 與 Windows 10 應用程式連線或**配對**。配對可確保智慧手環和應用程式能夠彼此通訊(相互同步資料)。

配對完畢後，請閱讀新智慧手環的指南，再接續研究 Fitbit 數字面板的功能。

## 在 Mac 上設定您的智慧手環

若您沒有相容的手機或平板電腦，可以使用啟用藍牙的 Mac 設定智慧手環，並使用 fitbit.com 數字面板來查看您的統計資料。若要使用此方法，您將需要首先安裝名為「Fitbit Connect」的免費軟體應用程式，使 Charge 2 能夠與您的 fitbit.com 數字面板同步資料。

若要安裝「Fitbit Connect」並設定您的智慧手環，請執行以下操作：

1. 請造訪 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下捲動並按一下相應選項以下載。如果按鈕未正確顯示您的電腦類型(例如，如果顯示「下載用於 Mac」)，請選擇正確類型，然後按一下按鈕。
3. 您將會看見開啟或儲存檔案的選項；選擇開啟。數秒後您將能看見安裝「Fitbit Connect」的選項。



4. 點選兩下「安裝 Fitbit Connect.pkg」。「Fitbit Connect」安裝程式將開啟。
5. 按一下**繼續**以瀏覽安裝程式。
6. 系統提示時，選擇**設定新的 Fitbit 裝置**。
7. 遵循螢幕上的指示來建立一個 Fitbit 帳號，或登入您已有的帳號，並將您的智慧手環連線到「Fitbit Connect」。

您完成設定步驟後，Fitbit 會引導您進入 Charge 2 的介紹，接著帶您前往 fitbit.com 數字面板。

## 將您的智慧手環資料同步到您的 Fitbit 帳號

當開始使用您的 Charge 2 時，必須確保其時常與您的 Fitbit 數字面板同步。數字面板具備追蹤進度、查看運動記錄、追蹤睡眠規律、參與挑戰等功能。我們建議一天至少同步一次。

Fitbit 應用程式與「Fitbit Connect」使用低功耗藍牙 (BLE) 技術與您的 Fitbit 智慧手環同步。

每次您開啟 Fitbit 應用程式時，若配對的智慧手環在附近，應用程式便會自動同步。您也可以隨時使用應用程式中的**立即同步**選項。

若智慧手環距離電腦 6.09 公尺內，「Fitbit Connect」會每隔 15 分鐘同步一次。若要強制同步，按一下電腦上日期與時間旁邊的「Fitbit Connect」圖示，並選擇**立即同步**。

# 瞭解您的 Fitbit Charge 2

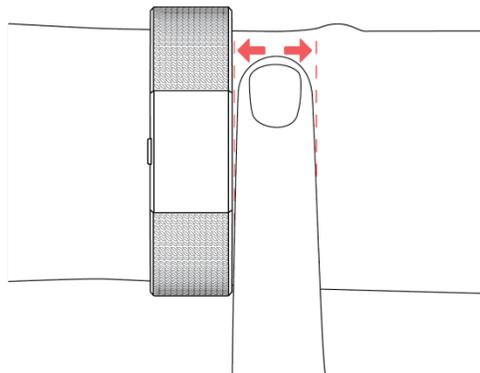
本節介紹如何最佳地佩戴、導覽智慧手環及如何為其充電。如果您購買了配件手環，還請查找取下原始手環並戴上新手環的指示。

## 手腕位置

查閱以下提示，確保您佩戴智慧手環獲得最佳成果。

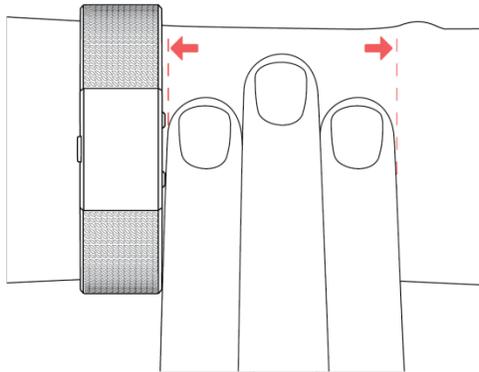
### 整日佩戴和運動

如要在運動以外時間整日佩戴，應將 Charge 2 平坦戴在離腕骨下一個手指寬的地方，如同戴普通手錶時一樣。



若要獲得最佳心率追蹤效能，請記住以下幾點：

1. 運動時請試著將智慧手環戴在手腕上較高的位置。運動時，手臂中的血液越靠上流動越盛，因此將智慧手環往上移幾公分可改善心率訊號。此外，像是騎單車或舉重等許多運動需要經常彎曲手腕，因此智慧手環在手腕上的位置較低越可能干擾心率訊號。



2. 請勿將智慧手環佩戴過緊，否則將限制血液的流動，進而可能影響心率訊號。也就是說，在運動時佩戴智慧手環，應該比整日佩戴時略緊（緊貼但不緊縮）。
3. 在高強度的間歇訓練或是手腕需大動作且不規律運動的時候，可能會限制感應器提供心率讀數的能力。同樣地，在從事舉重或划船等運動時，手腕肌肉收縮可能使錶帶在運動時不斷變緊再變鬆。若您的智慧手環無法顯示心率讀數，請試著放鬆手腕，並保持靜止一段時間（約 10 秒），便應該會出現心率讀數。

## 手腕選擇和慣用手

為提高準確度，智慧手環需要知道您用哪一手佩戴（右手或左手），以及哪一手是您的慣用手（右手或左手）。您的慣用手就是您通常用於書寫或投擲的手。

設定期間會要求您選擇要佩戴智慧手環的手腕。假如您之後要將智慧手環移到另一手，請變更手腕設定。也可隨時利用「慣用手」設定變更慣用手。這些設定都能在 Fitbit 應用程式的「帳號」部分或 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 數字面板設定的「個人資訊」部分中找到。

## 導覽

Charge 2 含有 OLED 點選顯示屏與一顆按鈕。

## 喚醒變暗的螢幕

未使用 Charge 2 時，顯示螢幕處於關閉狀態。若要將其喚醒：

- 按下按鈕
- 將手腕轉向自己。此動作稱為「快速檢視」，可從智慧手環設定中關閉。
- 點選兩下智慧手環。

## 使用時鐘與選單

預設畫面或「主」畫面為時鐘，能採用數種不同風格。您可以在時鐘畫面上：

- 點選來查看您所走過的步數、心率、距離、卡路里燃燒量、攀爬樓層數、活動分鐘數以及每小時活動量。
- 按下按鈕來移動至各選單。
- 按住按鈕來開啟或關閉通知，包括走動提醒。



您可以自訂智慧手環上顯示的統計資料以及選單。若需要更多資訊，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

檢視完時鐘畫面後，您可以轉換至不同選單來查看資訊，或使用智慧手環上的不同功能。共有以下選單可供使用：

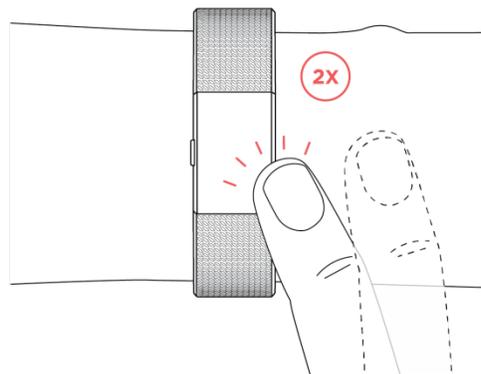
- 心率 - 顯示您的當前心率。點選以查看您的靜息心率。
- 運動 - 點選以移動選擇您的運動選擇，接著按住按鈕來開始所選的運動。再次按住按鈕來結束運動。
- 放鬆 - 點選並選擇引導式呼吸練習。按住按鈕可開始此練習。
- 碼錶 - 按住按鈕來啟動碼錶計時。按下按鈕來暫停或回復碼錶計時。再次按住按鈕來重設碼錶。
- 鬧鐘 - 點選來捲動選擇已設定完的鬧鐘。按住按鈕來停用或啟用鬧鐘。只有在設定完鬧鐘後才會出現鬧鐘畫面。

- 通知 - 按住按鈕來開啟或關閉通知。如果您關閉通知，您的智慧手環將不會在您的手機接收到來電、簡訊或行事曆提醒時提醒您，您也不會收到走動提醒。
- 電池 - 顯示您智慧手環所剩的電池使用時間。只有在您於智慧手環設定中開啟後，電池畫面才會出現。



## 點選智慧手環

為獲得最佳的結果，請點選智慧手環上螢幕與手環相交處，如圖示。若要喚醒智慧手環，請點選兩下；若要捲動統計資料或選單，請點選一下。



Charge 2 不會對滑動做出反應。您必須使用按鈕或快速確實點選螢幕。

## 電池使用時間和充電

充足電的 Charge 2 的電池使用時間多達五天。由於電池使用時間與充電循環次數會因為使用因素與其他因素而有所不同；實際結果可能也會有所不同。

### 查詢當前電量

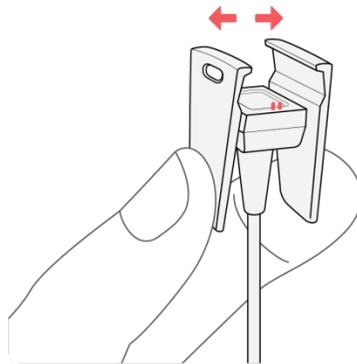
若您的電量過低，當您喚醒 Charge 2 後，會在數秒後看見低電量圖示。若您看到電池電量嚴重不足的圖示時，在給智慧手環充電之前，您將無法移動至其他智慧手環畫面。您的智慧手環會在電量用盡前持續追蹤您的活動。

您可以隨時在智慧手環的電池畫面或在您的 Fitbit 數字面板上檢查您的電池電量。若要查看電池畫面，您必須開啟 Fitbit 應用程式中的電池選單選項。

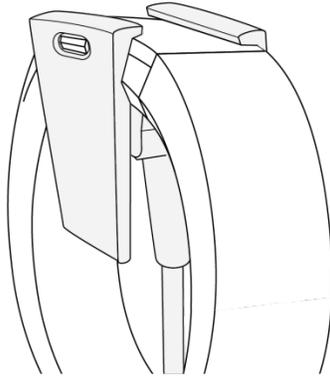
### 為智慧手環充電

為智慧手環充電：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器。
2. 將充電線的另一端扣在智慧手環後方的連接埠上。充電線上的針位必須能穩穩鎖在連接埠上。



3. 請確保您智慧手環上的按鈕對齊了充電線上的按鈕開口。如果智慧手環振動，並且能在其顯示螢幕上看見電池圖示，則代表連接已經成功。電池圖示會在三秒後消失。



充滿電約需要 1 到 2 個小時。智慧手環充電時，您可以點選它以查看電池電量。智慧手環充飽電後，電池圖示將顯示為實心。

## 保養

必須定期清潔 Charge 2 並保持乾燥。有關說明和詳細資訊，請參閱 <http://www.fitbit.com/productcare>。

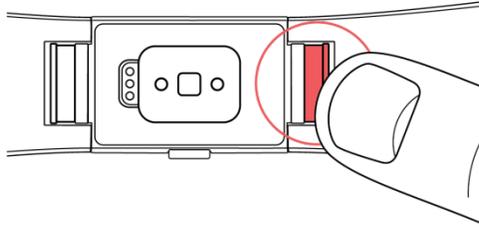
## 更換腕帶

腕帶由兩條獨立錶帶（頂部和底部）組成，可用配件錶帶替換，配件錶帶可單獨購買。

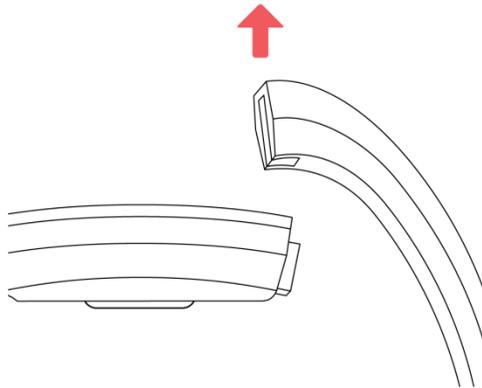
### 取下腕帶

取下腕帶：

1. 關閉 Charge 2，找到腕帶門鎖，在腕帶卡住錶框的每一端都有一個門鎖。
2. 若要鬆開門鎖，將腕帶上的平坦金屬按鈕向下壓。



3. 向上滑動錶帶，即可將錶帶從智慧手環上拆下。



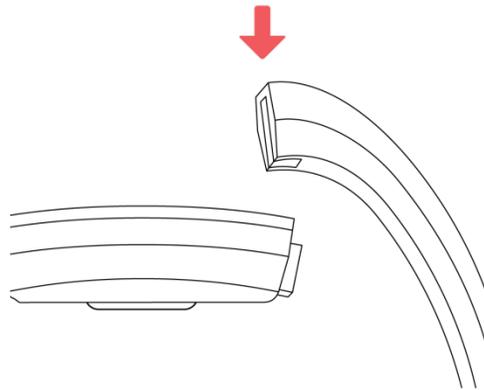
4. 在另一側重複上述步驟。

如果無法順利拆卸錶帶或是感覺卡住了，請輕輕來回移動錶帶，以利鬆開。

## 安裝新腕帶

安裝新腕帶之前，請先辨別出頂部和底部錶帶。頂部錶帶的尾端有手錶扣環。底部錶帶上有凹槽，應安裝在最靠近充電連接埠的一側。

若要裝上錶帶，請在智慧手環端將錶帶向下滑動，直到感覺錶帶卡入定位。



# 使用 Fitbit Charge 2 自動追蹤

---

戴上之後，您的 Charge 2 會持續追蹤多個統計資料。這些資訊在每次同步智慧手環時，會轉移至數字面板上。

## 檢視全天統計資料

按下按鈕來喚醒 Charge 2，並查看當日時間。點選螢幕來查看以下全天統計資料：

- 行走的步數
- 目前心率
- 經過的距離
- 卡路里燃燒量
- 攀爬樓層數
- 活動分鐘數
- 每小時的活動量

在您的 Fitbit 數字面板上，可找到其他智慧手環擷取出的資訊，例如：

- 您的睡眠記錄，包括睡眠時數與睡眠規律
- 您在一天中靜止與活動（走了至少 250 步）的時數
- 您的運動記錄與每週運動目標的進度
- 您的每分鐘心跳數 (BPM)、平均靜息心率，以及在心率區間中所花的時間

---

注意：Charge 2 會在午夜重設，來開始新的一天。

---

## 檢視您的心率

Charge 2 能讓您在智慧手環上檢視您的即時心率以及靜息心率。若要檢視您的心率，請按下按鈕直到您看見顯示目前心率的心率畫面為止。點選以查看您的靜息心率。

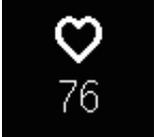
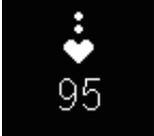
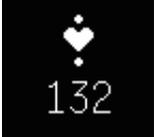
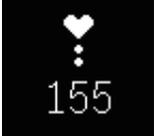
## 使用心率區間

心率區間可幫助您找出所要的訓練強度目標。智慧手環會在心率上方顯示目前的心率區間，您可從 Fitbit 數字面板檢視特定日期或運動期間停留在某區間的時間。預設使用由美國心臟協會所建議的三個區間，如果您有自己特定的心率目標，也可建立自訂區間。

### 預設心率區間

預設心率區間係使用您的預估最大心率計算得出。Fitbit 以通用公式來計算您的最大心率，也就是 220 減去年齡。

目前心率上方的愛心圖示將指出您的區間。請參考以下表格來瞭解不同心率區間的深入說明。

圖示	區間	計算結果	詳細描述
	低於區間	低於您最大心率的 50%。	您的心率可能上升了，但卻未高到可視為是在運動。
	燃脂	介於您最大心率的 50% 到 69% 之間。	低到中強度運動區間。此區間可能適合運動新手。稱為燃脂區間是因為較高比例的卡路里燃燒自脂肪，但燃燒的總卡路里比例仍偏低。
	有氧	介於您最大心率的 70% 到 84% 之間。	中到高強度運動區間。進入此區間，表示有稍微出力，但還不至於勞累。此區間對多數人來說是目標的運動區間。
	尖峰	高於您最大心率的 85%。	高強度運動區間。此區間為短時間高強度的鍛鍊，可改善表現和速度。

## 自訂心率區間

除了使用預設心率區間外，若您有特定的目標，您也可以設定自訂區間，或自訂最高心率。舉例而言，菁英運動員的目標可能與美國心臟協會對一般人的建議不太相同。當您使用自訂區間時，您會在智慧手環上看見實心的心型圖示。退出區間時，則會出現虛線的愛心。

關於心率追蹤的詳細資料，包括美國心臟協會資訊的相關連結，請參閱 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 追蹤每日活動目標

您的 Charge 2 可追蹤完成您所選擇每日活動目標的進度。當達到目標後，智慧手環會振動並顯示祝賀。

### 選擇目標

預設情況下，您的目標為每天 10,000 步。您可以變更目標，包括行走的距離、卡路里燃燒量、活動分鐘數或已攀爬樓層數，並選擇您偏好的對應值。例如，您可以將保持步數作為目標，但是可以將目標從 10,000 步變更為 20,000 步。

### 查看目標進度

目標進度列有助於保持您的動力。進度列上的填滿部分 (如下所示) 表示您離目標只有不到一半的差距。



## 追蹤小時活動

Charge 2 能透過記錄您靜止的時間，並提醒您活動身體，來維持您整天的活動量。

如果您在一小時內行走的步數未達 250 步，您在該小時結束前 10 分鐘便會感受到振動，以提醒您步行。若您在收到提醒後完成 250 步的目標，手錶會振動第二次，並顯示祝賀訊息。若您達到每小時的運動目標，便會看見每日祝賀。



每小時祝賀



每日祝賀

# 睡眠追蹤

---

睡覺時若佩戴 Charge 2，它會自動追蹤您的睡眠時間與睡眠品質。若要查看您的睡眠資訊，請在醒來後同步您的智慧手環，並查看您的數字面板。

若需要更多有關睡眠追蹤的詳細資訊，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 設定睡眠目標

預設情況下，睡眠目標為每晚 8 小時，您也可以自訂目標。關於睡眠目標的詳細資訊，包括如何變更睡眠目標，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 設定就寢提醒

您的 Fitbit 數字面板會建議一致的就寢時間與醒來的時間，來協助您提升睡眠週期的一致性。您甚至可以選擇每天接收提醒，掌握何時該準備就寢。

如需設定就寢提醒的詳細資訊，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 瞭解您的睡眠習慣

您的 Charge 2 會追蹤數個睡眠數值，包括您睡著的時間、以及您在每個睡眠階段中所花的時間。和 Fitbit 數字面板搭配使用時，您的 Charge 2 能協助您瞭解您的睡眠規律和其他同年齡層及性別的人相比如何。若需要更多有關您睡眠時所進行之追蹤的資訊，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

# 使用 Fitbit Charge 2 來運動

---

Charge 2 利用 SmartTrack 來自動偵測與記錄特定運動。若需要更為準確的結果，或在手腕上查看即時統計資料與鍛鍊摘要，您可以讓智慧手環知道運動何時開始與結束。運動歷程記錄中的所有鍛鍊都可用來進行更深入的分析與比較。

## 使用 SmartTrack

SmartTrack 確保您一天多數的活動時間不會白費。在 SmartTrack 偵測運動後同步智慧手環時，您可以在運動歷程記錄中找到多個統計資料，包括持續時間、卡路里燃燒量、對一天的影響等。

預設情況下，SmartTrack 偵測時長至少 15 分鐘的連續運動。您可以增加或減少最低持續時間或禁用 SmartTrack 追蹤一種或多種運動類型。如需自訂及使用 SmartTrack 的詳細資訊，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 使用運動選單

您可以從十餘種運動種類中選擇，自訂出擁有您喜愛運動的運動選單。某些運動，例如路跑、騎腳踏車以及登山，都有 GPS 選項。

如需自訂運動選單的詳細資訊，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

---

注意： Charge 2 沒有內建的 GPS。其 *GPS 連線* 功能是使用您附近手機上的 GPS 感應器來提供即時速度與距離資訊，同時記錄您的路線圖。開啟 GPS 連線功能可讓您的運動統計資料追蹤更為精確。

---

## GPS 要求

如需設定 GPS 連線的詳細資訊，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

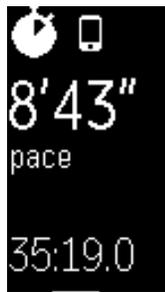
1. 若您要使用 GPS 連線功能，請確定您的手機已啟用藍牙與 GPS，且您的智慧手環已經與您的手機配對完畢。
2. 確定 Fitbit 有使用 GPS 或定位服務的權限。

3. 驗證 GPS 連線是否開啟並且可供 Fitbit 應用程式運動使用。
  - a. 在 Fitbit 應用程式中尋找「運動」捷徑。若需要更多資訊請前往 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。
  - b. 點按您想要追蹤的運動，並確定 GPS 連線功能已開啟。

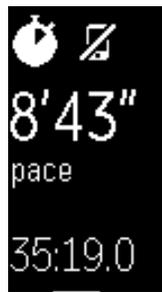
## 追蹤運動

追蹤運動：

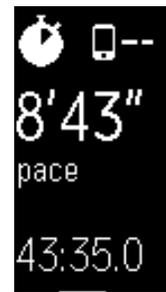
1. 在您的智慧手環上，按下按鈕直到您看見「運動」畫面，接著點選螢幕來找出您要選擇的運動。
2. 按住按鈕來啟動該運動。若您在上方看見電話圖示，該運動提供 GPS 連線功能，且您的裝置已連接至 GPS 訊號。若電話圖示上有叉號，則無法使用 GPS 連線。橫線動畫代表您的裝置正試著尋找 GPS 訊號。



已連接 GPS 訊號



GPS 訊號已斷線



正在搜尋 GPS 訊號

3. 在您鍛鍊的過程中，點選智慧手環即可捲動查看您的即時統計資料，或查看時間。
4. 若要暫停鍛鍊，請按下按鈕。然後再次按下按鈕，即可繼續運動。」
5. 您完成鍛鍊後，按住按鈕來停止記錄。您會看見一個旗幟圖示，以及祝賀訊息。
6. 按下按鈕來查看您的成果摘要。每按下一次按鈕，您都能循環檢視不同組的統計資料。您可以檢視您的運動摘要一次。

同步智慧手環時會將鍛鍊資料儲存在運動歷程內。您可在歷程內找到其他統計資料，假如使用 GPS 連線，還可查看路線。

## 使用 Charge 2 練習引導式呼吸

Charge 2 智慧手環提供個人化的引導式呼吸課程，能協助您在一天當中找到平靜時刻。您可以選擇兩分鐘或五分鐘長的引導課程。

若要開始課程：

1. 在您的智慧手環上，按下按鈕直至您看見「放鬆」畫面。
2. 兩分鐘的課程為首個選項。點選以選擇五分鐘的練習。
3. 按住按鈕來開始課程。
4. 維持不動，並在校準期間深呼吸，校準流程會持續 30-40 秒。您會在智慧手環的螢幕上看見「感覺您的呼吸」這句話。
5. 看見提示後，請深吸氣與吐氣。



您的智慧手環螢幕上會出現泡泡，用以顯示您是否有遵循引導。若您感到暈眩或者不舒服，請停止引導式呼吸課程。

6. 完成課程後，請按下按鈕來回到時鐘畫面。

在練習期間，所有通知將自動停用。若您設定了靜音鬧鐘，您的 Charge 2 會在指定時間振動。

若需要更多有關引導呼吸模式的資訊，包括深呼吸練習的好處與安全資訊，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 使用靜音鬧鐘

Charge 2 具備靜音鬧鐘功能，可發出輕柔振動以喚醒或提醒您。您可以設定最多八個鬧鐘，在每天或一週的某些天響起。

如需自訂及使用靜音鬧鐘的詳細資訊，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 啟用或停用靜音鬧鐘

鬧鐘設定完畢後，您可以直接從 Charge 2 上停用或重新啟用之，無須開啟 Fitbit 應用程式。您只能使用 Fitbit 應用程式來設定鬧鐘。

1. 按下智慧手環上的按鈕，直到您找到鬧鐘畫面為止。



2. 點選智慧手環，找到所要的鬧鐘。
3. 按住按鈕來停用或啟用鬧鐘。

## 解除靜音鬧鐘

鬧鐘關閉時智慧手環會閃爍及振動。若要取消鬧鐘，按下智慧手環上的按鈕，或行走 50 步。如果鬧鐘響起時未按下按鈕，鬧鐘將自動重複響起。

# 接收來電、簡訊和行事曆通知

超過 200 種相容的手機可讓您的手機在附近時，在 Charge 2 上接收來電、簡訊和行事曆事件通知。若要確定您的裝置是否支援這項功能，請造訪 <http://www.fitbit.com/devices>。

## 行事曆要求

智慧手環會顯示行事曆事件及行事曆應用程式傳送至手機的任何資訊。請注意：如果您的行事曆應用程式未向您的手機傳送通知，您將不會在智慧手環上收到通知。



如果您使用 iOS 或 Windows 10 手機，Charge 2 僅會顯示與預設「行事曆」用程式同步的所有行事曆通知。如果使用未與預設「行事曆」應用程式同步的第三方行事曆，將不會顯示該行事曆的通知。

如果使用 Android 裝置，Charge 2 將顯示您在設定期間選擇的行事曆應用程式的行事曆通知。您可以選擇手機上的預設「行事曆」應用程式或多個第三方行事曆應用程式。

## 啟用通知

在您開啟 Fitbit 應用程式通知前，請確定您手機上的藍牙已開啟，而且您的手機能夠傳送通知（通常位於設定 > 通知下）。

有關確定手機是否允許接收通知的資訊，請參閱 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

來電與簡訊通知皆預設為開。若要開啟行事曆通知：

1. 您的智慧手環在附近時，在 Fitbit 應用程式數字面板上點選「帳號」圖示 (☰)。
2. 點選「Charge 2」動態磚。
3. 點選**通知**，並開啟或關閉簡訊、來電和行事曆通知服務的任何組合。
4. 遵循螢幕指示，將您的手機與智慧手環建立連線 (綁定)。

啟用通知後，與您手機配對的藍牙裝置清單中將出現「Charge 2」。

---

注意：如果這是您首次在 Android 手機上設定通知，且需要詳細指示，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

---

## 檢視傳入通知

如果您的智慧手環與手機之間的距離約為 9.14 公尺內，來電、簡訊或行事曆事件會促使智慧手環振動。在您喚醒智慧手環來檢視通知前，螢幕會保持關閉狀態。若要喚醒您的智慧手環並檢視通知，請將手腕轉向您，或按下按鈕。通知僅在您收到後的一分鐘內可供檢視。若您有超過一個未讀通知，您將會看見一個加號 (+) 圖示。

來電通知會在螢幕上捲動四次，除了動畫畫面外，上面會包含來電者的姓名或號碼。若要關閉通知，請按下按鈕。



若為簡訊通知，該訊息會捲動一次，之後便會消失。發送者的姓名將捲動一次，之後維持靜止狀態。

若為行事曆活動通知，活動名稱將會捲動一次，並在之後消失。活動時間將捲動一次，之後維持靜止狀態。

若簡訊、行事曆活動、發送者或活動時間夠簡短，以至能在螢幕上完全顯示，則該資訊將不會捲動。通知的上限為 40 個字元。



# 自訂 Fitbit Charge 2

---

本節介紹如何變更時鐘畫面並修改某些智慧手環行為。

## 變更時鐘畫面

Charge 2 中有數種時鐘畫面。其中包括：



您可以用 Fitbit 應用程式或 [fitbit.com](http://fitbit.com) 數字面板變更時鐘畫面。若需要更多資訊，請前往 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 使用快速檢視

為節省電量，未使用時您的螢幕會自動關閉。只要您將手腕轉向您便能自動喚醒螢幕（稱作快速檢視），或者您可以按下按鈕或點選螢幕兩次來喚醒之。

若需要更多如何開啟或關閉快速檢視的資訊，請前往 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 調整心率智慧手環

您的 Charge 2 使用 PurePulse 技術來自動持續追蹤心率。「心率」設定有三個選項：

- 自動 (預設) - 心率追蹤通常只會在佩戴智慧手環時啟動。
- 關閉 - 關閉心率追蹤。
- 開啟 - 無論您是否佩戴智慧手環都持續追蹤心率。

若需要更多有關調整心率智慧手環的資訊，請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 更新 Fitbit Charge 2

---

我們經常會在韌體更新中放入加強過的免費功能，或產品方面的改進。我們建議您保持 Charge 2 為最新狀態。

有可用的韌體更新時，您會在 Fitbit 應用程式上看見通知，提示您進行更新。更新開始後，智慧手環上與 Fitbit 應用程式中都會出現進度條，直至更新完畢。

在更新過程中，請將您的智慧手環放在手機附近。

---

注意：更新 Charge 2 需要幾分鐘時間，並可能消耗一定電量。因此我們建議在智慧手環充飽電或已插入充電線的狀態下執行更新。

---

# Fitbit Charge 2 疑難排解

---

如果您的智慧手環不能正確運行，請查看下面的疑難排解指南。

請前往 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 尋找更多資訊。

## 找不到心率訊號

Charge 2 可持續在您運動時及整天追蹤您的心率。有時心率智慧手環可能會找不到良好的訊號。若發生這種問題，您會在通常顯示當前心率的位置看見許多虛線。



找不到心率訊號

如果您收不到心率訊號，請先確定您是否正確佩戴智慧手環，或是上下調整智慧手環在手腕的位置，或是拉緊或鬆開腕帶。伸直您的手臂並等待一段時間後，您應該就能再次看見心率。若仍找不到心率，請檢查您 Fitbit 數字面板上的心率設定，確定其設定為「開啟」或「自動」。

## 非預期的行為

如果您遇到以下問題，可以透過重啟智慧手環來修復：

- 儘管設定成功，但是不能同步
- 儘管已充飽電，按鈕與點選仍無反應
- 無法追蹤步數或其他資料

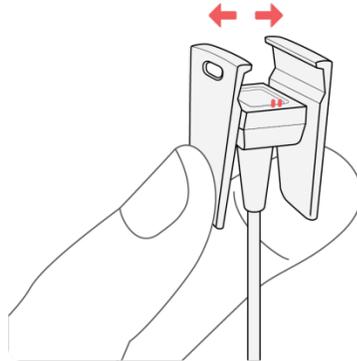
---

**注意：**重啟智慧手環便可重新啟動裝置，但不會刪除任何資料。

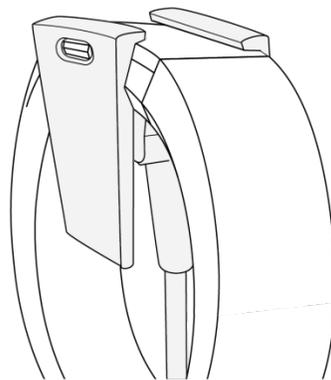
---

若要重新啟動智慧手環：

1. 請將充電線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器。
2. 將充電線的另一端扣在智慧手環後方的連接埠上。充電線上的針位必須能穩穩鎖在連接埠上。



3. 請確保您智慧手環上的按鈕對齊了充電線上的按鈕開口。如果智慧手環振動，並且能在其顯示螢幕上看見電池圖示，則代表連接已經成功。Charge 2 將開始充電。



4. 按住智慧手環上的按鈕四秒鐘。您看到 Fitbit 標誌且智慧手環振動時，這代表智慧手環已重新啟動。

智慧手環重新啟動後，您可以拔除其充電線，並重新佩戴智慧手環。如需其他疑難排解資訊或與客戶支援部門聯絡，請參閱 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

# Fitbit Charge 2 一般資訊和規格

---

## 感應器

Charge 2 包含以下感應器：

- MEMS 3 軸式加速度計，可追蹤您的運動模式
- 測高儀，可追蹤高度變化
- 選購的心率智慧手環

## 材質

Charge 2 的腕帶是由具有彈性且耐用的彈性體材質製成，與許多運動手錶的材質類似。不含乳膠。配件腕帶還有真皮材質可供選購。

Charge 2 的扣環和錶框是由外科手術等級的不銹鋼製成。所有的不銹鋼均含有微量的鎳，對鎳敏感的人可能會因而出現過敏反應，但所有 Fitbit 產品的鎳含量均符合歐盟嚴格的鎳指令 (Nickel Directive)。

## 無線技術

Charge 2 內含藍牙 4.0 無線電收發機。

## 觸覺反饋

Charge 2 內含振動馬達，供鬧鐘、目標、通知與提醒使用。

## 電池

Charge 2 包含可充電式鋰聚合物電池。

## 記憶體

Charge 2 儲存了七天內的多數每分鐘統計資料以及運動資料。它同時會儲存三天的 SmartTrack 資料，以及 30 天的總摘要。運動追蹤時則是以每秒為間隔儲存心率資料，其他時間則每五秒儲存一次。

如需要 Charge 2 會在智慧手環同步間儲存統計資料和資料多長時間等資訊，請參閱下方的表格。所儲存的資料包含步數、距離、卡路里燃燒量、樓層數、活動分鐘數、心率、運動、睡眠與靜止及活動小時數。

請注意 Charge 2 能儲存最多 10 小時的運動資料。這代表如果您運動了 10 小時以上，並且仍未同步您的智慧手環，您的運動記錄可能不會那麼完整。我們建議一天至少同步您的智慧手環一次。

資料種類	儲存天數
每分鐘統計資料	7
睡眠資料	7
睡眠階段	5
SmartTrack 資料	7
摘要總計	30

## 顯示螢幕

Charge 2 有 OLED 點選顯示屏。

## 尺寸

腕帶尺寸如下所示。請注意，另售的配件手環可能尺寸稍微不同。

小尺寸腕帶	適合 140 到 170 公釐的手腕周長
大尺寸腕帶	適合 170 到 206 公釐的手腕周長
超大尺寸腕帶	適合 206 到 236 公釐的手腕周長

## 環境條件

工作溫度	-10° 到 45°C (14° 到 113°F)
非工作溫度	-20° 到 60°C (-4° 到 140°F)
防水	防濺。請勿佩戴此裝置淋浴，或將其浸泡在水中。
最大工作海拔	10,000 公尺 (30,000 英尺)

## 瞭解更多

若要瞭解更多有關智慧手環與數字面板的資訊，請前往 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 退貨政策和保固

保固資訊和 fitbit.com 退貨政策發佈在以下網址：<http://www.fitbit.com/returns>。

# 監管法規和安全注意事項

---

型號名稱：FB407

## 美國：美國聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明

**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 to scroll to 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: XRAFB407

## 加拿大：加拿大工業部 (IC) 聲明

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-FB407

## 歐盟 (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB407 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 FB407 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 FB407 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 FB407 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 FB407 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).



### 澳大利亞和紐西蘭

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



**R-NZ**

### 中國



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>Charge 2 Model FB407</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>						

## 以色列

אישור התאמה 51-54765  
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## 日本

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



201-160320

墨西哥

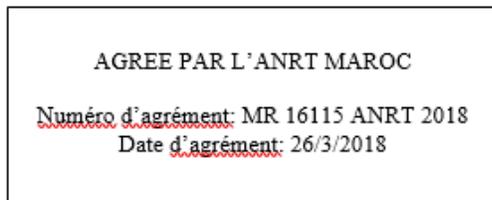


IFETEL: RCPFIFB16-0649

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

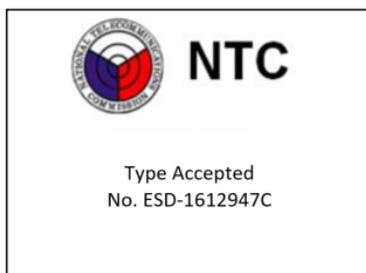
摩洛哥



阿曼

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

菲律賓



## 塞爾維亞



И 005 16

## 新加坡

Complies with IDA  
Standards  
DA00006A

## 南非

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to the Regulatory screen.



TA-2016/1368

## 南韓

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

- While your tracker is charging, press the button to scroll to 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. ”



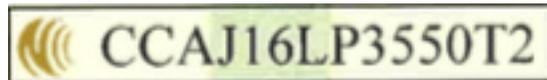
- 사용 주파수 (Used frequency):	2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels):	40
- 공중선전계강도 (Antenna power):	-2.0dBi
- 변조방식 (Type of the modulation):	Digital
- 안테나타입 (Antenna type):	Vertical
- 출력 (Output power):	0.032mW
- 안테나 종류 (Type of Antenna):	Stamped Metal

### KCC approval information

1) Equipment name (model name):	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
2) Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB407
3) Applicant:	Fitbit, Inc.
4) Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

## 台灣

Fitbit Model FB407



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.

阿拉伯聯合大公國

TRA Registered No.: ER46380/16

Dealer No.: DA35294/14

安全聲明

本設備已測試符合遵守 EN 標準規範的安全憑證：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013。

©2018 Fitbit, Inc. 保留所有權利。Fitbit 與 Fitbit 標誌皆為 Fitbit 在美國與其他國家之商標或註冊商標。您可在以下網站中找到 Fitbit 商標的完整清單 <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>。所提及的第三方商標由其各自擁有者所屬。