



fitbit alta HR



Gebruiksaanwijzing  
Versie 1.2

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag</b> .....	<b>5</b>
Wat zit er in de doos?.....	5
Wat staat er in deze handleiding?.....	5
<b>Fitbit Alta HR instellen</b> .....	<b>7</b>
Alta HR opladen.....	7
Instellen met je telefoon of tablet.....	8
Instellen met je Windows 10-pc.....	9
Instellen met je Mac.....	10
Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account.....	10
Alta HR dragen.....	11
Plaatsen voor hele dag vs tijdens lichaamsbeweging.....	11
Polskeuze en dominante hand.....	12
De polsband vervangen.....	13
Een polsband verwijderen.....	13
Een nieuwe polsband bevestigen.....	14
<b>Basis</b> .....	<b>15</b>
Door Alta HR navigeren.....	15
Batterijniveau controleren.....	16
Alta HR onderhouden.....	17
<b>Activiteit en Slaap</b> .....	<b>18</b>
Statistieken van de hele dag bekijken.....	18
Je hartslag controleren.....	19
Hartslagzones gebruiken.....	19
Standaard hartslagzones.....	19
Aangepaste hartslagzones.....	20
Een dagelijks activiteitendoel opvolgen.....	21
Een doel kiezen.....	21
Vooruitgang van doel zien.....	21
Je lichaamsbeweging opvolgen.....	21
Je activiteiten per uur opvolgen.....	22

<b>Je slaap opvolgen</b> .....	<b>23</b>
Een slaapdoel stellen.....	23
Een bedtijdherinnering instellen.....	23
Meer leren over je slaapgewoonten.....	23
<b>Stil alarm instellen</b> .....	<b>24</b>
<b>Meldingen</b> .....	<b>25</b>
Meldingen instellen.....	25
Kalendermeldingen ontvangen.....	25
Inkomende meldingen bekijken.....	26
<b>Eigen aanpassing</b> .....	<b>28</b>
De wijzerplaat en richting van de klok veranderen.....	28
Quick View gebruiken.....	28
Je hartslaginstelling aanpassen.....	28
<b>Updates</b> .....	<b>29</b>
<b>Problemen oplossen</b> .....	<b>30</b>
Hartslagsignaal ontbreekt.....	30
Onverwacht gedrag.....	30
<b>Algemene informatie en specificaties</b> .....	<b>33</b>
Sensoren.....	33
Materialen.....	33
Draadloze technologie.....	33
Haptische feedback.....	33
Batterij.....	33
Geheugen.....	34
Display.....	34
Maten polsband.....	34
Omgevingsomstandigheden.....	34
Meer informatie.....	35
Retourbeleid en garantie.....	35
<b>Regelgeving en veiligheid</b> .....	<b>36</b>
VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	36

Canada: verklaring van Industry Canada (IC)	37
Europese Unie (EU)	38
Australië en Nieuw-Zeeland	39
China	39
Indonesië	40
Israël	40
Japan	40
Mexico	41
Marokko	41
Oman	41
Filippijnen	42
Servië	42
Singapore	42
Zuid-Afrika	43
Zuid-Korea	43
Taiwan	44
Verenigde Arabische Emiraten	45
Veiligheidsverklaring	45

## Aan de slag

---

Welkom bij Fitbit Alta HR, de hartslagpolsband die je motiveert om je doelen in stijl te bereiken. Neem de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op <https://www.fitbit.com/safety>.

### Wat zit er in de doos?

Je Fitbit Alta HR-doos omvat:



Tracker



Laadkabel

De afneembare polsbandjes aan de boven- en onderzijde kunnen worden verwisseld met andere kleuren en materialen die afzonderlijk verkrijgbaar zijn.

### Wat staat er in deze handleiding?

We leggen uit hoe je een Fitbit®-account aanmaakt en hoe je ervoor kunt zorgen dat je tracker de verzamelde gegevens naar je dashboard overbrengt. In het dashboard stel je doelen, analyseer je historische gegevens, ontdek je trends, registreer je je eten en drinken, blijf je in contact met vrienden en nog veel meer. Zodra je klaar bent met het instellen van Alta HR, ben je klaar om in beweging te komen.

Daarna leggen we uit hoe je de functies die je interesseren kunt vinden en gebruiken en hoe je je voorkeuren kunt aanpassen. Voor meer informatie, tips en het oplossen van problemen, blader je door onze uitgebreide helpinhoud op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitbit Alta HR instellen

---

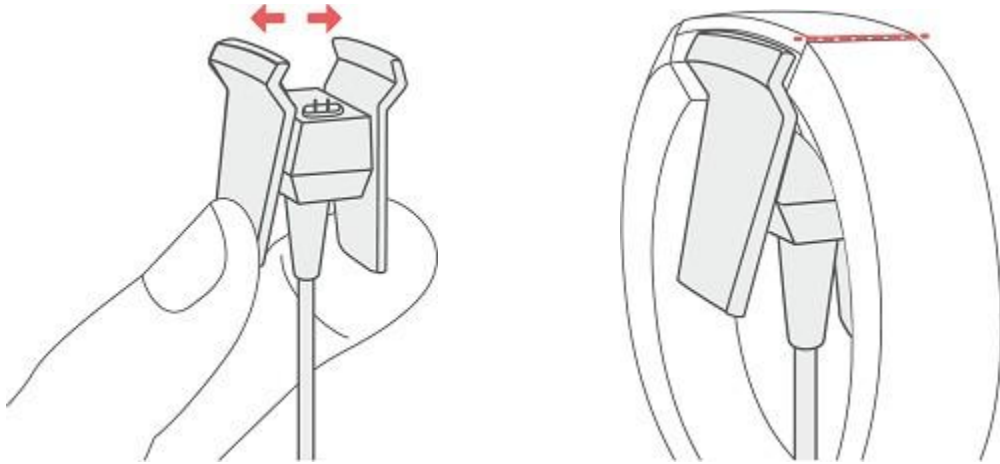
Gebruik voor de beste ervaring de Fitbit-app voor iOS, Android of Windows 10. Als je geen smartphone of tablet hebt, kun je in plaats daarvan ook een computer en fitbit.com gebruiken, maar houd er rekening mee dat een telefoon vereist is voor oproep-, tekst- en kalendermeldingen.

Je Fitbit-account vraagt om informatie zoals je lengte, gewicht en geslacht om je staplengte te berekenen en de afstand, basale stofwisselingssnelheid en calorieverbranding in te schatten. Wanneer je je account instelt, zijn je naam en foto's zichtbaar voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere informatie te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt is standaard privé.

## Alta HR opladen

Om je tracker op te laden:

1. Steek de laadkabel in de USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Klem het andere uiteinde van de laadkabel vast in de poort aan de achterkant van de tracker. De pinnen van de laadkabel moeten stevig in de poort vastzitten. Je weet dat de verbinding geslaagd is wanneer de tracker trilt en je een batterijpictogram op het display van je tracker ziet. Het batterijpictogram verdwijnt na drie seconden.



Het opladen duurt ongeveer één tot twee uur. Terwijl de tracker oplaadt, kun je erop tikken om het batterijniveau te controleren. Een volledig opgeladen tracker toont een vol batterijpictogram.

## Instellen met je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met meer dan 200 apparaten die iOS-, Android- en Windows 10-besturingssystemen ondersteunen.

Om te beginnen:

1. Zoek de Fitbit-app op een van de onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat. Als je niet zeker weet of de Fitbit-app compatibel is met je telefoon of tablet, surf je naar <http://www.fitbit.com/devices>.
  - Apple App Store voor iOS-apparaten zoals een iPhone of iPad.
  - Google Play Store voor Android-apparaten zoals de Samsung Galaxy S6 en Motorola Droid Turbo 2.
  - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten zoals de Lumia-telefoon of Surface-tablet.
2. Installeer de app. Als je geen account bij de Store hebt, moet je een account aanmaken voordat je de app kunt downloaden.



3. Wanneer de app is geïnstalleerd, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om door een reeks vragen te worden geleid die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of om in te loggen op je bestaande account.
4. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta HR “te koppelen” aan je telefoon of tablet. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en telefoon of tablet met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Instellen met je Windows 10-pc

Als je geen smartphone hebt, kun je Alta HR instellen en synchroniseren met een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc en de Fitbit-app.

Om de Fitbit-app voor je computer te downloaden:

1. Klik op je pc op de knop Start en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar "Fitbit app". Nadat je deze hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app op je computer te downloaden.
3. Als je nog nooit een app op je computer hebt gedownload, word je gevraagd om een account aan te maken bij de Microsoft Store.
4. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
5. Wanneer de app geïnstalleerd is, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om een reeks vragen te doorlopen die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of bij het inloggen op je bestaande account.
6. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta HR “te koppelen” aan je computer. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Instellen met je Mac

Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je je tracker instellen met een Mac met Bluetooth en het fitbit.com-dashboard gebruiken om je statistieken te bekijken. Om deze methode te gebruiken, installeer je eerst een gratis softwaretoepassing genaamd Fitbit Connect waarmee Alta HR zijn gegevens kan synchroniseren met je fitbit.com-dashboard.

Om Fitbit Connect te installeren en je tracker in te stellen:

1. Ga naar <https://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrol naar beneden en klik op de optie om te downloaden voor Mac.
3. Sla het bestand dat wordt weergegeven op als je daarom wordt gevraagd.
4. Zoek en dubbelklik op het bestand om het installatieprogramma te openen (Install Fitbit Connect.pkg).
5. Klik op **Continue** om door het installatieprogramma te gaan.
6. Kies **Set up a New Fitbit Device** als je hierom wordt gevraagd.
7. Volg de instructies op het scherm om een Fitbit-account aan te maken of meld je aan op je bestaande account.
8. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta HR “te koppelen” aan je computer. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).


Wanneer je klaar bent met instellen, begeleidt Fitbit je door een introductie tot Alta HR en neemt je mee naar het [fitbit.com](https://www.fitbit.com)-dashboard.

## Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account

Synchroniseer Alta HR regelmatig om gegevens over te brengen naar je dashboard. In het dashboard kun je je vooruitgang volgen, je trainingsgeschiedenis bekijken, je slaappatronen volgen, je eten en drinken in het logboek bijhouden, trends ontdekken, deelnemen aan uitdagingen en nog veel meer. We raden aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

De Fitbit-app en Fitbit Connect maken gebruik van Bluetooth Low Energy-technologie om gegevens te synchroniseren met Alta HR.

Telkens je de Fitbit-app opent, synchroniseert Alta HR automatisch als het in de buurt is. Alta HR synchroniseert ook regelmatig met de app als All-Day Sync is ingeschakeld. Om deze functie in te schakelen:

Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  > Alta HR-tegel > **All-Day Sync**.

Je kunt ook de optie **Sync Now** van de app op elk gewenst moment gebruiken.

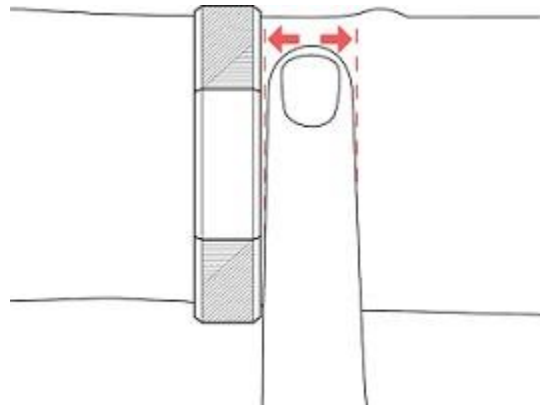
Fitbit Connect op je Mac synchroniseert om de 15 minuten als de tracker zich binnen 9 meter van de computer bevindt. Als je een synchronisatie wilt forceren, klik je op het pictogram Fitbit Connect in de buurt van de datum en tijd op je computer en kies je **Sync Now**.

## Alta HR dragen

Plaats Alta HR om je pols. De kant van de tracker met de aanduiding "fitbit" moet aan de onderkant van je pols. Als je een polsband in een andere maat moet bevestigen of als je een accessoirespolsband hebt gekocht, vind je instructies in ["De polsband vervangen"](#) op pagina 13.

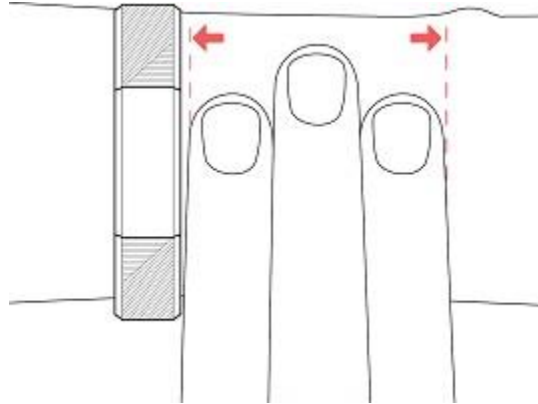
### Plaatsen voor hele dag vs tijdens lichaamsbeweging

Wanneer je niet sport, draag je Alta HR een vingerbreedte onder je polsbot.



Houd rekening met deze tips voor een optimale hartslagmeting tijdens het sporten:

- Probeer Alta HR tijdens het sporten hoger op je pols te dragen voor een betere pasvorm en een nauwkeurigere hartslagaflezing. Veel oefeningen, zoals fietsen of gewichtheffen, zorgen ervoor dat je je pols vaak buigt, wat het hartslagsignaal kan verstoren als de tracker lager op je pols zit.



- Zorg ervoor dat de tracker in contact is met je huid.
- Draag je tracker niet te strak. Een strakke band beperkt de doorbloeding en kan het hartslagsignaal beïnvloeden. De tracker moet tijdens het sporten echter iets strakker zitten (nauwaansluitend maar niet vernauwend) dan tijdens het dragen doorheen de dag.
- Tijdens hoogintensieve intervaltraining of andere activiteiten waarbij je je pols krachtig en niet-ritmisch beweegt, kan de beweging het vermogen van de sensor om de hartslag af te lezen beperken. Als je tracker geen hartslag meet, probeer dan je pols te ontspannen en even stil te blijven staan (ongeveer 10 seconden). Je zou dan een hartslagmeting moeten zien.

## Polskeuze en dominante hand

Voor meer nauwkeurigheid en gebruiksgemak moet Alta HR weten rond welke pols je de tracker draagt (rechts of links) en welke je dominante hand is (rechts of links). Je dominante hand is die waarmee je gewoonlijk schrijft of gooit.

Tijdens de installatie word je gevraagd de pols te kiezen waar je Alta HR rond zult dragen. Als je later beslist om Alta HR naar de andere pols te verplaatsen, wijzig je de polsinstelling. Je kunt je dominante hand ook te allen tijde veranderen met de instelling Handedness. Beide instellingen vind je in de sectie Account van de Fitbit-app.

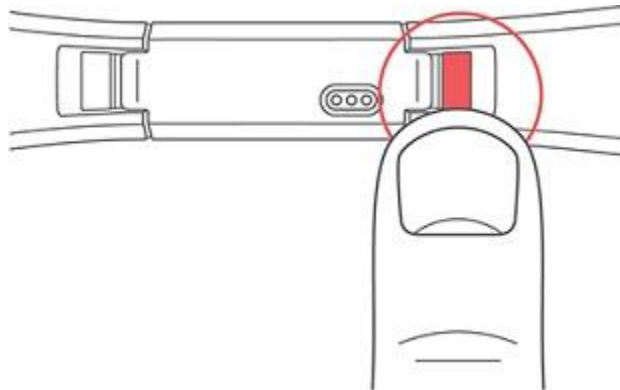
## De polsband vervangen

De polsband heeft twee afzonderlijke banden (boven en onder) die je kunt verwisselen met accessoirebanden die afzonderlijk verkrijgbaar zijn.

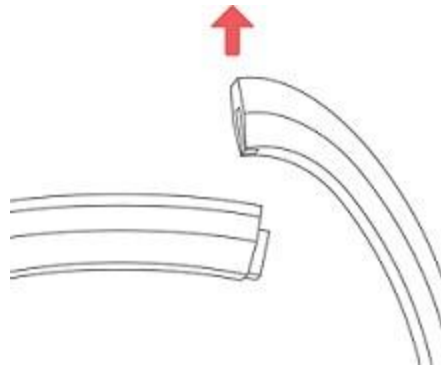
### Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai Alta HR om en zoek de vergrendelingen van de band. Er zit een aan elk uiteinde waar de band bij het frame komt.
2. Om de vergrendeling los te maken, druk je op de platte metalen knop op het bandje.



3. Schuif de band omhoog om deze uit de tracker te halen.



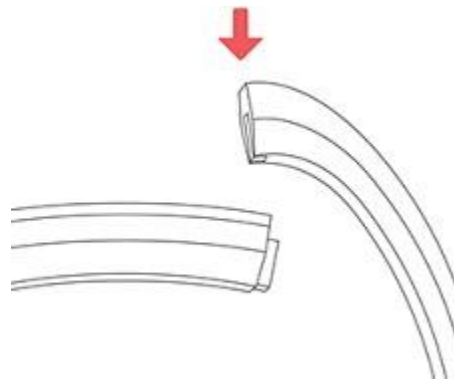
4. Herhaal dit aan de andere kant.

Als je problemen hebt met het verwijderen van de band of als deze vastzit, beweeg de band dan voorzichtig heen en weer om deze los te maken.

### Een nieuwe polsband bevestigen

Voordat je een nieuwe polsband bevestigt, moet je eerst uitzoeken welke de bovenste en welke de onderste band is. De bovenste band heeft een gesp en moet worden bevestigd aan de kant die zich het dichtst bij de laadpoort bevindt. De onderste band heeft inkepingen.

Om een band te bevestigen, schuif je deze naar beneden op het uiteinde van de tracker totdat je voelt dat hij op zijn plaats klikt.



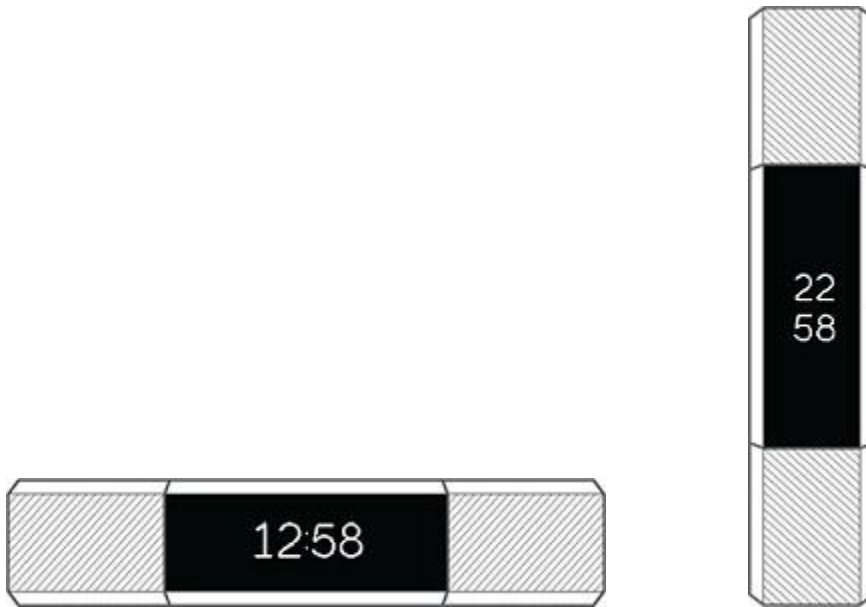
# Basis

---

Leer hoe je het best kunt navigeren, het batterijniveau kunt controleren en zorg kunt dragen voor je tracker.

## Door Alta HR navigeren

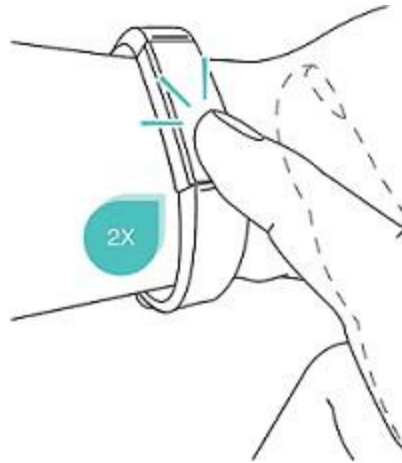
Alta HR heeft een OLED-tikdisplay dat horizontaal of verticaal georiënteerd kan worden. Je kunt kiezen uit meerdere wijzerplaten met elk een uniek design. Tik één keer op het scherm om door je statistieken te bladeren.



Wanneer je Alta HR niet gebruikt, wordt het display gedimd. Om het te activeren:

- Tik twee keer op je tracker.
- Draai je pols naar je toe. Dit gedrag, dat bekend staat als Quick View, kan worden uitgeschakeld in de instellingen van je tracker.

Voor de beste resultaten tik je op je tracker op de plaats waar het scherm tegen de band komt, zoals afgebeeld.



## Batterijniveau controleren

Je volledig opgeladen Alta HR heeft een batterijlevensduur tot 7 dagen. Houd er rekening mee dat de levensduur van de batterij en de oplaadcycli variëren afhankelijk van het gebruik, de instellingen en vele andere factoren. De werkelijke resultaten variëren.

Als je batterij bijna leeg is, zie je bij het activeren van je Alta HR na een paar seconden het pictogram dat aangeeft dat de batterij bijna leeg is. Als je een kritiek batterijpictogram ziet, kun je niet door je statistieken bladeren totdat je je tracker hebt opgeladen. Je tracker blijft je activiteit echter volgen totdat de batterij leeg is. Houd er rekening mee dat het volgen van de hartslag stopt wanneer je batterijniveau ongeveer 5% bedraagt.



Je kunt je batterijniveau op elk moment controleren op het batterijscherm van je tracker of op je Fitbit-dashboard. Je moet het batterijscherm inschakelen in de Fitbit-app. Dit scherm staat standaard niet op je tracker.



## Alta HR onderhouden

Het is belangrijk om je Alta HR regelmatig schoon te maken en te laten drogen. Voor instructies en meer informatie, zie [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Activiteit en Slaap

---

Alta HR volgt voortdurend verschillende statistieken wanneer je hem draagt. De informatie wordt naar je dashboard overgebracht telkens je je tracker synchroniseert.

## Statistieken van de hele dag bekijken

Tik op je Alta HR om deze statistieken van de hele dag te bekijken:

- Aantal gezette stappen
- Hartslag
- Hartslag in rust (optioneel)
- Afgelegde afstand
- Verbrande calorieën
- Actieve minuten

Andere statistieken die door je tracker worden vastgelegd, zijn beschikbaar op je Fitbit-dashboard, inclusief:

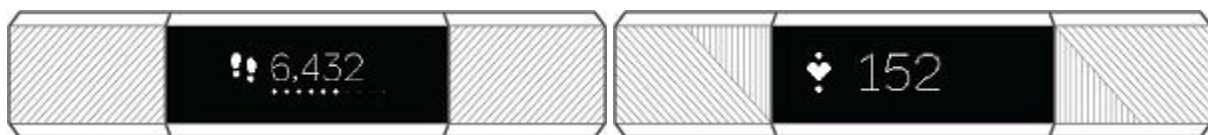
- Je slaapgeschiedenis, met inbegrip van geslapen uren en slaappatronen
- De uren van de dag dat je stilzat vs. actief was (minstens 250 stappen gezet)
- Je trainingsgeschiedenis en de voortgang naar een wekelijks trainingsdoel
- Je slagen per minuut (BPM), de gemiddelde hartslag in rust en de tijd die je doorbrengt in hartslagzones

---

Opmerking: Alta HR-statistieken resetten om middernacht om een nieuwe dag te beginnen.

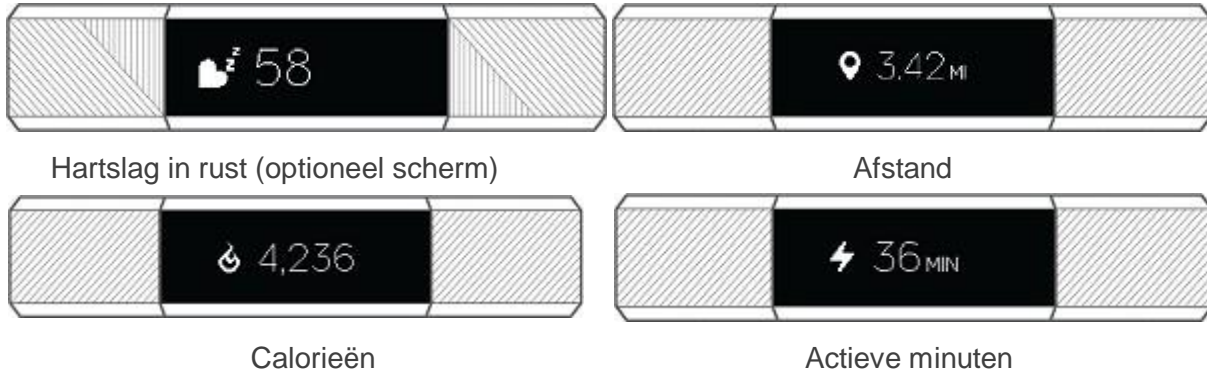
---

Tik tweemaal op je Alta HR om hem te activeren. Wanneer je de klok ziet, tik je om elk van je statistieken achtereenvolgens weer te geven. Als je een alarm hebt ingesteld, zie je ook de volgende alarmtijd.



Stappen

Hartslag



## Je hartslag controleren


Met Alta HR kun je je realtime hartslag en je hartslag in rust op je tracker bekijken. Om je hartslag weer te geven, tik je op je tracker totdat je bij het hartslagscherm komt waar je je huidige hartslag ziet. Tik nogmaals totdat je naar het hartslagscherm in rust gaat om je hartslag in rust te zien. Je moet het hartslagscherm in rust in de Fitbit-app inschakelen.




## Hartslagzones gebruiken

Hartslagzones helpen je om de trainingsintensiteit van je keuze na te streven. Je tracker toont je huidige zone naast je hartslag en op je Fitbit-dashboard kun je de tijd zien die je tijdens een bepaalde dag of oefening in de zones hebt doorgebracht. Er zijn standaard drie zones beschikbaar op basis van de aanbevelingen van de American Heart Association of je kunt een aangepaste zone maken als je een specifieke hartslag hebt waarop je je richt.

## Standaard hartslagzones

Standaard hartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de gebruikelijke formule van 220 min je leeftijd.

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
 64	Buiten zone	Onder 50% van je	Je hartslag kan verhoogd zijn, maar niet genoeg om als oefening te worden beschouwd.

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
		maximale hartslag	
 102	Vetverbranding	Tussen 50% en 69% van je maximale hartslag	Dit is een oefenzone met lage tot gemiddelde intensiteit. Deze zone kan voor beginnende sporters een goede plek zijn om te starten. Het wordt de Vetverbrandingszone genoemd omdat een hoger percentage calorieën uit vet wordt verbrand, maar de totale calorieverbranding ligt lager.
 156	Cardio	Tussen 70% en 84% van je maximale hartslag	Dit is een oefenzone met gemiddelde tot hoge intensiteit. In deze zone span je je in, maar zonder jezelf te overbelasten. Voor de meeste mensen is dit de oefenzone om na te streven.
 172	Piek	Meer dan 85% van je maximale hartslag	Dit is een hoogintensieve oefenzone. Deze zone is voor korte intense sessies die de prestaties en snelheid verbeteren.

## Aangepaste hartslagzones

In plaats van de standaard hartslagzones te gebruiken, kun je een aangepaste zone of een aangepaste maximale hartslag configureren als je een specifiek doel voor ogen hebt.

Eliteatleten bijvoorbeeld kunnen een doel hebben dat afwijkt van de aanbevelingen van de American Heart Association voor de gemiddelde persoon. Wanneer je je in je aangepaste zone bevindt, zie je een volledig hart op je tracker. Wanneer je je niet in de zone bevindt, zie je een omtrek van een hart.

Voor meer informatie over hartslagmeting, inclusief links naar relevante informatie van de American Heart Rate Association, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een dagelijks activiteitendoel opvolgen

Alta HR volgt je vooruitgang in de richting van een dagelijks activiteitendoel naar keuze. Wanneer je je doel bereikt, trilt de tracker en toont hij een viering.

### Een doel kiezen

Standaard is je doel 10.000 stappen per dag. Je kunt het doel wijzigen naar afgelegde afstand, verbrande calorieën of actieve minuten en de corresponderende waarde die je verkiest, selecteren. Je wilt bijvoorbeeld stappen als doel behouden, maar het doel veranderen van 10.000 naar 20.000 stappen.

### Vooruitgang van doel zien

Een doelvooruitgangsbalk helpt je gemotiveerd te houden. De punten in de balk hieronder geven aan dat je meer dan de helft van je doel hebt bereikt.



## Je lichaamsbeweging opvolgen

De SmartTrack-functie detecteert automatisch de geselecteerde oefeningen en registreert de details in je trainingsgeschiedenis.

SmartTrack detecteert standaard continue beweging met een duur van minstens 15 minuten. Je kunt de minimale duur verhogen of verlagen of SmartTrack uitschakelen voor een of meer trainingstypes.

Zie voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van SmartTrack [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je activiteiten per uur opvolgen

Alta HR helpt je de hele dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren om te bewegen.

Als je niet minstens 250 stappen hebt gezet in een bepaald uur, zul je op 10 minuten voor het uur een trilling voelen die je eraan herinnert om te stappen. Als je na het ontvangen van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, zul je een tweede trilling voelen en een felicitatieboodschap krijgen.



Zie voor meer informatie over activiteiten per uur, waaronder het aanpassen van de uren waarop je herinneringen ontvangt, [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je slaap opvolgen

---

Draag Alta HR in bed om je slaap en slaapfases automatisch bij te houden. Om je slaapstatistieken te zien, synchroniseer je je tracker wanneer je wakker wordt en controleer je je dashboard.

Voor meer informatie over het opvolgen van je slaap, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een slaapdoel stellen

Standaard heb je een slaapdoel van 8 uur slaap per nacht. Pas dit doel aan om aan je behoeften te voldoen.

Voor meer informatie over je slaapdoel, met inbegrip van hoe je het kan veranderen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een bedtijdherinnering instellen

Het Fitbit-dashboard kan consistente slaap- en wektijden aanbevelen om je te helpen de consistentie van je slaapcyclus te verbeteren. Je kunt ervoor kiezen om 's avonds te worden herinnerd wanneer het tijd is om je klaar te maken om naar bed te gaan.

Zie voor meer informatie over het instellen van de bedtijdherinneringen [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Meer leren over je slaapgewoonten

Alta HR houdt verschillende slaapgegevens bij, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoe lang je in elk slaapstadium doorbrengt. Wanneer je Alta HR gebruikt met het Fitbit-dashboard, kan je tracker je helpen begrijpen hoe je slaappatronen zich verhouden tot die van anderen die je leeftijdsgroep en geslacht delen.

Voor meer informatie over slaapfases, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Stil alarm instellen

---

Alta HR kan zachtjes trillen om je wakker te maken of te waarschuwen met een stil alarm. Je kunt maximaal acht alarmen instellen om elke dag of alleen op bepaalde dagen van de week te herhalen. Als het alarm afgaat, hoef je alleen maar dubbel te tikken om het te stoppen.

Zie voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van stille alarmen [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).





# Meldingen

---

Meer dan 200 verschillende iOS-, Android- en Windows-telefoons kunnen oproep-, tekst- en kalendermeldingen naar je tracker sturen. Houd er rekening mee dat de telefoon en tracker zich binnen een afstand van 9 meter moeten bevinden om meldingen te ontvangen. Ga om te controleren of je telefoon compatibel is met deze functie naar <https://www.fitbit.com/devices>.

## Meldingen instellen

Controleer of Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en of je telefoon meldingen kan ontvangen (vaak onder Instellingen > Meldingen). Volg de onderstaande stappen om meldingen in te stellen:

1. Tik met je tracker in de buurt in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (  ) > Alta HR-tegel.
2. Tik op **Notifications**. Wanneer je gevraagd wordt om Alta HR te koppelen, volg je de instructies op het scherm. Nadat je je tracker hebt gekoppeld, verschijnt "Alta HR" in de lijst met Bluetooth-apparaten die op je telefoon zijn aangesloten. Oproep-, tekst- en kalendermeldingen worden automatisch ingeschakeld.
3. Tik op **Notifications > Alta HR** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen.  
Je tracker synchroniseert om de instelling te voltooien.

Voor gedetailleerde instructies over het instellen van meldingen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Kalendermeldingen ontvangen

Je tracker toont kalendergebeurtenissen en alle informatie die vanuit je agenda-app naar je telefoon wordt verzonden. Als je agenda-app geen meldingen naar je telefoon stuurt, ontvang je geen meldingen op je tracker.



Als je een iOS- of Windows 10-telefoon hebt, geeft je Alta HR meldingen weer van alle kalenders die zijn gesynchroniseerd met de standaard agenda-app. Als je een agenda-app van een derde partij hebt die niet is gesynchroniseerd met je standaardapplicatie, zie je geen meldingen van die app.

Als je een Android-apparaat hebt, toont je Alta HR kalendermeldingen van de agenda-app die je tijdens de installatie hebt gekozen. Je kunt kiezen uit de standaard agenda-app op je telefoon of uit verschillende agenda-apps van derden.

## Inkomende meldingen bekijken

Als je tracker en telefoon zich binnen 9 meter van elkaar bevinden, zorgt een oproep-, sms- of kalendergebeurtenis ervoor dat de tracker trilt en de melding op het scherm van Alta HR verschijnt. Als het scherm uit staat, draai je je pols naar je toe of tik je tweemaal om het te activeren. De melding is slechts een minuut zichtbaar. Als je meer dan een ongelezen melding hebt, zie je een indicator met een plusteken (+).

Voor telefoongesprekken scrolt de melding driemaal met de naam of het nummer van de beller.



Voor sms-berichten en kalendergebeurtenissen scrolt de melding eenmaal.



Voor kalendergebeurtenissen scrolt de tijd van het evenement, gevolgd door de naam van het evenement.



De karakterbeperking voor meldingen is 40. Merk op dat alle meldingen horizontaal worden weergegeven, zelfs als je klokoriëntatie normaal gezien verticaal is.

# Eigen aanpassing

---

In dit gedeelte wordt uitgelegd hoe je het display van de tracker kunt aanpassen en hoe je bepaald gedrag kunt wijzigen.

## De wijzerplaat en richting van de klok veranderen

Alta HR heeft verschillende wijzerplaten beschikbaar in horizontale en verticale stijlen.

Wijzig de wijzerplaat van de klok met behulp van de Fitbit-app. Voor meer informatie, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Quick View gebruiken

Om de batterij te sparen, wordt het scherm van je tracker uitgeschakeld wanneer deze niet wordt gebruikt. Het scherm wordt automatisch geactiveerd wanneer je je pols naar je toe draait (Quick View) of je kunt het activeren door tweemaal op je tracker te tikken.

Zie voor meer informatie over het in- of uitschakelen van de Quick View [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Merk op dat Quick View het best werkt wanneer je de tracker op de juiste manier draagt, zoals beschreven in “Alta HR dragen” op pagina 11.

## Je hartslaginstelling aanpassen

Je Alta HR gebruikt de PurePulse-technologie om je hartslag automatisch en continu te meten. De instelling voor de hartslag beschikt over drie opties:

- Auto (standaard)—Hartslag meten is actief wanneer je je tracker draagt.
- Off—Hartslag meten is uitgeschakeld.
- On—Hartslag meten is ingeschakeld, ongeacht of je je tracker draagt of niet.

Voor meer informatie over het aanpassen van de hartslagmeter, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Updates

---

Af en toe maken we gratis functieverbeteringen en productverbeteringen beschikbaar via firmware-updates. We raden je aan om je Alta HR up-to-date te houden.

Als er een firmware-update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app waarin je wordt gevraagd om te updaten. Wanneer de update start, verschijnt er een voortgangsbalk op de tracker en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid.

Houd je tracker en telefoon dicht bij elkaar tijdens het updateproces.

---

Het updaten van je Alta HR duurt enkele minuten en kan de batterij belasten. Daarom raden we je aan om je tracker voor het updaten op de laadkabel aan te sluiten.

---

## Problemen oplossen

---

Als je tracker niet naar behoren werkt, raadpleeg dan onze onderstaande richtlijnen voor het oplossen van problemen. Bezoek [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

### Hartslagsignaal ontbreekt

Alta HR houdt je hartslag voortdurend bij tijdens het trainen en gedurende de hele dag. Soms kan het zijn dat de hartslagsensor op je tracker moeite heeft om een goed signaal te vinden. Wanneer dit gebeurt, zie je stippellijnen waar je huidige hartslag gewoonlijk wordt weergegeven.



Als je geen hartslagsignaal krijgt, controleer dan eerst of je je tracker correct draagt door hem hoger of lager rond je pols te dragen of door de band aan te spannen of losser te maken. Alta HR moet in contact zijn met je huid. Nadat je je arm een korte tijd stil en recht hebt gehouden, moet je je hartslag weer zien.

Als het hartslagsignaal nog steeds ontbreekt, controleer dan je hartslaginstelling op je Fitbit-dashboard en controleer of deze is ingesteld op On of Auto.

### Onverwacht gedrag

Als je een van de volgende problemen ondervindt, kan dit worden verholpen door je tracker opnieuw op te starten:

- Niet synchroniseren ondanks succesvolle installatie
- Niet reageren op tikken hoewel Alta HR is opgeladen
- Je stappen of andere gegevens worden niet bijgehouden

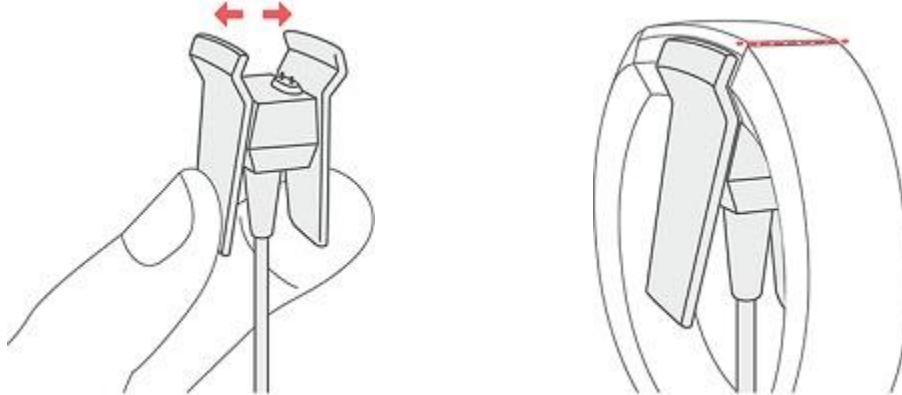
---

Opmerking: Het herstarten van je tracker start het apparaat opnieuw op, maar verwijdert geen gegevens.

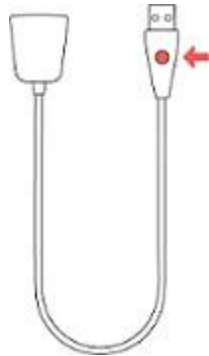
---

Om je tracker opnieuw op te starten:

1. Steek de laadkabel in de USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Klem het andere uiteinde van de laadkabel vast in de poort aan de achterkant van de tracker. De pinnen van de laadkabel moeten stevig in de poort vastzitten. Je weet dat de verbinding geslaagd is wanneer de tracker trilt en je een batterijpictogram op het display van je tracker ziet. Het batterijpictogram verdwijnt na drie seconden.



3. Druk binnen de 8 seconden 3 keer op de knop op je laadkabel en pauzeer kort tussen het indrukken. De knop bevindt zich aan het einde van de laadkabel die op de computer is aangesloten.



Wanneer je het Fitbit-logo ziet en de tracker trilt, betekent dit dat de tracker opnieuw is opgestart.

Nadat je tracker opnieuw is opgestart, kun je deze loskoppelen van de laadkabel en weer aandoen. Voor het oplossen van bijkomende problemen of om contact op te nemen met de klantenservice, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

Fitbit Alta HR bevat de volgende sensoren en motoren:

- Een MEMS 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen volgt
- Een optische hartslagmeter

## Materialen

De polsband die met Alta HR wordt geleverd, is gemaakt van een flexibel, duurzaam elastomeermateriaal vergelijkbaar met het materiaal dat in veel sporthorloges wordt gebruikt. Het bevat geen latex. Accessoirespolsbandjes zijn verkrijgbaar in echt leder.

De sluiting en behuizing van Alta HR zijn gemaakt van roestvrij staal van chirurgische kwaliteit. Hoewel al het roestvrij staal sporen van nikkel bevat en bij iemand met een nikkelgevoeligheid een allergische reactie kan veroorzaken, voldoet de hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten aan de strenge nikkelrichtlijn van de Europese Unie.

## Draadloze technologie

Alta HR bevat een Bluetooth 4.0-radiozenderontvanger.

## Haptische feedback

Alta HR bevat een vibratiemotor voor alarmen, doelen, meldingen en herinneringen.

## Batterij

Alta HR bevat een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Raadpleeg de volgende tabel voor informatie over hoe lang Alta HR statistieken en gegevens opslaat tussen de tijdstippen waarop hij synchroniseert. Opgeslagen gegevens bestaan uit stappen, afstand, verbrande calorieën, actieve minuten, hartslag, slaap en stationaire vs. actieve uren.

We raden aan om Alta HR minstens een keer per dag te synchroniseren.

Soort gegevens	Opgeslagen dagen
Minuut-per-minuut statistieken	7
Slaapgegevens	7
Slaapstadia	5
SmartTrack-gegevens	7
Samenvattende totaalcijfers	30

## Display

Alta HR heeft een OLED-tikdisplay.

## Maten polsband

Hieronder zie je de maten van de polsbandjes. Houd er rekening mee dat de accessoirepolsbandjes die afzonderlijk worden verkocht enigszins kunnen verschillen.

Kleine polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 12,7 en 15,2 cm
Grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 15,2 en 20,3 cm
Extra grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 20,3 en 22,9 cm

## Omgevingsomstandigheden

Temperatuur bij werking	-10° tot 45° C
Temperatuur bij niet-werking	-20° tot -10° C

	45° tot 60° C
Waterbestendigheid	Spatwaterdicht
Maximale bedrijfshoogte	9.144 m

## Meer informatie

Bezoek voor meer informatie over je tracker en dashboard [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het fitbit.com-retourbeleid zijn te vinden op [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Regelgeving en veiligheid

---

Naam van het model: FB408

## VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Kennisgeving aan de gebruiker: De FCC- en Industry Canada ID's kunnen ook op je apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:

- Terwijl je tracker aan het opladen is, druk je zes keer op de knop op de laadkabel om het scherm Regelgeving te zien.

Dit apparaat voldoet aan Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken en
2. Dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

### Waarschuwing FCC

Veranderingen of modificaties die niet uitdrukkelijk werden goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, kunnen de bevoegdheid van de gebruiker om het apparaat te gebruiken ongeldig maken.

Opmerking: Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de beperkingen voor een digitaal apparaat van Klasse B, conform Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften. Deze beperkingen zijn bedoeld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, schadelijke interferentie veroorzaken voor radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er geen interferentie zal optreden bij een bepaalde installatie. Als dit apparaat schadelijke interferentie veroorzaakt voor de ontvangst van radio of televisie, wat kan worden vastgesteld door het apparaat aan en uit te zetten, wordt de gebruiker aangeraden de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen te treffen:

- Richt de ontvangstantenne naar een andere richting of verplaats deze.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit het apparaat aan op een stopcontact van een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp.

Dit apparaat voldoet aan de FCC- en IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

FCC ID: XRAFB408

## Canada: verklaring van Industry Canada (IC)

Dit apparaat voldoet aan de IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

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

IC-kennisgeving aan Engelse/Franse gebruikers in overeenstemming met de huidige uitgave van RSS GEN: Dit apparaat voldoet aan de RSS-standaard(en) die zijn vrijgesteld van Industry Canada-licenties.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken en
2. dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standards exempts de licence(s). Son utilisation est soumise aux 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 ID: 8542A-FB408

# Europese Unie (EU)

## **Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring**

Fitbit, Inc. verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type Model FB408 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

[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)

## **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)



## Australië en Nieuw-Zeeland

Kennisgeving aan de gebruiker: Regelgevende inhoud voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:

- Terwijl je tracker aan het opladen is, druk je zes keer op de knop op de laadkabel om het scherm Regelgeving te zien.



## China

Kennisgeving aan de gebruiker: Regelgevende inhoud voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:

- Terwijl je tracker aan het opladen is, druk je zes keer op de knop op de laadkabel om het scherm Regelgeving te zien.



部件名称	有毒和危险品					
Alta HR Model	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
FB408	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○

部件名称	有毒和危险品				多溴化二苯	
Alta HR Model FB408	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	醚 (PBDE)
充电线	X	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求

## Indonesië

51233/SDPPI/2017 6953
--------------------------

## Israël

התאמה אישור 51-57868

המוצר של המודולארי בחלק טכני שני כל לבצע אי

## Japan

Kennisgeving aan de gebruiker: Regelgevende inhoud voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:

- Terwijl je tracker aan het opladen is, druk je zes keer op de knop op de laadkabel om het scherm Regelgeving te zien.





R 201-163255

Mexico

**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

Marokko

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/03/2018

Oman

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

## Filippijnen



## Servië



И 005 016

## Singapore

Voldoet aan IMDA-  
normen DA00006A

## Zuid-Afrika



TA-2016/2940

## Zuid-Korea

Kennisgeving aan de gebruiker: Regelgevende inhoud voor deze regio kan ook op je apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:

- Terwijl je tracker aan het opladen is, druk je zes keer op de knop op de laadkabel om het scherm Regelgeving te zien.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

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



- 사용주파수 (Gebruikte frequentie):	2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (Het aantal kanalen):	40
- 변조방식 (Modulatietype):	Digitaal
- 안테나유형 (Antennetype):	Verticaal
- 출력 (Uitgangsvermogen):	-2,22 dBm
- 안테나종류 (Antennetype):	Gestampt metaal

### KC 인증서 정보 KC-certificatoinformatie

1) 기기명 Apparatuurnaam (modelnaam) 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선 기기 FB408  
:

2) 인증번호Certificaatnummer:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호또는 또는성명Aanvrager:	Fitbit, Inc. Fitbit,
4) 제조자Productie:	Inc.
5) 제조 년월Productie/Land van oorsprong:	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。

Artikel 12

Zonder toestemming mogen bedrijven, firma's of gebruikers de frequentie, het vermogen of de kenmerken en functies van het oorspronkelijke ontwerp van de gecertificeerde elektrische machines met een lagere werkfrequentie niet wijzigen.

Artikel 14

De toepassing van elektrische machines met een lage werkfrequentie mag geen invloed hebben op de veiligheid van de navigatie, noch een juridische communicatie verstoren. Indien een interferentie wordt geconstateerd, wordt de dienst opgeschort totdat er verbeteringen zijn aangebracht en de interferentie niet langer bestaat. Bovenstaande juridische communicatie heeft betrekking op de draadloze telecommunicatie die geëxploiteerd wordt volgens de telecommunicatiewetten en -voorschriften. De elektrische machines met een lage werkfrequentie moeten bestand zijn tegen de interferentie van elektrische golfstralingstoestellen en -apparatuur voor juridische communicatie of industriële en wetenschappelijke toepassingen.

## Verenigde Arabische Emiraten

Geregistreerd nr. TRA: ER51305/17

Verdeler nr.: DA35294/14

## Veiligheidsverklaring

Dit apparaat is getest om te voldoen aan de veiligheids certificering in overeenstemming met de specificaties van de EN-norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en andere landen. Een volledigere lijst van Fitbit-handelsmerken is beschikbaar op <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Genoemde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.