



用户手册

版本 1.1

目录

开始使用	1
包装盒内容	1
本文档所含内容	1
设置 Fitbit Blaze.....	2
通过移动设备设置智能设备	2
在电脑上设置智能设备 (Windows 10).....	2
在电脑上设置智能设备 (Windows 8.1 或更低版本)	3
在 Mac 电脑上设置智能设备	3
将智能设备同步至 Fitbit 账户	4
了解 Fitbit Blaze.....	5
腕带更换	5
全天佩戴和锻炼	5
惯用或非惯用手腕	6
功能导航	7
电池的待机时间及充电	8
确定当前电池电量	8
为智能设备充电	9
延长电池使用时间	10
保养.....	10
更换表带	10
拆卸腕带	10
安装新腕带	11
Fitbit Blaze 自动记录数据.....	12
查看全天统计数据	12
使用心率区间	12
默认心率区间	12

自定义心率区间	13
睡眠追踪	13
设置睡眠目标	13
了解您的睡眠习惯	14
追踪每日活动目标	14
选择目标	14
查看目标完成进度	14
使用 Fitbit Blaze 记录锻炼.....	15
使用 SmartTrack	15
使用“锻炼”菜单	15
GPS 要求	15
追踪锻炼	16
接收通知和控制音乐	18
采用 Fitbit Blaze 练习指导呼吸	19
使用无声闹钟	20
管理无声闹钟	20
取消无声闹钟，或是让它稍后再启动.....	20
接收通知	21
日历要求	21
启用通知	21
查看通知	22
管理通知	22
禁用通知	23
接听和拒接来电	23
控制音乐	24
启用音乐控制	24
使用 Fitbit Blaze 控制音乐.....	24
自定义 Fitbit Blaze:	26
更改时钟面板	26

调节亮度	26
打开或关闭“快速查看”	27
调整心率追踪设备	27
更新 Fitbit Blaze.....	28
Fitbit Blaze 故障排除	29
心率信号丢失	29
异常情况	29
Fitbit Blaze 一般信息和规格	31
传感器.....	31
材料.....	31
无线技术	31
触觉反馈	31
电池.....	31
内存.....	31
显示屏.....	32
尺寸.....	32
环境条件	32
帮助.....	33
退货政策与保修	33
监管与安全通知	34
美国：联邦通信委员会 (FCC) 声明	34
加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明.....	34
欧盟 (EU)	35
澳大利亚和新西兰	36
中国.....	36
以色列.....	37
日本.....	37
墨西哥.....	37
阿曼.....	38

菲律宾..... 38

新加坡..... 38

南非..... 38

韩国..... 39

塞尔维亚40

中国台湾40

阿拉伯联合酋长国 41

安全声明 41

开始使用

欢迎使用 Fitbit Blaze™，这是一块时尚的智能健身手表，可帮助您实现健身目标。花点时间查看我们的完整安全信息，请访问 <http://www.fitbit.com/safety>。

包装盒内容

Fitbit Blaze 包装盒内装有：



Fitbit Blaze



充电线

可另外购买表带。可将表盘与表带分离后充电。

本文档所含内容

本手册旨在引导您入门，帮助您创建 Fitbit® 账户并确保智能设备能够将收集的数据同步至 Fitbit 数字面板。您可以在数字面板中分析数据、查看历史趋势、设定目标、记录饮食和饮水、与朋友保持联系等。智能设备设置完成后，您就可以开始运动了。

接下来，我们将帮助您了解如何查找和使用您感兴趣的功能以及调整您的偏好设置。如需查找更多信息、提示和故障排除信息，请访问 <http://help.fitbit.com>，浏览我们的综合性文章。

设置 Fitbit Blaze

为了充分利用您的 Blaze，请使用免费的 iOS®、Android™ 和 Windows® 10 版 Fitbit 应用程序。如果您没有兼容的移动设备，还可以用电脑代替，但需要注意的是，通知、音乐控制和 GPS 互联等主要功能只能在移动设备上使用。

通过移动设备设置智能设备

Fitbit 应用程序兼容 200 多款支持 iOS、Android 和 Windows 10 操作系统的移动设备。

开始使用前：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/devices>，确保 Fitbit 应用程序兼容您的移动设备。
2. 根据您的设备操作系统，在以下其中一个位置查找 Fitbit 应用程序：
 - Apple App Store® (iPhone 和 iPad 等 iOS 设备)。
 - Google Play™ Store (Samsung Galaxy S5 和 Motorola Droid Turbo 等 Android 设备)。
 - Windows® Store (Lumia 手机或 Surface 平板电脑等 Windows 10 移动设备)
3. 安装应用程序。请注意，您需要一个适用的应用商店帐户才能下载应用程序，即使是像 Fitbit 这样的免费应用程序也不例外。
4. 安装之后，打开应用程序，并轻击**加入 Fitbit** 开始使用。然后系统会引导您创建一个 Fitbit 帐户并将您的 Blaze 与移动设备连接（配对）。通过配对，可以确保智能设备和移动设备能够相互通信（同步数据）。

请注意，在设置期间，系统将要求您提供一些个人信息，用于计算基础代谢率 (BMR)，帮助确定预计消耗的卡路里。这些信息不会公开，但您可以进入“隐私设置”，选择和 Fitbit 好友分享年龄、身高或体重。

设置完成后即可开始运动。

在电脑上设置智能设备 (Windows 10)

如果您没有移动设备，可以在 Windows 10 电脑上使用适用于 Windows 移动设备的 Fitbit 应用程序来设置和同步您的智能设备。

获取应用程序：点击“开始”按钮，然后打开“Windows® Store”（“应用商店”）。搜索“Fitbit 应用程序”。请注意，如果您从未在应用商店中下载应用程序到您的电脑，系统将提示您创建一个帐户。

打开应用程序，然后按照提示创建 Fitbit 帐户并设置您的 Blaze。如果您的电脑有蓝牙，则可以在通过无线设置和同步，否则必须通过充电线将智能设备直接插到电脑上。如果您的电脑有蓝牙功能，但信号较弱或有问题，将智能设备插到电脑上可能会更快。

在电脑上设置智能设备（Windows 8.1 或更低版本）

如果您没有兼容的移动设备，可以使用电脑设置您的智能设备并在 fitbit.com 上查看 Fitbit 统计数据。若要使用这种设置方法，您先要安装一款名为 Fitbit Connect 的免费软件，这款软件可以让 Blaze 将数据同步至 fitbit.com 数字面板。

注意：除非已升级至 Windows 10，否则您将需要前往 fitbit.com/store 购买无线同步 USB 插头来设置智能设备。

要安装 Fitbit Connect 并设置您的智能设备：

1. 插入无线同步 USB 插头。
2. 访问 <http://www.fitbit.com/setup>。
3. 向下滚动并点击下载选项。
4. 按照提示保存出现的文件 (FitbitConnect_Win.exe)。
5. 找到并双击文件以打开安装程序。
6. 点击**继续**，按照安装程序的指示完成后续步骤。
7. 出现提示时，选择“**设置新 Fitbit 设备**”。
8. 按照屏幕上的说明创建一个 Fitbit 账户并连接您的 Blaze。

请注意，在账户设置期间，系统将要求您提供一些个人信息，用于计算基础代谢率 (BMR)，帮助确定预计消耗的卡路里。这些信息不会公开，但您可以进入“隐私设置”，选择和 Fitbit 好友分享年龄、身高或体重。

在 Mac 电脑上设置智能设备

如果您没有兼容的移动设备，可以使用电脑设置您的智能设备并在 fitbit.com 上查看 Fitbit 统计数据。若要使用这种设置方法，您先要安装一款名为 Fitbit Connect 的免费软件，这款软件可以让 Blaze 将数据同步至 fitbit.com 数字面板。

要安装 Fitbit Connect 并设置您的智能设备：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下滚动并点击下载选项。
3. 按照提示保存出现的文件 (Install Fitbit Connect.pkg)。
4. 找到并双击文件以打开安装程序。
5. 点击**继续**，按照安装程序的指示完成后续步骤。

6. 出现提示时，选择“**设置新 Fitbit 设备**”。
7. 按照屏幕上的说明创建一个 Fitbit 账户并连接您的 Blaze。如果您的电脑有蓝牙，则可以通过无线设置。如果没有，系统将提示您将智能设备插入充电线并将充电线的另一端插到电脑上的 USB 端口。

请注意，在账户设置期间，系统将要求您提供一些个人信息，用于计算基础代谢率 (BMR)，帮助确定预计消耗的卡路里。这些信息不会公开，但您可以进入“隐私设置”，选择和 Fitbit 好友分享年龄、身高或体重。

将智能设备同步至 Fitbit 账户

在设置并开始使用 Blaze 之后，您需要定期将智能设备的数据传输（同步）至 Fitbit，以便在 Fitbit 数字面板上追踪您的进度，查看活动历史、赢得勋章、分析睡眠记录等。建议每天同步一次，但不作要求；此智能设备最多可保存 7 天内的数据。

Fitbit 应用程序使用低功耗蓝牙 (BLE) 技术与您的智能设备同步。每次打开应用程序时，如果智能设备就在附近，就将进行同步；如果您已启用全天候自动同步，应用程序就会全天定时同步。如果您在没有蓝牙的 Windows 10 电脑上运行 Fitbit 应用程序，则需要确保智能设备已通过充电线连接电脑。

如果可用，Mac® 上的 Fitbit Connect 也使用蓝牙进行同步，否则您需要确保智能设备已通过充电线连接电脑。PC 电脑上的 Fitbit Connect 需要您使用充电线将智能设备连接至电脑。您随时可以强制 Fitbit Connect 进行同步，如果满足以下条件，它将会每 15 分钟自动同步一次：

- 智能设备距离电脑不超过 30 英尺且有要传输的新数据
- 电脑已开机、已被唤醒、并连接至互联网

提示：如果您购买的其他 Fitbit 智能设备中随附了无线同步 USB 插头，您可以使用该插头将 Blaze 同步至 Fitbit Connect，无需每次再用充电线连接 Blaze 智能设备。无线同步 USB 插头在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 有售。

了解 Fitbit Blaze

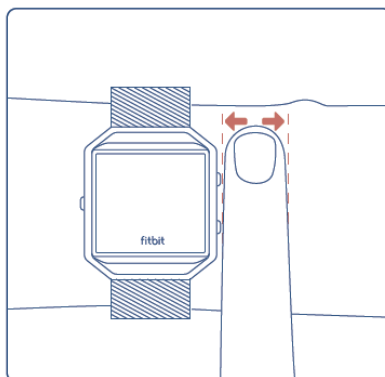
本节介绍如何最好地佩戴、导航和给智能设备充电。如果您购买了表带配件，还可以在本手册中找到将原装表带取下以及更换新表带的相关说明。

腕带更换

查看以下提示，确保正确佩戴智能设备。

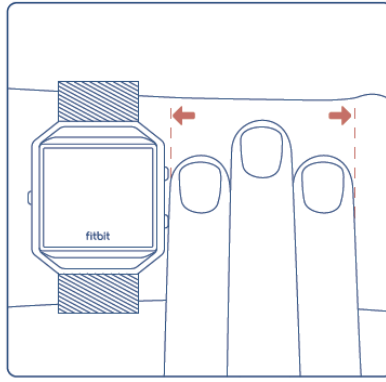
全天佩戴和锻炼

如果在不运动时全天佩戴，Blaze 通常应平放在腕骨以下一指宽的位置，像平时佩戴手表一样。



为提高心率的准确度，请牢记以下注意事项：

1. 锻炼时尝试将智能设备戴于手腕的较高位置。因为开始运动后，手臂的血流量增加很多，将智能设备向上移动几英寸可改善心率信号。此外，俯卧撑等很多锻炼会使您频繁弯曲手腕，如果智能设备位于手腕的较低位置，很可能会干扰心率信号。



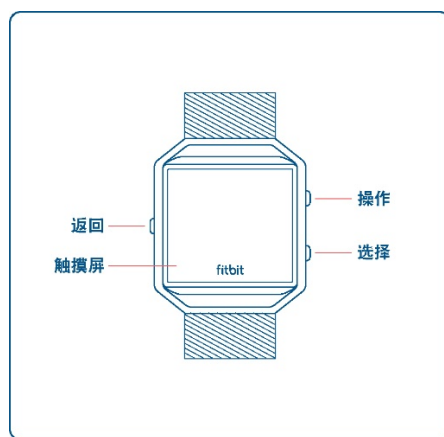
2. 请不要将智能设备佩戴得过紧，不然会妨碍血液循环，可能影响到心率信号。也就是说，相比全天佩戴，锻炼时智能设备应佩戴的略紧一些（紧贴而不是紧压）。
3. 进行高强度间歇训练或其他活动时，您的手腕会无节律地剧烈运动，可能导致传感器难以准确测定心率。类似地，进行举重或划船之类的运动时，腕部肌肉可能会收缩，导致锻炼时腕带收紧并放松。尝试放松手腕并短暂保持静止（约 10 秒），之后应当可以看到更准确的心率读数。

惯用或非惯用手腕

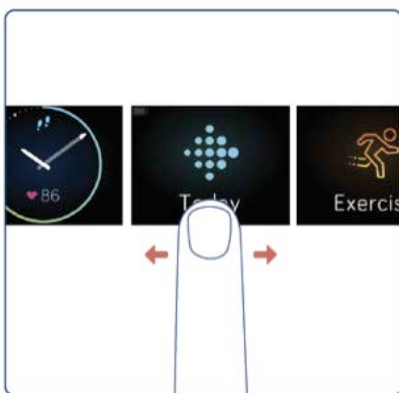
为获取更高的准确度，智能设备需知道您将其佩戴在哪个手腕上。默认佩戴在非惯用手腕。如果佩戴在惯用手上（即写字的那只手），您可以在 Fitbit 应用程序的“账户”部分或 fitbit.com 数字面板设置的“设备”部分中更改设置。

功能导航

Blaze 配有带彩色 LCD 的触摸屏和三个按钮：确认、选择和返回。



您可以通过左右和上下滑动屏幕来导航 Blaze 的屏幕。



默认或“主”屏幕为时钟。在时钟屏幕上，您可以：

- 向上滑动，查看任何通知。
- 向下滑动，控制音乐或启用和关闭通知功能。
- 向左滑动，然后轻击屏幕即可打开专门菜单。
 - 今天 - 查看您行走的步数、当前心率、活动小时数、距离、消耗卡路里数、攀爬楼层数以及活跃时间（统称为全天统计数据）。
 - 锻炼 - 向右滑动，查找特定锻炼。
 - Fitstar™ - 从三种 Fitstar 锻炼中选择。
 - 呼吸 - 完成呼吸指导练习。
 - 计时器 - 向右滑动，选择秒表或倒计时器。
 - 闹钟 - 设置和管理已设置好的任何闹钟。
 - 设置 - 向上滑动，查看您的选项。



随时可以按下“返回”按钮返回至上一个屏幕，最终返回至时钟屏幕。

注意：“选择”和“操作”按钮的功能取决于具体屏幕。一般而言，当您不愿意轻击最近的操作时可以使用它们。

电池的待机时间及充电

Blaze 充满电后最多可使用 5 天。根据使用情况和设置，实际使用时间将会有差异。

确定当前电池电量

您可以在显示屏的多个位置查看电池电量：

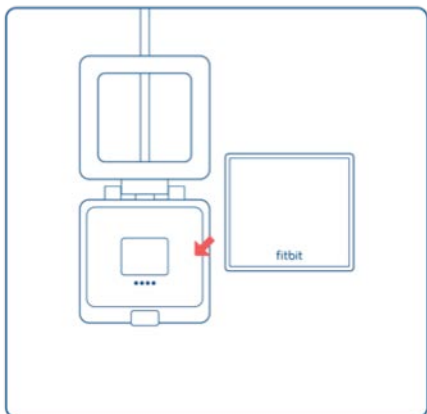
- 查看菜单屏幕时，左上角的小图标将显示电池电量。
- 查看时钟时，如果电量较低，会出现电池图标。

您还可以在 Fitbit 应用程序或 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 数字面板中查看电池电量。

为智能设备充电

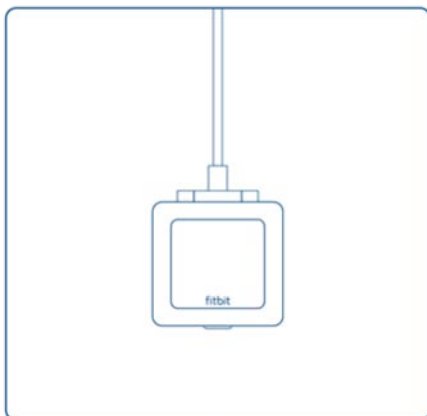
要为 Blaze 充电：

1. 将充电线插入电脑上的 USB 端口或获得 UL 认证的 USB 墙壁充电器内。
2. 将智能设备从表带上取下。将表带翻转过来，轻轻推动屏幕，即可使表盘从外框架上脱离。
3. 将智能设备放入充电座，屏幕朝向您自己。



对齐四个金色插脚。

4. 关闭充电座的盖板。



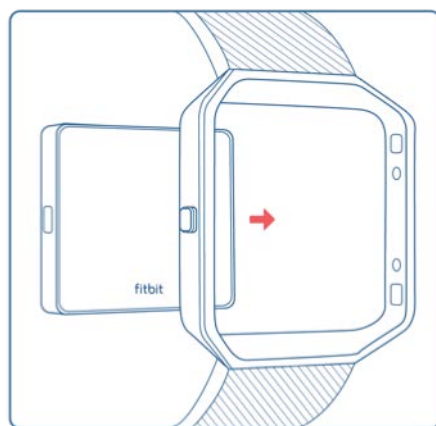
将智能设备正确地放入充电座后，会出现一个较大的电池图标，让您知道已开始充电。

如果智能设备电量很低，充满电可能需要 1 至 2 小时。智能设备充电期间，轻击屏幕可查看时间、使用通知和音乐控制功能。屏幕左上角明亮的电池图标将显示电池电量。充电期间，打开并关闭充电座盖即可显示较大的电池图标，方便您查看电池电量。

电池充满后，智能设备上会显示绿色的电池指示灯。

充满电后将智能设备装回表带中：

1. 打开充电座盖板，取出智能设备。
2. 从背面将智能设备上的按钮与外框架上的凹槽对齐。



3. 装入智能设备。

延长电池使用时间

如果您将有一段时间不会使用 Blaze，将其关闭有助于延长电池使用时间。如需执行此操作，请滑动至“设置”屏幕，然后向上滑动并找到“关机”。如需了解延长电池使用时间的其他窍门，请参阅 help.fitbit.com。

保养

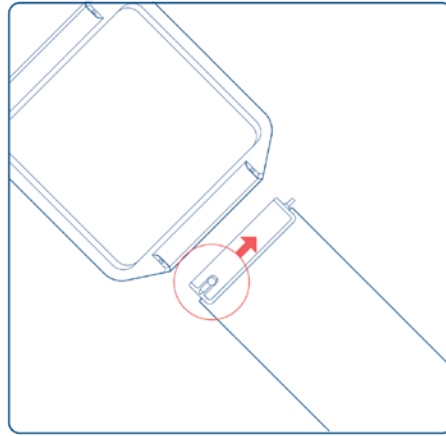
请务必定期清洗和干燥 Blaze。有关说明和更多信息，请参见 <http://www.fitbit.com/productcare>。

更换表带

表带有两段单独的部分（上段和下段），您可以将它们单独拆下，与其他表带互换。

拆卸腕带

1. 将 Blaze 正面朝下放置在平坦、光滑的表面，找到两个表带拆除开关——在表带与表盘外框架接触的两端各有一个。
2. 如需打开开关，请用指尖或指甲轻轻地将开关滑动至另一端，然后将表带从外框架上扯下。



3. 在另一侧重复上述操作。

安装新腕带

安装新表带之前，先确定好上段和下段。上段的一端有搭扣。下段有扣孔。

要安装表带：

1. 将 Blaze 正面朝下放置。正面朝下时，左侧有两个按钮，右侧只有一个按钮。
2. 找到拆除开关对面的卡销，将其滑入外框架上的孔中。
3. 装入表带时拉动开关，然后松开，即可将表带锁入外框架中。

Fitbit Blaze 自动记录数据

只要您佩戴 Blaze，它就会自动记录各种统计数据。在您同步时，智能设备的最新数据将上传至 Fitbit 数字面板。

查看全天统计数据

在时钟屏幕，向左滑动，进入“今日”屏幕。轻击并向上滑动，查看以下全天统计数据：

- 行走步数
- 当前心率
- 每小时活动
- 行走距离
- 消耗卡路里数
- 攀爬楼层数
- 活跃时间

智能设备采集的其他统计数据可以在 Fitbit 数字面板上查看，包括：

- 详细的心率历史，包括处于各心率区域的时间
- 睡眠时长和睡眠阶段

根据您所处的时区，Blaze 会在每天午夜开始记录次日的统计数据。虽然您的统计数据会在午夜重置为零，但并不会删除前一天的数据。当您下次同步智能设备时，这些数据会被采集到您 Fitbit 帐户中。

使用心率区间

心率区间将帮助您确定所选锻炼的训练强度。智能设备会在心率的旁边显示您当前的心率区间，在 Fitbit 数字面板中，您可以查看特定日期或锻炼期间您在各个区间的锻炼时间。根据美国心脏协会的建议，默认提供三个区间，如果您设置了特殊的心率目标，您可以创建一个自定义区间。

默认心率区间

默认心率区间根据估测最大心率计算。Fitbit 利用常用的 $220 - \text{年龄}$ 公式计算最大心率。

当前心率旁边的心形图标指示了您所处的区间：



- 如果心率在区域外，则意味着您处于最大心率的 50% 以下；在这种情况下，心率也许有所加快，但活动量不足以被视为锻炼。
- 脂肪燃烧区域指您的心率处在最大心率的 50% 到 69% 之间；它表明进行的活动属于低强度到适中强度范围，若用户是锻炼新手，该区域是比较理想的心率区域。之所以称为脂肪燃烧区域，是因为消耗卡路里中较大比例来自脂肪，但卡路里总体消耗率较低。
- 心肺锻炼区域指心率处在最大心率的 70% 到 84% 之间；它表明进行的活动属于适中强度到高强度范围。在此区域内，您处于努力锻炼的状态，但不至于精疲力尽。对于大多数人来说，这是锻炼时的目标心率区域。
- 峰值锻炼区域指心率处在最大心率的 85% 或更高，它表明进行的活动属于高强度范围。峰值锻炼区域适用于短时间强烈运动，旨在提高成绩与速度。

自定义心率区间

若不使用默认的心率区间，您可以在 Fitbit 应用程序或 fitbit.com 数字面板中配置自定义区间。若您处于该区间，则显示实心图案。若您在该区间之外，则显示心形轮廓。

有关心率追踪的更多详情，包括美国心率协会相关信息的链接，请参阅 help.fitbit.com。

睡眠追踪

佩戴 Blaze 上床睡觉可自动记录您的睡眠时间和睡眠质量。若要查看您的睡眠记录，在您起床时同步智能设备，并检查您的数字面板。

设置睡眠目标

默认您的睡眠目标为 8 小时。您可以在 Fitbit 应用程序中或在 fitbit.com 数字面板上将睡眠目标自定义为更适合您所需睡眠量的时间。有关您的睡眠目标（包括如何更改睡眠目标）的详细信息，请参阅 help.fitbit.com。

了解您的睡眠习惯

Blaze 可以跟踪几个睡眠指标，包括睡眠时间和在每个睡眠阶段花费的时间。当与 Fitbit 数字面板一起使用时，Blaze 可以帮助您了解您的睡眠模式，并与属于相同年龄范围和性别的其他人比较。有关睡着时会发生什么的详细信息，请参阅 help.fitbit.com。

追踪每日活动目标

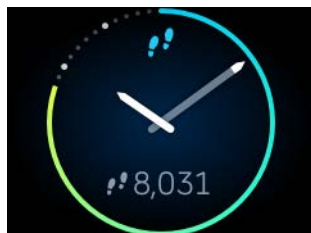
Blaze 可以追踪记录您选定的每日目标的进度。当您达到目标时，智能设备将震动并闪烁，庆祝您的成就。

选择目标

默认目标为每日 10,000 步。您可以在 Fitbit 应用程序或 fitbit.com 数字面板上选择不同的目标，包括行走距离、消耗卡路里数或攀爬楼层数，并选择相应的目标值。例如，您可能希望继续将步数作为目标，但想将目标值从 10,000 步更改为 20,000 步。

查看目标完成进度

部分时钟面板上可显示目标进度圈或进度条，帮助您保持积极性。例如，在如下所示的初始时钟面板上，进度线的实心部分表示您的目标已达成一大半。



您也可以在“今日”菜单中查看目标进度。

使用 Fitbit Blaze 记录锻炼

Blaze 将利用 SmartTrack™ 功能自动检测多种锻炼并记录到您的锻炼历史中。您还可以在智能设备上设置好锻炼开始和停止时间，以便于查看实时统计数据以及在手腕查看锻炼汇总。锻炼历史中的所有锻炼均可进行深入分析和对比。

使用 SmartTrack

SmartTrack 功能可自动识别和记录选中的锻炼，从而确保您获得当日的可计入最活跃时间积分。当您在进行 SmartTrack 检测到的锻炼后同步智能设备时，您可以在锻炼历史中查看多项统计数据，包括持续时间，消耗卡路里数、对您一天的影响等。

默认 SmartTrack 会检测持续至少 15 分钟的连续动作。您可以为一种或多种锻炼类型增加最短持续时间或禁用 SmartTrack。

如需更多关于自定义和使用 SmartTrack 的信息，请查阅 help.fitbit.com。

使用“锻炼”菜单

您可从许多锻炼类型中进行选择来自定义您的锻炼菜单收藏夹。有些运动，像跑步、骑自行车和徒步，具有 GPS 选项。

如需更多关于自定义锻炼菜单的信息，请访问 help.fitbit.com。

注意： Blaze 没有内置 GPS。连接 GPS 全球定位数据系统功能与您身边移动设备上的 GPS 传感器配合使用，为您提供实时步速和距离信息，并记录您的路线图。开启 GPS 全球定位数据系统功能，实现对您锻炼数据更精确的追踪。

连接 GPS 全球定位数据系统功能无法用于 Windows 10 上的 Fitbit 应用程序。

GPS 要求

iOS 和 Android 移动设备可用的 GPS 互联功能。如需更多关于连接 GPS 全球定位数字系统功能设置的信息，请访问 help.fitbit.com。

1. 如果你打算使用 GPS 互联功能，应确保您手机上的蓝牙和 GPS 均可用，且您的智能设备已与您的手机配对成功。
2. 确保 Fitbit 应用程序允许使用 GPS 或定位服务。

3. 检查 GPS 互联功能是否已打开并用于 Fitbit 应用程序上的锻炼。
 - a. 找到 Fitbit 应用程序上的锻炼快捷键。如需更多信息，请访问 help.fitbit.com。
 - b. 轻击您想记录的锻炼，确保 GPS 互联功能已打开。

追踪锻炼

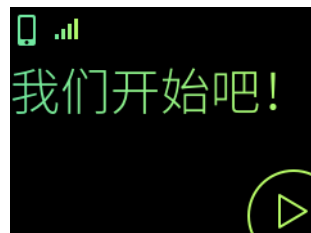
记录锻炼：

1. 如果您要使用具有 Android 设备的互联 GPS，请确保已启用通知，将 Blaze 连接到您的移动设备。您不需要收到任何通知；只需启用此功能即可完成连接过程。
2. 如果你打算使用 GPS 互联功能，应确保您手机上的蓝牙和 GPS 均可用。
3. 在智能设备上，滑动至“锻炼”界面并轻击屏幕，然后滑动并找到您所选的锻炼。

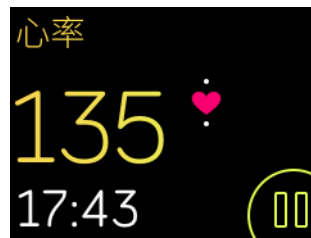
如果您在左下角看到齿轮图标，则表示该锻炼可以使用 GPS 功能。轻击齿轮图标可以看到打开或关闭 GPS 的选项。轻击“返回”按钮（左侧）以返回锻炼项目。

4. 轻击锻炼以进行选择。然后您将在屏幕上看到“开始！”

如果您选择可以使用 GPS 功能的锻炼，将在左上角看到一个手机图标。屏幕上显示的几个圆点表示智能设备正在查找 GPS 信号。连接 GPS 后，手机图标会变亮，而且智能设备会震动。



- 轻击屏幕上的“播放”图标或按下“选择”按钮（右下角）即可开始追踪您的锻炼。屏幕上出现一个秒表，显示您的锻炼时间。轻击或上下滑动以滚动显示实时统计数据或查看当前时间。



- 完成锻炼或想要暂停时，轻击暂停图标或“选择”按钮（右下角）。
- 若要查看锻炼结果汇总，可轻击旗帜图标或按下“操作”按钮（右上角）。



- 轻击“完成”或按下“返回”按钮（左侧）以关闭汇总屏幕。

同步智能设备会将锻炼储存在锻炼历史中。您可以在其中找到其他统计数据，如果您使用了 GPS 互联功能，还可以看到自己的锻炼路线。

接收通知和控制音乐

锻炼时可以接收通知或控制音乐。如果您漏掉了通知，但想在稍后查看，可按住“选择”按钮（右下角）三秒钟。

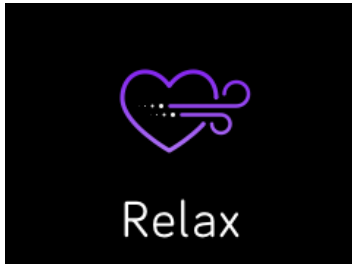
若要打开或关闭通知功能或控制音乐，可按住“操作”按钮（右上角）三秒钟。您可以暂停播放、继续播放、跳过或重新播放曲目。若要在音乐控制屏幕上调节音量，可使用“操作”按钮（右上角）和“选择”按钮（右下角）。

采用 Fitbit Blaze 练习指导呼吸

Blaze 通过您的智能设备提供个性化的呼吸指导练习，帮助您找到一天中平静的时刻。您可以选择 2 - 5 分钟长的运动。

若需开始一项运动：

1. 在智能设备上，滑动到呼吸部分。



2. 2 分钟课程是首选项。滑动选择 5 分钟课程。
3. 轻击屏幕，然后轻击右下角的播放符号开始课程。
4. 在校准期间保持静止和深呼吸，持续 30-40 秒。您将会在智能设备屏幕上看到“正在感应您的呼吸”字样。
5. 看到提示时，深呼吸。智能设备屏幕上将出现闪光，表明您遵循指导的程度。如果你感觉眩晕或有不适，请停止呼吸指导练习。
6. 完成运动后，按下按钮返回时钟屏幕。

运动期间，所用通知自动设为禁用。如果您设置了无声闹钟，您的智能设备将在设置的时间震动。

若需了解更多有关呼吸指导练习，包括练习深呼吸的好处和安全信息，请访问 help.fitbit.com。

使用无声闹钟

为了在早晨唤醒您或在一天中的某个时间提醒您，您可以设置 8 个无声闹钟在选定的时间轻轻地震动。可以设置闹钟每天重复或仅在一周的特定几天重复。

管理无声闹钟

您可以直接在智能设备屏幕上设置、管理和删除无声闹钟。您还可以选择在 Fitbit 应用程序或 fitbit.com 数字面板中管理闹钟。

有关管理无声闹钟的更多信息，请访问 help.fitbit.com。



取消无声闹钟，或是让它稍后再启动

无声闹钟响起时，智能设备会闪烁并震动。如需关闭闹钟，可轻击勾号或按下“选择”按钮（右下角）。如需将闹钟暂停 9 分钟，可轻击 ZZZ 图标或按下“操作”按钮（右上角）。您可以根据需要多次暂停闹钟。请注意，闹钟被忽略超过 1 分钟就会自动进入暂停模式。

接收通知

Blaze 兼容 200 多款 iOS 和 Android 移动设备，您可以在 Blaze 上接收来电、短信、日历、电子邮件和第三方应用程序通知。要确定您的设备是否支持此功能，请访问 <http://www.fitbit.com/devices>。请注意，通知功能不适用于 Windows 10 设备。

日历要求

您的智能设备将显示从日历应用程序发送至移动设备的日历活动和所有消息。请注意，如果日历应用程序未发送通知到移动设备，您的智能设备将不会收到通知。

如果您使用的是 iOS 设备，Blaze 将仅显示所有日历同步至默认 iOS 日历应用程序的通知。

如果您使用的是 Android 设备，Blaze 将会显示您在设置中选择的日历应用程序发出的日历通知。您可以选择移动设备上的默认日历应用程序或部分第三方日历应用程序。

您的 Blaze 可以显示来自其他第三方日历应用程序的通知。您可以在 **应用程序通知** 下启用这些通知。

启用通知

在 Fitbit 应用程序中打开通知前，请确保蓝牙功能已打开，且您的移动设备能够发送通知（通常为设置 > 通知）。

如需了解更多关于如何确保移动设备允许通知的信息，请访问 help.fitbit.com。

要设置通知：

1. 在 Blaze 的时钟屏幕向上滑动，确保通知功能已开启。您也可以在任何其他屏幕上按下“操作”按钮（右上角）来访问通知设置。
2. 与附近的智能设备一起使用，在 Fitbit 应用信息数字面板上，轻击帐户图标 (👤)。
3. 轻击 Blaze 板块。
4. 轻击 **通知** 并开启或关闭短信、来电或日历通知的任意组合。
5. 按照屏幕上的指示连接（“关联”）移动设备与您的智能设备。

通知启用后，与您的移动设备配对的蓝牙设备列表中就会出现“Blaze”。

注意：如果这是您首次在安卓移动设备上设置通知，如需了解详细说明，请访问 help.fitbit.com。

查看通知

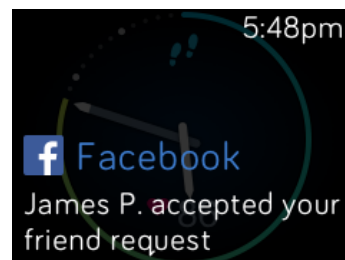
如果智能设备和移动设备的距离在 9 米以内，智能设备收到来电、短信或日历事件通知时会震动。如果在收到通知您没有立即查看，稍后可以通过在时钟屏幕向上滑动或按下“选择”按钮（右下角）来查找通知。



短信通知



日历通知



应用程序通知

管理通知

Blaze 最多可保存 30 条通知，达到这个限制后，每收到一条新的通知时将删除一条最早的通知。24 小时后通知将自动删除。智能设备显示的通知主题不超过 32 个字符，短信内容不超过 160 个字符。

如需管理通知：

- 在时钟界面，向上滑动以查看通知，轻击任何通知即可将其展开以查看详细内容。
- 向右滑动通知即可将其删除。
- 若要快速删除所有通知，可向下滑动至通知列表底部并轻击“全部清除”。
- 如果短信通知较长，向下滑动即可滚动查看完整内容。
- 若要退出通知屏幕，可按下“返回”按钮（左侧）。

禁用通知

您可以在 Fitbit 应用程序或 Blaze 中禁用通知。若要在智能设备上执行此操作，可在时钟屏幕向下滑动或在任何屏幕按下“操作”按钮（右上角）。将“通知”设置更改为“关闭”。

请注意，如果手机已开启“免打扰”设置，则关闭“免打扰”之前通知功能将被禁用。

接听和拒接来电

如果您使用的是 iOS 设备，Blaze 还可用于接听和拒接来电。

若要接听来电，可轻击绿色手机图标（请注意：智能设备不能用于语音通话——接听来电只能触发附近的移动设备。）若要拒接来电，可轻击红色手机图标，来电人将被转接至语音信箱。

如果通讯录中已保存来电者信息，则将显示来电者姓名，否则只能看到电话号码。



控制音乐

当兼容的 iOS、Android 或 Windows 10 移动设备位于附近时，您可以使用 Blaze 来暂停和继续播放音乐，或切换至下一曲目。要确定您的设备是否支持此功能，请访问 <http://www.fitbit.com/devices>。

关于音乐控制，请注意以下事项：

- Blaze 使用 AVRCP 蓝牙配置文件来控制音乐，因此，播放音乐的应用程序必须与 AVRCP 兼容。
- 由于部分兼容的音乐流媒体应用程序不能显示曲目信息，因此 Blaze 屏幕中将不会显示歌曲名称。但如果音乐应用程序支持 AVRCP，您仍然可以在看不到歌曲名称的情况下暂停播放或切换至下一曲。
- 如果使用 Windows 移动设备，则始终不会显示歌曲名称。

启用音乐控制

如果您在运行 iOS8 或更新系统的设备上安装了 iOS 版 Fitbit 应用程序，则无需另外进行设置。

如果您使用的是 Android 或 Windows 10 版 Fitbit 应用程序：

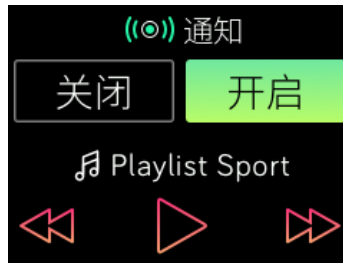
1. 在 Blaze 上：
 - a. 清扫至“设置”屏幕。
 - b. 滚动至“标准蓝牙”。
 - c. 轻击“标准蓝牙”选项直到设置为“配对”。
2. 对于移动设备：
 - a. 导航至“蓝牙设置”页面，该页面将列出已配对的设备。
 - b. 请确保您的移动设备本身可被其它设备检测到，且正在扫描其它设备。
 - c. 当可用设备中显示“Fitbit Blaze”时，选中它。
 - d. 请等待出现显示 6 位数的信息。
3. 连续操作以下两个步骤。
 - a. 当 Blaze 上显示相同的 6 位数时，在智能设备上轻击“是”。
 - b. 在移动设备上，选择“配对”。

使用 Fitbit Blaze 控制音乐

若要使用 Blaze 控制音乐：

1. 播放移动设备上的歌曲或曲目。

2. 在智能设备的时钟屏幕上向下滑动或按下“操作”按钮（右上角），以查看正在播放的曲目信息。如果您使用的音乐播放程序不能显示曲目信息，则曲目信息不会显示在 Blaze 中。



3. 使用图标来暂停或跳过歌曲。若要调节音量，可使用“操作”按钮（右上角）和“选择”按钮（右下角）。
4. 按下“返回”按钮或向上滑动，即可返回上一个屏幕。

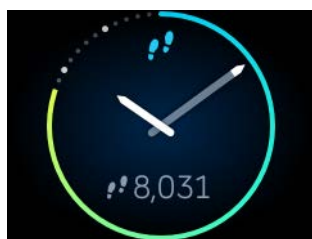
注意： 与其他蓝牙设备一样，如果您为了连接其他蓝牙设备而断开“Fitbit Blaze”（iOS 用户）或“Fitbit Blaze (Classic)”（Android 和 Windows 用户），则在您下次想用智能设备控制音乐时，需要在蓝牙设备列表中重新连接智能设备。

自定义 Fitbit Blaze:

此部分说明了如何调整显示以及修改智能设备的特定行为。

更改时钟面板

以下示例为 Blaze 中可用的部分时钟面板。



初始



闪耀



区段



时尚

您可在 Fitbit 应用程序或 Fitbit.com 数字面板中更改时钟面板。了解更多信息，请访问 help.fitbit.com。

调节亮度

此设置可控制 Blaze 中所显示的文字和图案的亮度。默认设置为“自动”，即根据周围环境的光照条件自动调节亮度。如果您要始终显示同一种亮度，可将默认设置更改为：

- 昏暗—最低亮度
- 标准—常规亮度
- 最亮—最高亮度

若要调整此设置，可滑动至“设置”菜单并轻击屏幕。向上滑动，找到“亮度”。

打开或关闭“快速查看”

“快速查看”功能可以让您通过抬起手腕或朝自己转动手腕唤醒 Blaze。如果“快速查看”已关闭，可按任意按钮或轻击屏幕两次来唤醒智能设备。若要调整此设置，可滑动至“设置”菜单并轻击屏幕。向上滑动，找到“快速查看”。

调整心率追踪设备

Blaze 采用了 PurePulse™ 技术，可在心率追踪设备开启时自动、持续监测心率。“心率追踪”设置包括三种选项：

- 自动（默认）—仅在您佩戴 Blaze 时启用心率追踪功能。
- 关闭—心率追踪功能始终处于关闭状态。
- 开启—心率追踪功能始终处于启动状态；如果您发现，虽然自己戴着 Blaze，但依然未追踪心率，则可以考虑使用此选项。

若要调整此设置，可滑动至“设置”菜单并轻击屏幕。向上滑动，找到“心率追踪”。

更新 Fitbit Blaze

您可以通过固件更新获取免费功能提升和产品改进。我们建议您将 Blaze 保持更新。

有可用更新时，您将在 Fitbit 应用程序中收到通知。开始更新后，您将在智能设备上看到进度条，直至更新完成，然后会收到确认信息。

请注意，更新 Blaze 需要几分钟时间，可能需要电池有足够的电量。因此，我们建议您更新之前先将智能设备放入充电座。

Fitbit Blaze 故障排除

如果智能设备无法正常工作，请查看下方的故障排除信息。查询其他问题或更多详情，请访问 <http://help.fitbit.com>。

心率信号丢失

Blaze 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。心率追踪设备可能偶尔会出现信号不佳、无法显示心率的情况。



如果无法接收心率信号，请确保您已正确佩戴智能设备；您可尝试着将其沿着手腕上下移动，或是将其松开或系紧。稍候片刻后，您应该可以再次看到自己的心率。如果依然无法找到心率信号，请进入智能设备的“设置”菜单，检查您的心率追踪设置，确保其已设置为“开启”或“自动”。

异常情况

如果遇到下列问题，可通过重启智能设备来解决：

- 设置正确，但无法同步
- 对按下按钮、轻击或滑动操作没有反应
- 充电时无反应
- 无法记录步数或其他数据

注意： 智能设备重启不同于关机。智能设备的“设置”菜单中有“关机”选项，可帮助您延长电池使用时间。按照下述步骤重启智能设备会使设备重新启动。重启智能设备不会删除任何数据。

如需重启智能设备：

1. 按住“返回”和“选择”按钮（左侧和右下角），直到屏幕上出现 Fitbit 图标。该图标应在 10 秒内出现。
2. 松开两键。

您的智能设备现在应该可以正常工作了。

如需更多故障排除信息，或是联系客服支持，请访问 <http://help.fitbit.com>。

Fitbit Blaze 一般信息和规格

传感器

Blaze 包含以下传感器：

- 一个 MEMS 3 轴加速计，用于追踪运动模式。
- 一个高度计，用于追踪高度变化。
- 一个光学心率追踪设备
- 环境光感应器

材料

与很多运动手表类似，Blaze 的腕带也采用柔软、耐用的弹性材料制成。不含乳胶。腕带配件包括真皮和不锈钢材质。

Blaze 的搭扣和外框采用手术级不锈钢制成。由于所有的不锈钢中均含有镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

无线技术

Blaze 配备一个蓝牙 4.0 无线电收发机。

触觉反馈

Blaze 配备一个震动电机，使智能设备在闹钟到点时、完成目标和收到通知时震动。

电池

Blaze 配备一块可充电锂电池。

内存

Blaze 可记录最近 7 天的实时活动信息，以及 30 天的日常活动总数。锻炼期间，心率数据每隔一秒存储一次，其它时间则间隔五秒。

记录的数据包括行走步数、行走距离、消耗卡路里数、攀爬楼层数、活跃时间、心率以及睡眠情况。

定期同步 Blaze，以便在 Fitbit 数字面板上查看最详细的数据。

显示屏

Blaze 显示屏为带彩色 LCD 的触摸屏。

尺寸

表带尺寸如下所示。请注意：单独销售的表带在尺寸上可能会略有差异。

小号表带	适合周长为 140 - 170 毫米的手腕
大号腕带	适合周长为 170 - 206 毫米的手腕
超大号表带	适合周长为 206 - 236 毫米的手腕

环境条件

工作温度	14° 至 113°F (-10° 至 45°C)
非工作温度	-4° 至 113°F (-20° 至 45°C)
防水	防溅水。请勿佩戴本设备淋浴或游泳。
最大工作高度	28000 英尺 (8535 米)

帮助

Blaze 的故障排除和相关帮助，请参阅 <http://help.fitbit.com>。

退货政策与保修

要查看保修信息和 fitbit.com Store 退货政策，请在线访问 <http://www.fitbit.com/returns>。

监管与安全通知

型号：FB502

美国：联邦通信委员会 (FCC) 声明

The Federal Communications Commission (FCC) and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. Instructions to view content:

1. Click the Back button (left) on the tracker.
2. Swipe right to the Settings menu.
3. Swipe up until you see Regulatory Info and tap the 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: XRAFB502

加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明

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 RSS GEN Issue 3:

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB502

欧盟 (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 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 FB502 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.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB502 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB502 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB502 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.



澳大利亚和新西兰



中国



部件名称	有毒和危险品					
Blaze Model FB502	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 O: 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. 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.						

以色列

אישור התאמה 51-51909

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

日本



墨西哥

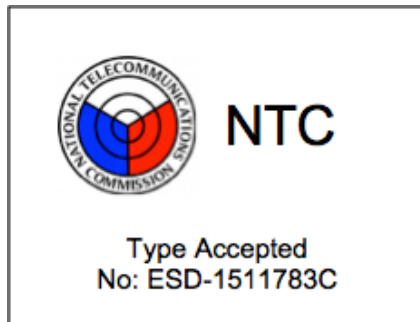


IFETEL: RCPFIFB15-1706

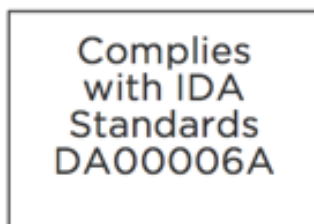
阿曼

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

菲律宾



新加坡



南非



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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2400 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 79/40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -1.12dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): IFA
- 출력 (Output power): -2.9dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB502
- 2) Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB502
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

塞尔维亚



И005 016

中国台湾



CCA15LP5520T5

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.

阿拉伯联合酋长国



安全声明

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

