

fitbit inspire 2



Panduan Pengguna
Versi 1.12

Daftar Isi

Daftar Isi	3
Memulai	7
Apa yang ada di dalam kotak.....	7
Menyiapkan Inspire 2	8
Mengisi daya pelacak Anda.....	8
Menyiapkan dengan ponsel Anda.....	10
Melihat data Anda di aplikasi Fitbit.....	10
Membuka Fitbit Premium	11
Memakai Inspire 2	12
Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari.....	12
Kecenderungan penggunaan tangan	13
Memakai Inspire 2 dalam klip.....	14
Penempatan Klip.....	14
Tips pemakaian dan perawatan	15
Mengganti tali	16
Melepaskan tali	16
Memasang tali.....	17
Dasar-Dasar	18
Menavigasi Inspire 2	18
Navigasi dasar.....	18
Pengaturan cepat	20
Menyesuaikan pengaturan	22
Memeriksa level baterai.....	23
Menonaktifkan layar	23
Tampilan Jam dan Aplikasi	24
Mengubah tampilan jam.....	24
Menggunakan aplikasi Tile	24
Notifikasi dari ponsel Anda	25
Menyiapkan notifikasi.....	25
Melihat notifikasi masuk.....	25
Menonaktifkan notifikasi	26

Pengaturan waktu.....	28
Atur alarm.....	28
Menghentikan atau menunda alarm	28
Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch.....	28
Aktivitas dan Kesehatan	29
Melihat statistik Anda.....	29
Melacak sasaran aktivitas harian	30
Memilih sasaran	30
Melacak aktivitas setiap jam Anda.....	30
Melacak tidur Anda.....	31
Menetapkan sasaran tidur	31
Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda.....	31
Melihat detak jantung Anda	31
Praktik pernapasan yang dipandu	32
Melihat skor pengelolaan stres Anda.....	32
Metrik kesehatan lanjutan.....	32
Latihan dan Kesehatan Jantung	34
Melacak latihan Anda secara otomatis.....	34
Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan	34
Persyaratan GPS.....	34
Menyesuaikan pengaturan dan pintasan latihan Anda	35
Memeriksa ringkasan latihan fisik	36
Memeriksa detak jantung Anda	36
Zona detak jantung khusus.....	37
Mendapatkan Menit Zona Aktif.....	37
Memeriksa skor kesiapan harian Anda.....	38
Membagikan aktivitas Anda	39
Melihat skor kebugaran kardio Anda.....	39
Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus	40
Memperbarui Inspire 2.....	40
Memulai ulang Inspire 2.....	40
Menghapus Inspire 2	41
Pemecahan masalah.....	42
Sinyal detak jantung hilang.....	42
Sinyal GPS hilang	42
Masalah lain.....	43

Info dan Spesifikasi Umum.....	44
Sensor dan Komponen	44
Bahan	44
Teknologi nirkabel.....	44
Masukan sentuhan.....	44
Baterai.....	44
Memori.....	44
Tampilan.....	44
Ukuran tali	45
Kondisi lingkungan.....	45
Pelajari selengkapnya	45
Kebijakan pengembalian dan garansi.....	46
Pemberitahuan Regulasi dan Keamanan.....	47
AS: Pernyataan Komisi Komunikasi Federal (FCC).....	47
Kanada: Pernyataan Industry Canada (IC)	48
Uni Eropa (UE).....	49
Peringkat IP.....	50
Argentina	50
Australia dan Selandia Baru	51
Belarus	51
Botswana	51
Serikat Pabean.....	51
Tiongkok	52
Indonesia.....	53
Israel	53
Jepang	54
Kerajaan Arab Saudi.....	54
Meksiko.....	54
Moldova.....	54
Maroko	55
Nigeria.....	55
Oman.....	55
Pakistan	56
Paraguay	56
Filipina.....	56
Serbia	56
Singapura.....	57
Korea Selatan.....	57

Taiwan.....57
Uni Emirat Arab.....60
Inggris60
Zambia.....61
Pernyataan Keamanan.....61

Memulai

Jadikan hidup sehat menjadi kebiasaan dengan Fitbit Inspire 2, pelacak kebugaran yang mudah digunakan dengan pelacakan detak jantung, Menit Zona Aktif, aktivitas, dan tidur 24/7, masa pakai baterai hingga 10 hari, dan banyak lagi.

Luangkan waktu untuk meninjau informasi keamanan lengkap kami di [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire 2 tidak dimaksudkan untuk memberikan data medis atau ilmiah.

Apa yang ada di dalam kotak

Kotak Inspire 2 Anda berisi:



Pelacak dengan tali kecil
(warna dan bahannya
bervariasi)



Kabel pengisian daya



Tali besar tambahan
(warna dan bahannya
bervariasi)

Tali yang dapat dilepas pada Inspire 2 dilengkapi dengan berbagai warna dan bahan, yang dijual terpisah.

Menyiapkan Inspire 2

Gunakan aplikasi Fitbit untuk iPhone dan ponsel Android.



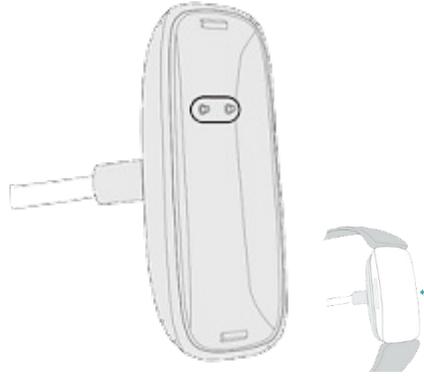
Untuk membuat akun Fitbit, Anda diminta untuk memasukkan tanggal lahir, tinggi, berat, dan jenis kelamin untuk menghitung panjang langkah dan untuk memperkirakan jarak, laju metabolisme basal, serta pembakaran kalori. Setelah menyiapkan akun, nama depan, inisial belakang, dan foto profil Anda dapat dilihat oleh semua pengguna Fitbit lainnya. Anda memiliki opsi untuk membagikan informasi lain, tetapi sebagian besar informasi yang Anda berikan untuk membuat akun bersifat pribadi secara default.

Mengisi daya pelacak Anda

Inspire 2 yang terisi daya penuh memiliki masa pakai baterai hingga 10 hari. Masa pakai baterai dan siklus pengisian daya bervariasi sesuai penggunaan dan faktor lainnya; hasil yang sesungguhnya akan bervariasi.

Untuk mengisi daya Inspire 2:

1. Colokkan kabel pengisian daya ke port USB di komputer Anda, pengisi daya dinding USB bersertifikat UL, atau perangkat pengisian daya energi rendah lainnya.
2. Sejajarkan pin di ujung kabel pengisian daya lainnya dengan kontak emas di bagian belakang Inspire 2. Tekan Inspire 2 secara perlahan ke dalam pengisi daya hingga terpasang pada tempatnya.



Untuk melepas Inspire 2 dari kabel pengisian daya:

1. Pegang Inspire 2 dan dorong kuku jempol di antara pengisi daya dan bagian belakang pelacak di salah satu sudutnya.
2. Tekan ke bawah secara perlahan ke pengisi daya hingga terpisah dari pelacak.



Mengisi daya hingga penuh butuh waktu sekitar 1-2 jam. Saat pelacak diisi daya, Anda dapat menekan tombol untuk memeriksa level baterai. Pelacak yang terisi daya penuh menampilkan ikon baterai yang menyala dengan wajah tersenyum.



Menyiapkan dengan ponsel Anda

Siapkan Inspire 2 dengan aplikasi Fitbit untuk iPhone dan iPad atau ponsel Android. Aplikasi Fitbit kompatibel dengan sebagian besar ponsel yang populer. Lihat fitbit.com/devices untuk memeriksa apakah ponsel Anda kompatibel.



Untuk memulai:

1. Unduh aplikasi Fitbit:
 - [Apple App Store](#) untuk iPhone
 - [Google Play Store](#) untuk ponsel Android
2. Instal aplikasi, dan buka.
 - Jika Anda sudah memiliki akun Fitbit, masuk ke akun Anda > ketuk tab Hari Ini > foto profil Anda > **Siapkan Perangkat**.
 - Jika Anda tidak memiliki akun Fitbit, ketuk **Bergabung dengan Fitbit** agar dipandu menelusuri serangkaian pertanyaan untuk membuat akun Fitbit.
3. Lanjutkan mengikuti petunjuk di layar untuk menyambungkan Inspire 2 ke akun Anda.

Setelah selesai dengan pengaturan, baca seluruh panduan untuk mempelajari selengkapnya tentang pelacak baru Anda lalu jelajahi aplikasi Fitbit.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat data Anda di aplikasi Fitbit

Buka aplikasi Fitbit di ponsel Anda untuk melihat metrik kesehatan, data aktivitas dan tidur, pilih sesi latihan fisik atau perhatian penuh, dan masih banyak lagi.

Membuka Fitbit Premium

Fitbit Premium adalah sumber daya yang dipersonalisasi di aplikasi Fitbit yang membantu Anda tetap aktif, tidur dengan baik, dan mengelola stres. Langganan Premium menyertakan program yang disesuaikan dengan sasaran kesehatan dan kebugaran Anda, wawasan yang dipersonalisasi, ratusan latihan fisik dari merek-merek kebugaran, meditasi yang dipandu, dan lain-lain.

Pelanggan dapat menukarkan langganan uji coba Fitbit Premium di aplikasi Fitbit.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memakai Inspire 2

Pilih apakah akan memakai Inspire 2 di sekitar pergelangan tangan atau di aksesori klip (dijual terpisah). Jika Anda perlu melepaskan tali atau memasang tali yang lain, lihat petunjuk di "[Mengganti tali](#)" di halaman 16.

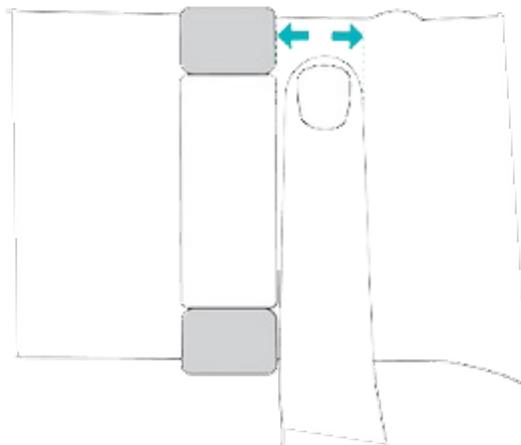
Ketika Anda memakai Inspire 2 di tali, pastikan pelacak Anda diatur ke **Di**

Pergelangan Tangan . Ketika Anda memakai Inspire 2 di klip aksesori, pastikan diatur ke **Di Klip** . Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Menavigasi Inspire 2](#)" di halaman 18.

Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari

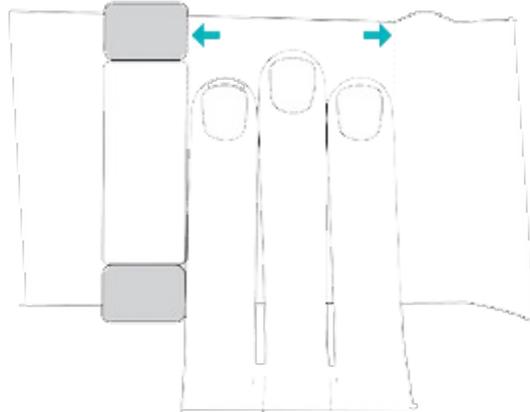
Saat tidak melakukan latihan, pakai Inspire 2 selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda.

Secara umum, selalu penting mengistirahatkan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan melepaskan pelacak sekitar satu jam setelah pemakaian dalam waktu lama. Kami sarankan untuk melepas pelacak saat Anda mandi. Meskipun Anda bisa mandi sambil memakai pelacak, tidak melakukannya akan mengurangi potensi paparan terhadap sabun, sampo, dan kondisioner, yang dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada perangkat Anda dan dapat menyebabkan iritasi kulit.



Untuk pelacakan detak jantung yang optimal saat latihan:

- Selama latihan fisik, bereksperimenlah dengan memakai pelacak sedikit lebih tinggi di pergelangan tangan Anda agar lebih pas. Banyak latihan, seperti naik sepeda atau angkat beban, menyebabkan Anda sering menekuk pergelangan tangan, yang dapat mengganggu sinyal detak jantung jika posisi pelacak lebih rendah di pergelangan tangan Anda.



- Pakai pelacak di atas pergelangan tangan, dan pastikan bagian belakang pelacak bersentuhan dengan kulit Anda.
- Pertimbangkan mengencangkan tali sebelum latihan fisik dan melonggarkannya setelah Anda selesai. Tali harus pas tetapi jangan terlalu kencang (tali yang kencang akan menghalangi aliran darah, berpotensi memengaruhi sinyal detak jantung).

Kecenderungan penggunaan tangan

Untuk akurasi yang lebih tinggi, Anda harus menentukan apakah akan memakai Inspire 2 di tangan yang dominan atau yang tidak dominan. Tangan yang dominan adalah tangan yang Anda gunakan untuk menulis dan makan. Untuk memulai, pengaturan Pergelangan Tangan diatur ke yang tidak dominan. Jika Anda memakai Inspire 2 di tangan yang dominan, ganti pengaturan Pergelangan Tangan di aplikasi Fitbit:

Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk foto profil Anda > kotak Inspire 2 > Pergelangan tangan > Dominan.

Memakai Inspire 2 dalam klip

Pakai Inspire 2 yang dijepit ke pakaian Anda. Lepaskan tali, dan tempatkan pelacak di dalam klip. Untuk informasi selengkapnya, lihat ["Mengganti tali"](#) di halaman 16.

Perhatikan bahwa saat Inspire 2 diatur ke **Di Klip** , fitur tertentu dinonaktifkan, termasuk pelacakan detak jantung, pelacakan latihan otomatis, dan Menit Zona Aktif.

Untuk memasukkan Inspire 2 ke dalam klip:

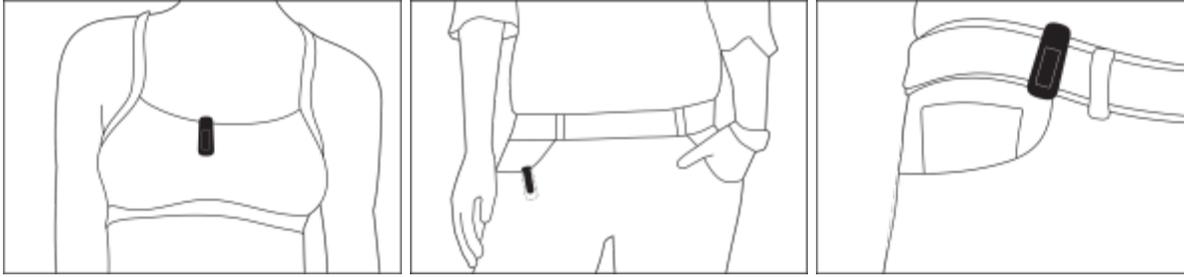
1. Jika sebelumnya Anda memakai Inspire 2 di pergelangan tangan, ubah pengaturan perangkat ke **Di Klip** . Untuk informasi selengkapnya, lihat ["Menavigasi Inspire 2"](#) di halaman 18. **Catatan:** Pastikan Inspire 2 diatur ke **Di Pergelangan Tangan**  saat Anda memakai pelacak di tali.
2. Pegang pelacak dengan layar menghadap Anda. Pastikan waktunya tidak terbalik.
3. Pegang aksesori klip dengan bukaan menghadap Anda dan klip di bagian belakang menghadap ke bawah.
4. Letakkan bagian atas pelacak ke dalam bukaan klip dan pindahkan bagian bawah pelacak ke tempatnya. Inspire 2 sudah kencang bila semua ujung klip rata di pelacak.



Penempatan Klip

Pakai Inspire 2 di atau dekat dengan tubuh Anda dengan layar menghadap ke luar. Kencangkan klip ke saku kemeja, BH, saku celana, sabuk, atau ikat pinggang. Cobalah beberapa lokasi lain untuk melihat apa yang paling nyaman dan aman untuk Anda.

Jika Anda mengalami iritasi kulit saat memakai Inspire 2 di BH atau ikat pinggang, jepitkan ke pakaian luar, seperti sabuk atau saku.



Tips pemakaian dan perawatan

- Bersihkan tali dan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan pembersih bebas sabun.
- Jika setelah aktivitas pelacak Anda basah, lepaskan dan keringkan sepenuhnya.
- Kadang-kadang lepaskan pelacak.

Untuk informasi selengkapnya, kunjungi [halaman Pemakaian & Perawatan Fitbit](#).

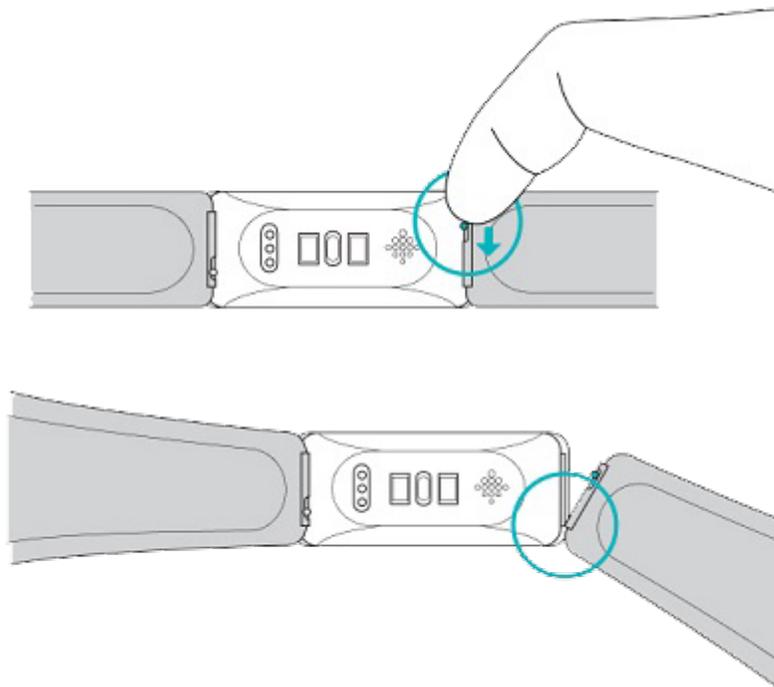
Mengganti tali

Inspire 2 dilengkapi dengan tali kecil yang terpasang dan tambahan tali bawah yang besar di dalam kotak. Baik tali atas dan bawah dapat ditukar dengan tali aksesori, yang dijual terpisah di [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Untuk ukuran tali, lihat "Ukuran tali" di halaman 45.

Sebagian besar tali untuk Inspire dan Inspire HR tidak cocok dengan Inspire 2. Lihat [fitbit.com](https://www.fitbit.com) untuk tali tertentu yang kompatibel dengan seri Inspire. Aksesori klip Inspire tidak kompatibel dengan Inspire 2.

Melepaskan tali

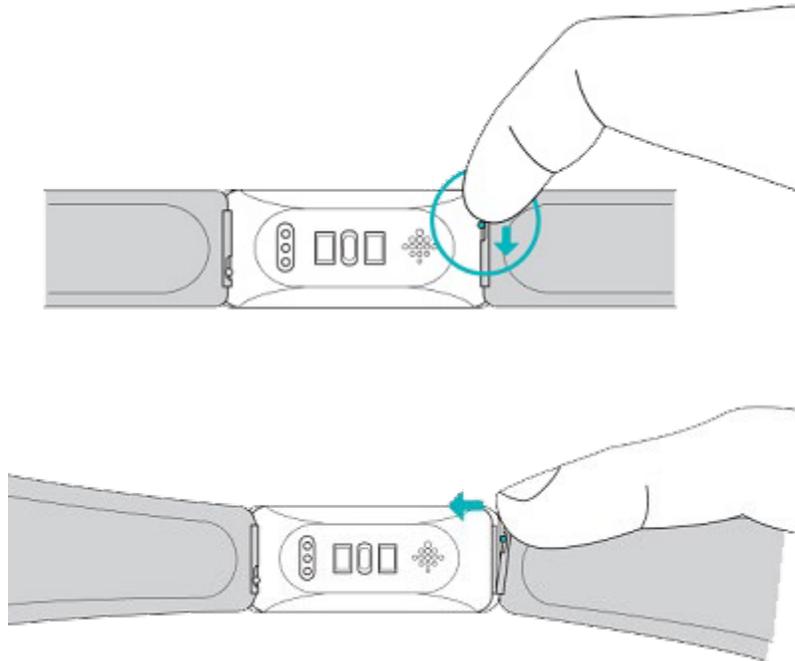
1. Balikkan Inspire 2 dan temukan tuas pelepas cepat.
2. Sambil menekan tuas pelepas cepat ke dalam, tarik tali secara perlahan menjauh dari pelacak untuk melepaskannya.



3. Ulangi di sisi lain.

Memasang tali

1. Untuk memasang tali, pegang tali dan dorong pin (sisi yang berlawanan dengan tuas pelepas cepat) ke dalam takik di pelacak.
2. Sambil menekan tuas pelepas cepat ke dalam, geser ujung tali lainnya ke posisinya.
3. Saat kedua pin sudah masuk, lepaskan tuas pelepas cepat.



Dasar-Dasar

Pelajari cara mengelola pengaturan, menavigasi layar, dan memeriksa level baterai.

Menavigasi Inspire 2

Inspire 2 memiliki tampilan layar sentuh PMOLED dan 2 tombol.

Navigasi Inspire 2 dengan mengetuk layar, mengusap ke atas dan ke bawah, atau menekan tombol. Untuk menghemat baterai, layar pelacak dinonaktifkan saat tidak digunakan.

Navigasi dasar

Layar beranda adalah jam.

- Usap ke bawah untuk menelusuri aplikasi di Inspire 2. Ketuk aplikasi untuk membukanya.
- Usap ke atas untuk melihat statistik harian.

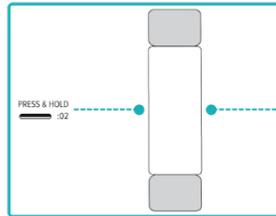
SWIPE DOWN TO
SEE APPS



SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY

Pengaturan cepat

Tekan dan tahan tombol di Inspire 2 sebagai cara tercepat dalam mengakses pengaturan tertentu. Ketuk pengaturan untuk mengaktifkan atau menonaktifkan. Saat Anda menonaktifkan pengaturan, ikon muncul redup dengan garis yang melaluinya.



Di layar pengaturan cepat:

<p>DND (Jangan ganggu) </p>	<p>Saat pengaturan jangan ganggu aktif:</p> <ul style="list-style-type: none">• Notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat dibisukan suaranya.• Ikon jangan ganggu  menyala di pengaturan cepat. <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
<p>Di Pergelangan Tangan  / Di Klip  pengaturan</p>	<p>Saat Inspire 2 ada di pergelangan tangan Anda, pastikan pelacak diatur ke Di Pergelangan Tangan . Saat Inspire 2 ada di klip, pastikan pelacak diatur ke Di klip . Untuk beralih antar mode Di Pergelangan Tangan  dan Di klip , ketuk pengaturan  ketuk  untuk mengonfirmasi.</p> <p>Perhatikan bahwa saat Inspire 2 diatur ke Di Klip , fitur tertentu dinonaktifkan, termasuk pelacakan detak jantung, pelacakan latihan otomatis, dan Menit Zona Aktif.</p>

<p>Tidur </p>	<p>Saat pengaturan mode tidur aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notifikasi dan pengingat dibisukan suaranya. • Kecerahan layar diatur ke redup. • Layar tetap gelap saat Anda memutar pergelangan tangan. <p>Mode tidur dinonaktifkan secara otomatis saat Anda mengatur jadwal. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Menyesuaikan pengaturan" di halaman 22.</p> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
<p>Bangunkan Layar </p>	<p>Saat pengaturan bangunkan layar aktif, putar pergelangan tangan ke arah Anda untuk mengaktifkan layar.</p>
<p>Penguncian Air </p>	<p>Aktifkan pengaturan penguncian air saat Anda ada di air, misalnya saat mandi atau berenang, untuk mencegah tombol di pelacak Anda diaktifkan. Saat penguncian air aktif, layar dan tombol terkunci. Notifikasi dan alarm masih muncul di pelacak, tetapi Anda harus membuka kunci layar untuk berinteraksi dengan notifikasi dan alarm.</p> <p>Untuk mengaktifkan penguncian air, tekan dan tahan tombol di pelacak Anda > ketuk Penguncian Air  > ketuk yang kuat layar dua kali. Untuk menonaktifkan penguncian air, ketuk yang kuat bagian tengah layar dua kali dengan jari. Jika Anda tidak melihat "Tidak terkunci" muncul di layar, coba ketuk lebih keras. Menonaktifkan fitur ini menggunakan akselerometer di perangkat Anda, yang membutuhkan lebih banyak tenaga untuk mengaktifkannya.</p> <p>Ingatlah bahwa penguncian air diaktifkan secara otomatis saat Anda mulai berenang di aplikasi Latihan .</p>

Menyesuaikan pengaturan

Kelola pengaturan dasar di aplikasi Pengaturan :

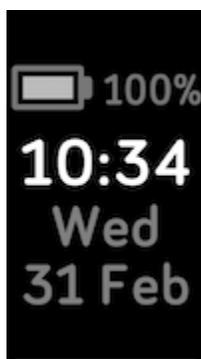
Penguncian Tombol	<p>Aktifkan Penguncian Tombol untuk mencegah tombol di pelacak Anda aktif saat layar nonaktif. Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan Penguncian Tombol, ketuk pengaturan > ketuk  untuk mengonfirmasi.</p> <p>Tips: Gunakan pengaturan ini untuk menghindari penekanan tombol yang tidak disengaja saat latihan, terutama jika Anda memakai pelacak lebih rendah di pergelangan tangan atau mengencangkan tali agar lebih pas. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Memakai Inspire 2" di halaman 12</p> <p>Catatan: Menggunakan pengaturan Penguncian Tombol di Inspire 2 mungkin memerlukan pengisian daya yang lebih sering.</p>
Layar Redup	Aktifkan pengaturan layar redup untuk menurunkan kecerahan layar.
Jangan Ganggu	Nonaktifkan semua notifikasi atau pilih apakah akan mengaktifkan jangan ganggu secara otomatis saat menggunakan aplikasi Latihan  .
Ketuk Dua Kali	Aktifkan atau nonaktifkan kemampuan untuk membangunkan pelacak Anda dengan mengetuk dua kali. Perhatikan bahwa layar harus nonaktif minimal selama 10 detik agar pengaturan ini dapat diterapkan.
Detak Jantung	Aktifkan atau nonaktifkan pelacakan detak jantung. Ingatlah bahwa pengaturan ini hanya tersedia saat Inspire 2 diatur ke Di Pergelangan Tangan  .
Notifikasi Zona Jantung	Aktifkan atau nonaktifkan notifikasi zona jantung. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait .
GPS Ponsel	Aktifkan atau nonaktifkan GPS terhubung.
Mode Tidur	Sesuaikan pengaturan mode tidur, termasuk mengatur jadwal agar mode diaktifkan dan dinonaktifkan secara otomatis.

	<p>Untuk mengatur jadwal:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buka aplikasi Pengaturan  dan ketuk Mode Tidur. 2. Ketuk Jadwalkan untuk mengaktifkannya. 3. Ketuk Interval Tidur dan atur jadwal mode tidur Anda. Mode tidur otomatis nonaktif pada saat Anda jadwalkan, meskipun Anda mengaktifkannya secara manual.
<p>Info Perangkat</p>	<p>Lihat informasi peraturan dan tanggal aktivasi pelacak, yang merupakan hari dimulainya garansi pelacak Anda. Tanggal aktivasi adalah hari saat Anda menyiapkan perangkat.</p> <p>Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait.</p>

Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya. Usap ke atas untuk melihat daftar lengkap pengaturan.

Memeriksa level baterai

Dari tampilan jam, usap ke atas. Level baterai berada di bagian atas layar.



Menonaktifkan layar

Untuk menonaktifkan layar pelacak saat tidak digunakan, tutup sebentar tampilan pelacak dengan tangan berlawanan, tekan tombol, atau putar pergelangan tangan menjauh dari tubuh Anda.

Tampilan Jam dan Aplikasi

Pelajari cara mengubah tampilan jam dan menggunakan aplikasi Kotak  di Inspire 2.

Mengubah tampilan jam

Galeri Fitbit menawarkan berbagai tampilan jam untuk mempersonalisasi pelacak Anda.

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk foto profil Anda > kotak Inspire 2.
2. Ketuk tab **Galeri** > **Jam**.
3. Telusuri tampilan jam yang tersedia. Ketuk tampilan jam untuk melihat tampilan mendetail.
4. Ketuk **Instal** untuk menambahkan tampilan jam ke Inspire 2.

Menggunakan aplikasi Tile

Jika Anda tidak dapat menemukan Inspire 2, gunakan aplikasi Kotak untuk menemukannya. Anda juga dapat menggunakan aplikasi Kotak di Inspire 2  untuk menemukan ponsel. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).



Notifikasi dari ponsel Anda

Inspire 2 dapat menampilkan notifikasi panggilan, teks, kalender, dan aplikasi dari ponsel agar Anda tetap mendapatkan informasi terbaru. Simpan pelacak Anda dalam radius 30 kaki dari ponsel untuk menerima notifikasi. Hingga 10 notifikasi disimpan di aplikasi Notifikasi  di pelacak Anda.

Menyiapkan notifikasi

Periksa apakah Bluetooth di ponsel Anda sudah aktif dan ponsel dapat menerima notifikasi (biasanya di bagian Pengaturan > Notifikasi). Lalu siapkan notifikasi:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk foto profil Anda > kotak Inspire 2.
2. Ketuk **Notifikasi**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk memasang pelacak jika Anda belum melakukannya. Notifikasi panggilan, teks, dan kalender diaktifkan secara otomatis.
4. Untuk mengaktifkan notifikasi dari aplikasi yang diinstal di ponsel Anda, termasuk Fitbit dan WhatsApp, ketuk **Notifikasi Aplikasi** dan aktifkan notifikasi yang ingin Anda lihat.

Ingatlah bahwa jika Anda memiliki iPhone, Inspire 2 akan menampilkan notifikasi dari semua kalender yang disinkronkan di aplikasi Kalender. Jika Anda memiliki ponsel Android, Inspire 2 menampilkan notifikasi kalender dari aplikasi kalender yang Anda pilih selama pengaturan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat notifikasi masuk

Ketika ponsel Anda dan Inspire 2 berada dalam jangkauan, notifikasi menyebabkan pelacak bergetar.

- Panggilan telepon—nama atau nomor pemanggil bergulir sekali. Tekan tombol untuk menghentikan notifikasi.
- Pesan teks—nama pengirim bergulir sekali di atas pesan. Usap ke atas untuk membaca pesan lengkap.
- Pemberitahuan kalender—nama acara akan bergulir sekali di atas waktu dan lokasi.

- Notifikasi aplikasi—nama aplikasi atau pengirim bergulir sekali di atas pesan. Usap ke atas untuk membaca pesan lengkap.

Untuk membaca notifikasi nanti, usap ke bawah dari tampilan jam, dan ketuk aplikasi Notifikasi . Ketuk notifikasi untuk memperluas pesan.



Catatan: Pelacak Anda menampilkan 250 karakter pertama notifikasi. Lihat ponsel Anda untuk pesan lengkapnya.

Menonaktifkan notifikasi

Nonaktifkan notifikasi tertentu di aplikasi Fitbit, atau nonaktifkan semua notifikasi di pengaturan cepat di Inspire 2. Jika semua notifikasi sudah dinonaktifkan, pelacak Anda tidak akan bergetar dan layar tidak akan aktif saat ponsel Anda menerima notifikasi.

Untuk menonaktifkan notifikasi tertentu:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk foto profil Anda > kotak Inspire 2 > **Notifikasi**.
2. Nonaktifkan notifikasi yang tidak ingin Anda terima lagi di pelacak.

Untuk menonaktifkan semua notifikasi:

1. Tekan dan tahan tombol di pelacak Anda.
2. Ketuk **DND**  untuk mengaktifkan jangan ganggu. Ikon DND  menyala untuk menunjukkan bahwa semua notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat sudah dinonaktifkan.



Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan pengaturan jangan ganggu di ponsel, Anda tidak akan menerima notifikasi di pelacak hingga Anda menonaktifkan pengaturan ini.

Pengaturan waktu

Alarm bergetar untuk membangunkan atau mengingatkan Anda pada waktu yang telah diatur. Siapkan hingga 8 alarm yang berbunyi sekali atau beberapa hari dalam seminggu. Anda juga dapat mengatur waktu acara dengan stopwatch atau penghitung waktu mundur.

Atur alarm

Atur alarm satu kali atau berulang dengan aplikasi Alarm . Ketika alarm berbunyi, pelacak Anda akan bergetar.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menghentikan atau menunda alarm

Ketika alarm berbunyi, pelacak akan bergetar. Untuk menghentikan alarm, tekan tombol. Untuk menunda alarm selama 9 menit, usap ke bawah.

Tunda alarm sesering yang Anda inginkan. Inspire 2 secara otomatis masuk dalam mode tunda jika Anda mengabaikan alarm selama lebih dari 1 menit.



Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch

Atur waktu acara dengan stopwatch atau atur penghitung waktu mundur dengan aplikasi Timer  di pelacak. Anda dapat menjalankan stopwatch dan penghitung waktu mundur pada saat bersamaan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Aktivitas dan Kesehatan

Inspire 2 terus melacak berbagai statistik setiap kali Anda memakainya. Data otomatis disinkronkan dengan aplikasi Fitbit sepanjang hari.

Melihat statistik Anda

Usap ke atas dari tampilan jam untuk melihat statistik harian, termasuk:

Statistik bagian tengah tubuh	Langkah yang dilakukan hari ini, jarak yang ditempuh, kalori yang terbakar, dan Menit Zona Aktif
Latihan	Jumlah hari di mana Anda memenuhi sasaran latihan minggu ini
Detak jantung	Detak jantung dan zona detak jantung saat ini, serta detak jantung istirahat
Langkah per jam	Langkah yang dilakukan jam ini, dan jumlah jam Anda memenuhi sasaran aktivitas per jam
Kesehatan menstruasi	Informasi tentang tahapan siklus menstruasi terbaru Anda, jika ada
Tidur	Durasi tidur dan skor tidur
Air	Asupan air yang dicatat hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Berat	Berat saat ini, kemajuan terhadap sasaran berat, atau jika berat Anda dalam kisaran yang sehat jika sasaran Anda adalah mempertahankan berat

Jika Anda menetapkan sasaran di aplikasi Fitbit, sebuah cincin menunjukkan kemajuan Anda terhadap sasaran itu.

Temukan riwayat lengkap Anda dan informasi lainnya yang dideteksi oleh pelacak di aplikasi Fitbit.

Melacak sasaran aktivitas harian

Inspire 2 melacak kemajuan Anda terhadap sasaran aktivitas harian yang Anda pilih. Ketika Anda mencapai sasaran, pelacak akan bergetar dan menampilkan perayaan.

Memilih sasaran

Tetapkan sasaran untuk membantu memulai perjalanan kesehatan dan kebugaran Anda. Untuk memulai, sasaran Anda adalah melakukan 10.000 langkah per hari. Pilih untuk mengubah jumlah langkah, atau pilih sasaran aktivitas berbeda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Lacak kemajuan terhadap sasaran Anda di Inspire 2. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Melihat statistik Anda](#)" di halaman 29.

Melacak aktivitas setiap jam Anda

Inspire 2 membantu Anda tetap aktif sepanjang hari dengan tetap melacak ketika Anda diam dan mengingatkan untuk bergerak.

Pengingat mendorong Anda untuk berjalan minimal 250 langkah setiap jam. Anda akan merasakan getaran dan melihat pengingat di layar 10 menit sebelum jamnya jika Anda belum berjalan 250 langkah. Saat Anda mencapai sasaran 250 langkah setelah menerima pengingat, maka Anda akan merasakan getaran kedua dan melihat pesan ucapan selamat.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak tidur Anda

Memakai Inspire 2 ke tempat tidur agar otomatis melacak statistik dasar tentang tidur Anda, termasuk waktu tidur, tahapan tidur (waktu yang dihabiskan dalam REM, tidur ringan, dan tidur nyenyak), serta skor tidur (kualitas tidur Anda).

Untuk melihat statistik tidur Anda, sinkronkan pelacak ketika bangun dan periksa aplikasi Fitbit, atau usap ke atas dari tampilan jam di pelacak Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menetapkan sasaran tidur

Untuk memulai, Anda memiliki sasaran tidur 8 jam per malam. Sesuaikan sasaran ini untuk memenuhi kebutuhan Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda

Dengan berlangganan Fitbit Premium, lihat lebih detail tentang skor tidur Anda dan bagaimana perbandingan Anda dengan rekan, yang dapat membantu membangun rutinitas tidur yang lebih baik dan bangun dengan perasaan segar.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat detak jantung Anda

Inspire 2 melacak detak jantung Anda sepanjang hari. Usap ke atas dari tampilan jam untuk melihat detak jantung waktu nyata dan detak jantung istirahat Anda. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Melihat statistik Anda](#)" di halaman 29. Tampilan jam tertentu menampilkan detak jantung waktu nyata Anda di layar jam.

Selama latihan fisik, Inspire 2 menampilkan zona detak jantung dan bergetar setiap kali Anda masuk ke zona berbeda untuk membantu Anda menargetkan intensitas latihan pilihan Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Memeriksa detak jantung Anda](#)" di halaman 36.

Praktik pernapasan yang dipandu

Aplikasi Relax  di Inspire 2 menyediakan sesi pernapasan yang dipandu yang dipersonalisasi untuk membantu Anda menemukan momen tenang sepanjang hari. Semua notifikasi secara otomatis dinonaktifkan selama sesi.

1. Di Inspire 2, buka aplikasi Relax .
2. Sesi 2 menit adalah opsi pertama. Usap ke atas untuk memilih sesi 5 menit.
3. Ketuk ikon putar  untuk memulai sesi dan ikuti petunjuk di layar.

Setelah latihan, ringkasan akan muncul yang menunjukkan keselarasan (seberapa dekat Anda mengikuti petunjuk pernapasan), detak jantung pada awal dan akhir sesi, dan berapa hari Anda menyelesaikan panduan pernapasan yang dipandu minggu ini.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat skor pengelolaan stres Anda

Berdasarkan data detak jantung, latihan, dan tidur, skor pengelolaan stres membantu Anda melihat apakah tubuh Anda menunjukkan tanda-tanda stres setiap hari. Rentang skor ini dari 1 hingga 100, di mana angka yang lebih tinggi berarti tubuh Anda menunjukkan lebih sedikit tanda-tanda stres fisik. Untuk melihat skor pengelolaan stres harian, pakai pelacak Anda untuk tidur, dan buka aplikasi Fitbit di ponsel keesokan harinya. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Pengelolaan Stres.

Catat perasaan Anda sepanjang hari untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana pikiran dan tubuh Anda menanggapi stres. Dengan langganan Fitbit Premium, lihat detail tentang perincian skor Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Metrik kesehatan lanjutan

Kenali tubuh Anda dengan lebih baik menggunakan metrik kesehatan di aplikasi Fitbit. Fitur ini membantu Anda melihat metrik utama yang dilacak oleh perangkat Fitbit Anda dari waktu ke waktu agar Anda dapat melihat tren dan menilai apa yang berubah.

Metrik meliputi:

- Variasi suhu kulit
- Variabilitas detak jantung
- Detak jantung istirahat
- Tingkat pernapasan

Catatan: Fitur ini tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis atau mengobati kondisi medis apa pun dan tidak boleh diandalkan untuk keperluan medis apa pun. Dimaksudkan untuk memberikan informasi yang dapat membantu Anda mengelola kesehatan. Jika Anda memiliki masalah tentang kesehatan, bicarakan dengan penyedia layanan kesehatan. Jika Anda yakin mengalami keadaan darurat medis, hubungi layanan darurat.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Latihan dan Kesehatan Jantung

Otomatis melacak latihan atau melacak aktivitas dengan aplikasi Latihan  untuk melihat statistik waktu nyata dan ringkasan pasca-latihan fisik.

Lihat aplikasi Fitbit untuk membagikan aktivitas Anda kepada teman dan keluarga, lihat bagaimana level kebugaran Anda secara keseluruhan dibandingkan dengan rekan Anda, dan banyak lagi.

Melacak latihan Anda secara otomatis

Inspire 2 secara otomatis mengenali dan mencatat berbagai aktivitas dengan gerakan tinggi dengan durasi minimal 15 menit. Lihat statistik dasar tentang aktivitas Anda di

aplikasi Fitbit di ponsel Anda. Dari tab Hari Ini , ketuk ubin Latihan .

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan

Lacak latihan tertentu dengan aplikasi Latihan  di Inspire 2 untuk melihat statistik waktu nyata, menerima notifikasi zona jantung, dan meninjau ringkasan latihan fisik di pergelangan tangan Anda. Untuk statistik tambahan dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS, ketuk kotak Latihan di aplikasi Fitbit.

Inspire 2 menggunakan sensor GPS di ponsel terdekat Anda untuk menangkap data GPS.

Persyaratan GPS

GPS Tersambung tersedia untuk semua ponsel yang didukung dengan sensor GPS. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

1. Aktifkan Bluetooth dan GPS di ponsel Anda.
2. Pastikan Inspire 2 dipasangkan dengan ponsel Anda.
3. Pastikan aplikasi Fitbit memiliki izin untuk menggunakan GPS atau layanan lokasi.

4. Pastikan GPS tersambung di Inspire 2 diaktifkan (buka aplikasi Pengaturan  > **GPS Ponsel**).
5. Bawa ponsel Anda saat latihan.

Untuk melacak latihan:

1. Di Inspire 2, buka aplikasi Latihan  dan usap untuk menemukan latihan.
2. Ketuk latihan untuk memilihnya.
3. Ketuk ikon putar  untuk memulai latihan, atau usap ke atas untuk menetapkan sasaran untuk waktu, jarak, menit zona, atau kalori, bergantung pada aktivitas. Jika latihan menggunakan GPS, Anda dapat menunggu hingga sinyal tersambung, atau mulai latihan dan GPS akan tersambung saat sinyal tersedia.
4. Ketuk bagian tengah layar untuk menelusuri statistik waktu nyata Anda.
5. Jika sudah selesai melakukan latihan fisik atau ingin berhenti sebentar, tekan tombol.
6. Untuk mengakhiri latihan fisik, tekan kembali tombol dan ketuk **Selesai**. Usap ke atas untuk melihat ringkasan latihan fisik Anda. Tekan tombol untuk menutup layar ringkasan.
7. Untuk melihat data GPS, ketuk kotak Latihan di aplikasi Fitbit.

Catatan:

- Jika Anda menetapkan sasaran latihan, pelacak akan memberi tahu ketika Anda sudah setengah jalan menuju sasaran dan ketika Anda mencapai sasaran.
- Jika latihan menggunakan GPS, ikon muncul di kiri atas saat pelacak tersambung ke sensor GPS ponsel Anda. Ketika muncul tulisan di layar "  tersambung" dan Inspire 2 bergetar, GPS sudah tersambung.

Menyesuaikan pengaturan dan pintasan latihan Anda

Sesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan dan ubah atau susun ulang pintasan latihan di aplikasi Fitbit. Misalnya, aktifkan atau nonaktifkan GPS dan isyarat yang tersambung atau tambahkan pintasan yoga ke Inspire 2.

Untuk menyesuaikan pengaturan latihan:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk foto profil Anda > kotak Inspire 2 > **Pintasan Latihan**.
2. Ketuk latihan dan sesuaikan pengaturan Anda.

Untuk mengubah atau menyusun ulang pintasan latihan di aplikasi Latihan:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk foto profil Anda > kotak Inspire 2.
2. Ketuk **Pintasan Latihan**.
 - Untuk menambahkan pintasan latihan yang baru, ketuk ikon + dan pilih latihan.
 - Untuk memindahkan pintasan sebuah latihan, usap ke kiri pada pintasan.
 - Untuk menyusun ulang pintasan latihan, ketuk **Edit** (khusus iPhone), serta tekan dan tahan ikon menu , lalu seret ke atas atau ke bawah.

Anda dapat memiliki hingga 6 pintasan latihan di Inspire 2.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

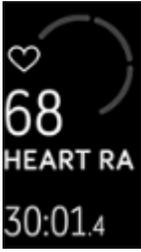
Memeriksa ringkasan latihan fisik

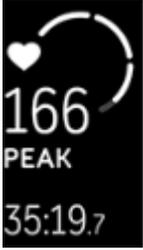
Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, Inspire 2 akan menampilkan ringkasan statistik Anda.

Periksa kotak Latihan di aplikasi Fitbit untuk melihat statistik tambahan dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS.

Memeriksa detak jantung Anda

Inspire 2 mempersonalisasi zona detak jantung menggunakan cadangan detak jantung Anda, yang merupakan perbedaan antara detak jantung maksimum dan detak jantung istirahat Anda. Untuk membantu menargetkan intensitas pelatihan pilihan Anda, periksa detak jantung dan zona detak jantung di pelacak Anda selama latihan. Inspire 2 memberi tahu ketika Anda memasuki zona detak jantung.

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Di Bawah Zona	Di bawah 40% dari cadangan detak jantung Anda	Di bawah zona pembakaran lemak, jantung Anda berdetak lebih lambat.

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Zona Pembakaran Lemak	Antara 40% dan 59% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona pembakaran lemak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas sedang seperti jalan cepat. Detak jantung dan pernapasan Anda mungkin meningkat, tapi Anda masih dapat melakukan percakapan.
	Zona Kardio	Antara 60% dan 84% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona kardio, kemungkinan Anda melakukan aktivitas berat seperti berlari atau sepeda statis.
	Zona Puncak	Lebih dari 85% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona puncak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas singkat dan intens yang meningkatkan kinerja dan kecepatan, seperti berlari cepat atau latihan interval intensitas tinggi.

Zona detak jantung khusus

Alih-alih menggunakan zona detak jantung ini, Anda dapat membuat zona khusus di aplikasi Fitbit untuk menargetkan rentang detak jantung tertentu.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mendapatkan Menit Zona Aktif

Dapatkan Menit Zona Aktif untuk waktu yang dihabiskan dalam pembakaran lemak, kardio, atau zona detak jantung puncak. Untuk membantu memaksimalkan waktu Anda, Anda mendapatkan 2 Menit Zona Aktif untuk setiap menit Anda berada di zona kardio atau puncak.

- 1 menit di zona pembakaran lemak = 1 Menit Zona Aktif
- 1 menit di zona kardio atau puncak = 2 Menit Zona Aktif

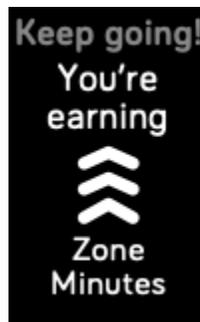
Ada 2 cara yang digunakan Inspire 2 untuk memberi tahu Anda mengenai Menit Zona Aktif:

- Beberapa saat setelah Anda memasuki zona detak jantung berbeda selama latihan menggunakan aplikasi Latihan , sehingga Anda tahu seberapa keras Anda bekerja. Frekuensi pelacak Anda bergetar menunjukkan zona tempat Anda berada:

1 getaran = zona pembakaran lemak
2 getaran = zona kardio
3 getaran = zona puncak



- 7 menit setelah Anda memasuki zona detak jantung sepanjang hari (misalnya, saat jalan cepat).



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memeriksa skor kesiapan harian Anda

Pahami apa yang terbaik untuk tubuh Anda dengan skor kesiapan harian, tersedia dengan langganan Fitbit Premium. Periksa aplikasi Fitbit setiap pagi untuk melihat skor, mulai dari 1 hingga 100, berdasarkan aktivitas, tidur, dan variabilitas detak

jantung Anda. Skor tinggi berarti Anda siap untuk latihan, sementara skor rendah menyarankan Anda harus fokus pada pemulihan.

Saat memeriksa skor, Anda juga melihat perincian tentang apa yang memengaruhi skor Anda, sasaran aktivitas yang dipersonalisasi untuk hari itu, dan sesi latihan fisik atau pemulihan yang direkomendasikan.

Untuk melihat skor kesiapan harian Anda, kenakan pelacak Anda untuk tidur, dan buka aplikasi Fitbit di ponsel Anda keesokan paginya. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Kesiapan .

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Membagikan aktivitas Anda

Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, buka aplikasi Fitbit untuk membagikan statistik Anda kepada teman dan keluarga.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat skor kebugaran kardio Anda

Lihat kebugaran kardiovaskular Anda secara keseluruhan di aplikasi Fitbit. Lihat skor kebugaran kardio dan level kebugaran kardio Anda, yang menunjukkan bagaimana kinerja Anda dibandingkan dengan rekan Anda.

Di aplikasi Fitbit, ketuk kotak Detak jantung dan usap ke kiri pada grafik detak jantung Anda untuk melihat statistik kebugaran kardio terperinci.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus

Pelajari cara memperbarui, memulai ulang, dan menghapus Inspire 2.

Memperbarui Inspire 2

Perbarui pelacak Anda untuk mendapatkan penyempurnaan fitur dan pembaruan produk terbaru.

Saat pembaruan tersedia, notifikasi muncul di aplikasi Fitbit. Setelah Anda memulai pembaruan, ikuti bilah kemajuan di Inspire 2 dan di aplikasi Fitbit hingga pembaruan selesai. Simpan pelacak dan ponsel Anda berdekatan satu sama lain selama pembaruan.

Untuk memperbarui Inspire 2, baterai pelacak Anda minimal harus terisi daya 40% . Memperbarui Inspire 2 mungkin membutuhkan baterai. Kami sarankan untuk mencolokkan pelacak Anda ke pengisi daya sebelum memulai pembaruan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memulai ulang Inspire 2

Jika Anda tidak dapat menyinkronkan Inspire 2 atau Anda mengalami masalah dalam melacak statistik atau menerima notifikasi, mulai ulang pelacak dari pergelangan tangan Anda:

Buka aplikasi Pengaturan  dan ketuk **Mulai Ulang Perangkat**.

Jika Inspire 2 tidak menanggapi:

1. Hubungkan Inspire 2 ke kabel pengisian daya. Untuk petunjuk, lihat "[Mengisi daya pelacak Anda](#)" di halaman 8.
2. Tekan dan tahan tombol pada pelacak Anda selama 10 detik. Lepaskan tombol. Saat Anda melihat wajah tersenyum dan Inspire 2 bergetar, pelacak dimulai ulang.

Memulai ulang pelacak tidak menghapus data apa pun.

Menghapus Inspire 2

Jika Anda ingin memberikan Inspire 2 kepada orang lain atau ingin mengembalikannya, pertama-tama hapus data pribadi Anda:

1. Di Inspire 2, buka aplikasi Pengaturan  > **Hapus Data Pengguna.**
2. Saat diminta, tekan layar selama 3 detik, lalu lepaskan. Saat Inspire 2 bergetar dan Anda melihat layar jam, data Anda sudah dihapus.

Pemecahan masalah

Jika Inspire 2 tidak berfungsi dengan benar, lihat langkah pemecahan masalah kami di bawah ini.

Sinyal detak jantung hilang

Inspire 2 terus melacak detak jantung Anda saat latihan dan sepanjang hari. Jika sensor detak jantung pada pelacak Anda mengalami kesulitan mendeteksi sinyal, garis putus-putus akan muncul.



Jika pelacak Anda tidak mendeteksi sinyal detak jantung, pastikan pelacakan detak jantung sudah diaktifkan terlebih dahulu di aplikasi Pengaturan  di pelacak Anda. Selanjutnya, pastikan Anda memakai pelacak dengan benar, baik dengan menggerakannya lebih tinggi atau lebih rendah di pergelangan tangan atau dengan mengencangkan atau melonggarkan talinya. Inspire 2 harus bersentuhan dengan kulit Anda. Setelah menahan lengan Anda diam dan lurus sebentar, Anda akan melihat detak jantung Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Sinyal GPS hilang

Faktor lingkungan, termasuk gedung tinggi, hutan lebat, bukit terjal, dan tutupan awan tebal, dapat mengganggu kemampuan ponsel Anda untuk terhubung dengan satelit GPS. Jika ponsel Anda mencari sinyal GPS selama latihan,  **menyambungkan** muncul di bagian atas layar.

Untuk hasil terbaik, tunggu ponsel menemukan sinyal sebelum Anda memulai latihan fisik.

Masalah lain

Jika mengalami salah satu dari masalah berikut ini, mulai ulang pelacak Anda:

- Tidak akan disinkronkan
- Tidak akan menanggapi ketukan, usapan, atau tekanan tombol
- Tidak akan melacak langkah atau data lainnya
- Tidak akan menampilkan notifikasi

Untuk petunjuk, lihat ["Memulai ulang Inspire 2"](#) di halaman 40.

Info dan Spesifikasi Umum

Sensor dan Komponen

Fitbit Inspire 2 terdiri dari sensor dan motor berikut:

- Pelacak detak jantung optik
- Akselerometer 3-sumbu, yang melacak pola gerakan
- Motor getaran

Bahan

Tali klasik Inspire 2 terbuat dari bahan elastomer yang fleksibel dan tahan lama, mirip dengan yang digunakan pada berbagai jam untuk berolahraga. Dudukan dan gesper pada Inspire 2 terbuat dari plastik.

Teknologi nirkabel

Inspire 2 terdiri dari pengirim dan penerima sinyal radio Bluetooth 4.2.

Masukan sentuhan

Inspire 2 berisi motor getaran untuk alarm, sasaran, notifikasi, pengingat, dan aplikasi.

Baterai

Inspire 2 terdiri dari baterai lithium-polimer yang dapat diisi ulang.

Memori

Inspire 2 menyimpan data Anda, termasuk statistik harian, informasi tidur, dan riwayat latihan selama 7 hari. Lihat data historis Anda di aplikasi Fitbit.

Tampilan

Inspire 2 memiliki layar PMOLED.

Ukuran tali

Ukuran tali ditunjukkan di bawah ini. Perhatikan bahwa tali aksesori yang dijual terpisah mungkin sedikit berbeda.

Tali kecil	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkar antara 5,5 - 7,1 inci (140 mm - 180 mm)
Tali besar	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkar antara 7,1 - 8,7 inci (180 mm - 220 mm)

Kondisi lingkungan

Suhu pengoperasian	14 ° hingga 113 °F (-10 ° hingga 45 °C)
Suhu saat tidak dioperasikan	-4 ° hingga 14 °F (-20 ° hingga -10 °C) 113 ° hingga 140 °F (45 ° hingga 60 °C)
Suhu pengisian daya	32 ° hingga 109 °F (0 ° hingga 43 °C)
Tahan air	Tahan air hingga 50 meter
Ketinggian pengoperasian maksimal	28.000 kaki (8.534 m)

Pelajari selengkapnya

Untuk mempelajari selengkapnya tentang pelacak, cara melacak kemajuan Anda di aplikasi Fitbit, dan bagaimana membangun kebiasaan hidup sehat dengan Fitbit Premium, buka help.fitbit.com.

Kebijakan pengembalian dan garansi

Temukan informasi garansi dan kebijakan pengembalian fitbit.com di [situs web kami](#).

Pemberitahuan Regulasi dan Keamanan

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah tertentu juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Pengaturan > Info Perangkat

AS: Pernyataan Komisi Komunikasi Federal (FCC)

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

Pemberitahuan kepada Pengguna: ID FCC juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Pengaturan > Info Perangkat

Deklarasi Kesesuaian Pemasok

Pengenalan Unik: FB418

Pihak yang Bertanggung Jawab – Informasi Kontak AS

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

Pernyataan Kepatuhan FCC (untuk produk yang tunduk pada Bagian 15)

Perangkat ini mematuhi Bagian 15 dari Aturan FCC.

Pengoperasian tunduk pada dua ketentuan berikut:

1. Perangkat ini mungkin tidak menyebabkan gangguan yang berbahaya dan
2. Perangkat ini akan menerima gangguan apa pun, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian perangkat yang tidak diinginkan.

Peringatan FCC

Perubahan atau modifikasi yang tidak secara tegas disetujui oleh pihak yang bertanggung jawab atas kepatuhan dapat membatalkan wewenang pengguna untuk mengoperasikan peralatan.

Catatan: Peralatan ini telah diuji dan mematuhi batasan untuk perangkat digital Kelas B, sesuai dengan bagian 15 dari Peraturan FCC. Batasan ini dirancang untuk memberikan perlindungan yang wajar terhadap gangguan yang membahayakan pada pemasangan di pemukiman. Peralatan ini dapat menghasilkan, menggunakan, dan memancarkan energi frekuensi radio dan, jika tidak dipasang dan digunakan sesuai dengan petunjuk, dapat menyebabkan gangguan yang membahayakan pada komunikasi radio. Namun, tidak ada jaminan bahwa gangguan tidak akan terjadi pada pemasangan tertentu. Jika peralatan ini menyebabkan gangguan yang membahayakan pada penerimaan radio atau televisi, yang bisa ditentukan dengan mengaktifkan atau menonaktifkan peralatan, pengguna didorong untuk mencoba memperbaiki gangguan itu dengan satu atau beberapa tindakan berikut:

- Mengubah arah atau memindahkan antena penerima.
- Meningkatkan pemisahan antara peralatan dan penerima.
- Menyambungkan peralatan ke stopkontak di sirkuit yang berbeda yang terhubung dengan penerima.
- Menghubungi dealer atau teknisi radio/TV yang berpengalaman untuk mendapatkan bantuan.

Perangkat ini memenuhi persyaratan FCC dan IC untuk paparan RF di lingkungan publik atau yang tidak terkendali.

Kanada: Pernyataan Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

Pemberitahuan kepada Pengguna: ID IC juga dapat dilihat di perangkat Anda.
Untuk melihat konten:

Pengaturan > **Info Perangkat**

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil.
Pour voir le contenu:

Paramètres > **Informations sur l'appareil**

Perangkat ini memenuhi persyaratan IC untuk paparan RF di lingkungan publik atau yang tidak terkendali.

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

Pemberitahuan IC kepada Pengguna berbahasa Inggris/Perancis sesuai dengan masalah RSS GEN saat ini:

Perangkat ini sesuai dengan lisensi Industry Canada yang mengecualikan standar RSS.

Pengoperasian tunduk pada dua ketentuan berikut:

1. perangkat ini mungkin tidak menyebabkan gangguan, dan
2. perangkat ini akan menerima gangguan apa pun, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian perangkat yang tidak diinginkan.

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

Uni Eropa (UE)

Gelombang Frekuensi dan Daya

Data yang diberikan di sini adalah daya frekuensi radio maksimum yang dipancarkan dalam gelombang frekuensi tempat peralatan radio beroperasi.

Bluetooth 2400-2483,5 MHz < 13 dBm EIRP

Deklarasi Kesesuaian Uni Eropa yang Disederhanakan

Dengan ini, Fitbit LLC menyatakan bahwa jenis peralatan radio Model FB418 telah sesuai dengan Petunjuk 2014/53/EU. Teks lengkap deklarasi kesesuaian UE tersedia di alamat internet berikut: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 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



Peringkat IP

Model FB418 memiliki peringkat tahan air IPX8 sesuai standar IEC 60529, hingga kedalaman 50 meter.

Model FB418 memiliki peringkat masuknya debu IP6X sesuai standar IEC 60529 yang menunjukkan perangkat kedap debu.

Lihat bagian awal untuk melihat petunjuk tentang cara mengakses peringkat IP produk Anda.

Argentina



C-25001

Australia dan Selandia Baru

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)



Belarus

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)



Botswana

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)

Serikat Pabean

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)



Tiongkok

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Pengaturan > Info Perangkat

RoHS Tiongkok

部件名称 Nama Komponen	有毒和危险品 Bahan atau Elemen Beracun dan Berbahaya					
Model FB418	<input checked="" type="checkbox"/> (Pb)	水 <input checked="" type="checkbox"/> (Hg)	<input checked="" type="checkbox"/> (Cd)	六价 <input checked="" type="checkbox"/> (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 <input checked="" type="checkbox"/> (PBDE)
表 <input checked="" type="checkbox"/> 和表扣 (Strap and Buckle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 子 (Elektronik)	--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/> 池 (Battery)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
充 <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> (Kabel Pengisian Daya)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本表格依据 SJ/T 11364 的定制

○ = 表示有害物在部件所有均材料中的含量均在 GB/T 26572定的限量要求以下 (menunjukkan bahwa kandungan bahan beracun dan berbahaya di semua komponen Bahan Homogen sesuai persyaratan batasan konsentrasi seperti yang dijelaskan dalam GB/T 26572).

RoHS Tiongkok

部件名称	有毒和危险品					
Nama	Bahan atau Elemen Beracun dan Berbahaya					
Komponen						
Model FB418	<input checked="" type="checkbox"/>	水 <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	六价 <input checked="" type="checkbox"/>	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	<input checked="" type="checkbox"/>
						(PBDE)

X = 表示有害物至少在部件的某一均材料中的含量超出 GB/T 26572定的限量要求 (menunjukkan bahwa kandungan bahan beracun dan berbahaya setidaknya dalam salah satu komponen Bahan Homogen melebihi persyaratan batasan konsentrasi seperti yang dijelaskan dalam GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ10432

Band frekuensi: 2400-2483,5 MHz

Daya yang ditransmisikan: EIRP Maks, 4,64dBm

Bandwidth yang sedang dipakai: BLE: 2MHz

Sistem modulasi: BLE: GFSK

ID CMIIT yang ditampilkan: Tentang pengemasan dan Pelabelan Perangkat Elektronik

Indonesia

69640/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Jepang

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)



201-200527

Kerajaan Arab Saudi

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)

Meksiko

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

[Pengaturan](#) > [Info Perangkat](#)



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

Moldova

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

Nigeria

Koneksi dan penggunaan peralatan komunikasi ini diizinkan oleh Komisi Komunikasi Nigeria.

Oman

TRA/TA-R/9827/20
D090258

Pakistan

PTA Disetujui

No. Model: FB418

TAC No.: 9.775/2020

Jenis Perangkat: Bluetooth

Paraguay



NR: 2022-01-I-0061

Filipina



Serbia



Singapura

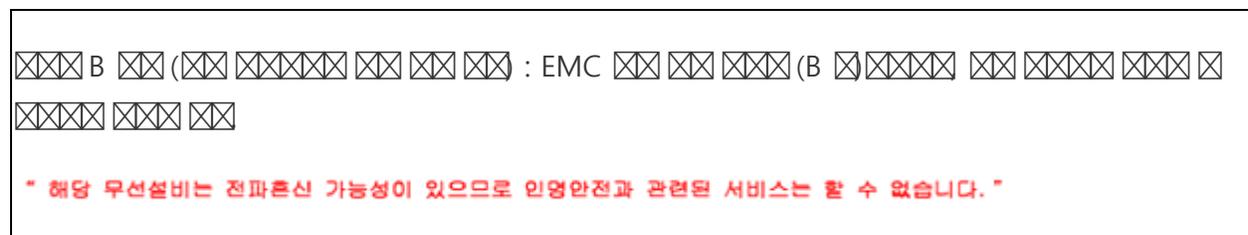
Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Pengaturan > Info Perangkat

Korea Selatan

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Pengaturan > Info Perangkat



Terjemahan:

Perangkat Kelas B (peralatan komunikasi siaran untuk penggunaan di rumah): Pendaftaran EMC terutama untuk penggunaan rumah tangga (kelas B) dan dapat digunakan di semua area yang mendapatkan perangkat ini.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Terjemahan:

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi juga dapat dilihat pada perangkat Anda. Petunjuk untuk melihat konten dari menu Anda:

Pengaturan > Info Perangkat

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Terjemahan:

Pernyataan Peringatan untuk Radio Berdaya Rendah:

- Tanpa izin yang diberikan oleh NCC, tidak ada perusahaan, usaha, atau pengguna yang diizinkan untuk mengubah frekuensi perangkat frekuensi radio berdaya rendah yang disetujui, meningkatkan daya pancar, atau mengubah karakteristik atau kinerja asli.
- Penggunaan perangkat RF berdaya rendah tidak boleh memengaruhi keselamatan penerbangan atau mengganggu komunikasi resmi: bila ditemukan gangguan, harus segera dihentikan dan diperbaiki agar tidak mengganggu sebelum terus menggunakannya. Komunikasi resmi yang dimaksud di sini mengacu pada komunikasi radio yang beroperasi sesuai dengan ketentuan Undang-Undang Telekomunikasi. Perangkat RF berdaya rendah harus tahan terhadap gangguan dari komunikasi resmi atau peralatan pemancar gelombang radio industri, ilmiah, dan medis

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Terjemahan:

Peringatan baterai:

Perangkat ini menggunakan baterai ion lithium.

Jika pedoman berikut ini tidak diikuti, masa pakai baterai ion lithium dalam perangkat mungkin akan lebih singkat atau ada risiko kerusakan pada perangkat, kebakaran, luka bakar kimia, kebocoran elektrolit, dan / atau cedera.

- Jangan membongkar, menusuk, atau merusak perangkat atau baterai.
- Jangan melepas atau mencoba mengeluarkan baterai yang tidak bisa diganti oleh pengguna.
- Jangan biarkan baterai terkena api, ledakan, atau bahaya lainnya.
- Jangan gunakan benda tajam untuk mengeluarkan baterai.

Peringatan Penglihatan

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Terjemahan:

Penggunaan yang berlebihan dapat merusak penglihatan

Peringatan:

- Penggunaan yang berlebihan dapat merusak penglihatan

Perhatian:

- Istirahat selama 10 menit setelah setiap 30 menit.
- Anak-anak di bawah 2 tahun harus dijauhkan dari produk ini. Anak-anak berusia 2 tahun atau lebih tidak boleh melihat layar selama lebih dari 1 jam sehari.

RoHS Taiwan

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB418	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考 1. “超出 0.1 wt %” 及 “超出 0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考 2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考 3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

Uni Emirat Arab

Pemberitahuan kepada Pengguna: Konten resmi untuk wilayah ini juga dapat dilihat di perangkat Anda. Untuk melihat konten:

Pengaturan > Info Perangkat

TRA - Uni Emirat Arab

ID Dealer: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Tipe: Pelacak Aktivitas Nirkabel

Inggris

Deklarasi Kesesuaian Inggris yang Disederhanakan

Dengan ini, Fitbit LLC menyatakan bahwa jenis peralatan radio Model FB418 telah sesuai dengan Peraturan Peralatan Radio 2017. Teks lengkap deklarasi kesesuaian Inggris tersedia di alamat internet berikut: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



Pernyataan Keamanan

Peralatan ini telah diuji untuk memenuhi sertifikasi keselamatan sesuai dengan spesifikasi Standar EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2023 Fitbit LLC. Hak cipta dilindungi undang-undang. Fitbit dan logo Fitbit adalah merek dagang atau merek dagang terdaftar dari Fitbit di AS dan negara lainnya. Daftar merek dagang Fitbit yang lebih lengkap dapat ditemukan di [Daftar Merek Dagang Fitbit](#). Merek dagang pihak ketiga yang disebutkan adalah properti pemiliknya masing-masing.