

 fitbit inspire **HR**



Gebruikershandleiding  
Versie 1.1

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag .....</b>	<b>5</b>
Inhoud van de verpakking .....	5
<b>De Inspire HR instellen .....</b>	<b>6</b>
Je tracker opladen.....	6
Installeren op je telefoon of tablet .....	6
Installeren op je Windows 10-pc .....	7
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	7
<b>Inspire HR dragen .....</b>	<b>8</b>
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies .....	8
Rechts- of linkshandig.....	9
<b>De polsband verwisselen .....</b>	<b>10</b>
Een polsband verwijderen .....	10
Een polsband bevestigen.....	10
<b>Basisbeginselen .....</b>	<b>11</b>
Door Inspire HR navigeren .....	11
Basisnavigatie.....	11
Snelle instellingen .....	13
Instellingen aanpassen .....	13
Je Inspire HR onderhouden.....	13
<b>De wijzerplaat veranderen .....</b>	<b>14</b>
<b>Meldingen.....</b>	<b>15</b>
Meldingen instellen.....	15
Inkomende meldingen bekijken.....	15
Meldingen uitschakelen.....	16
<b>Tijd bijhouden .....</b>	<b>17</b>
Een alarm in- of uitschakelen .....	17
Een alarm uitzetten of uitstellen .....	18
De tijd bijhouden van gebeurtenissen met de stopwatch .....	18
Een timer instellen .....	18
<b>Activiteit en slaap.....</b>	<b>20</b>
Je statistieken bekijken.....	20

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden .....	20
Een doel kiezen.....	20
Je doelvorderingen bekijken .....	20
Je beweegactiviteiten per uur volgen .....	20
Je slaappatroon bijhouden.....	21
Een slaapdoel instellen .....	21
Bedtijdherinnering instellen.....	21
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen.....	21
Je hartslag bekijken.....	22
Je hartslaginstellingen aanpassen .....	22
Begeleide ademhalings sessies oefenen .....	22
<b>Conditie en activiteit .....</b>	<b>24</b>
Je beweegactiviteit automatisch bijhouden.....	24
Activiteiten vastleggen en analyseren met de Activiteiten-app .....	24
Gps-vereisten .....	24
Een activiteit registreren.....	25
De instellingen en snelkoppelingen van je activiteiten aanpassen.....	26
Een overzicht van je activiteit bekijken.....	26
Je hartslag controleren.....	26
Standaardhartslagzones.....	27
Aangepaste hartslagzones.....	27
Je cardioconditiescore volgen.....	28
<b>Updaten, opnieuw opstarten en wissen .....</b>	<b>29</b>
De Inspire HR updaten .....	29
Inspire HR opnieuw opstarten.....	29
Inspire HR wissen .....	29
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>30</b>
Hartslagsignaal ontbreekt.....	30
Gps-signaal ontbreekt .....	30
Andere problemen.....	31
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>32</b>
Sensoren .....	32
Materialen.....	32
Draadloze technologie .....	32

Haptische feedback.....	32
Batterij.....	32
Geheugen .....	32
Weergave .....	32
Maat polsband .....	33
Omgevingsvoorwaarden.....	33
Meer informatie.....	33
Retourbeleid en garantie.....	33
<b>Juridische en veiligheidsmededelingen.....</b>	<b>34</b>
Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	34
Canada Verklaring van de Industry Canada (IC) .....	35
Australië en Nieuw-Zeeland.....	36
Japan.....	36
Veiligheidsverklaring.....	36

## Aan de slag

---

Fitbit Inspire HR is een gebruiksvriendelijke hartslag- en fitnesstracker voor iedere dag, die je helpt bij het opbouwen van gezonde gewoontes. We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Inspire HR is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

### Inhoud van de verpakking

De Inspire HR-verpakking bevat:



Tracker met kleine polsband  
(de kleur en het materiaal kunnen  
variëren)



Oplaadkabel



Extra, grote polsband  
(de kleur en het materiaal  
kunnen variëren)

De afneembare polsbanden van de Inspire HR zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

# De Inspire HR instellen

---

Voor de beste gebruikservaring, gebruik je de Fitbit-app op een iPhone, iPad, Android-telefoon of Windows 10-apparaat. Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je een Windows 10-pc met bluetoothverbinding gebruiken. Houd er rekening mee dat je voor het ontvangen van oproep-, sms-, agenda- en appmeldingen een telefoon nodig hebt.

Om de staplengte te berekenen en een schatting te maken van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën, moet je een Fitbit-account aanmaken en je lengte, gewicht en geslacht invoeren. Zodra je je account hebt ingesteld, zijn je voornaam, eerste letter van je achternaam en foto zichtbaar voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt, is standaard privé.

## Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Inspire HR gaat tot vijf dagen mee. De batterijduur en oplaadcycli variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Inspire HR opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op de USB-poort van je computer of op een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de tracker totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort aan de achterkant van je tracker.

Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de tracker wordt opgeladen, kun je op de knop tikken om het batterijniveau te controleren. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij met een glimlach weergegeven.

## Installeren op je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met de meeste iPhones en iPads, Android-telefoons en Windows 10-apparaten. Als je twijfelt of de Fitbit-app compatibel is met je apparaat, kun je dat controleren op <http://www.fitbit.com/devices>.

Om aan de slag te gaan:

1. Zoek naar de Fitbit-app op een van onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat:
  - Apple App Store voor iPhones en iPads
  - Google Play Store voor Android-telefoons
  - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten

2. Installeer de app.
3. Na de installatie, open je de app en tik je op **Lid worden van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een account aan te maken.
4. Volg de instructies op het scherm op om je Inspire HR aan je Fitbit-account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe tracker. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

## Installeren op je Windows 10-pc

Als je niet over een compatibele telefoon beschikt, kun je je Inspire HR installeren en synchroniseren via een Windows 10-pc met bluetoothverbinding en de Fitbit-app.

De Fitbit-app voor je computer verkrijgen:


1. Klik op de Startknop van je pc en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar de 'Fitbit-app'. Zodra je de app hebt gevonden, klik je op **Downloaden** om de app naar je computer te downloaden.
3. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen Microsoft-account hebt, volg je de instructies op het scherm op om een nieuw account aan te maken.
4. Open de app en log in op je account, of klik op **Lid worden van Fitbit**, waarna je door een reeks vragen wordt geleid om een account aan te maken.
5. Volg de instructies op het scherm op om je Inspire HR aan je Fitbit-account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe tracker. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

## Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Synchroniseer je Inspire HR om je gegevens over te brengen naar de Fitbit-app, waarin je je activiteits- en slaapgegevens kunt bekijken, je voedsel- en waterinname kunt bijhouden, aan uitdagingen kunt deelnemen en meer. We raden je aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

Iedere keer dat je de Fitbit-app opent, synchroniseert de Inspire HR automatisch als hij in de buurt is. Als de optie 'Hele dag synchroniseren' is ingeschakeld, synchroniseert de Inspire HR regelmatig met de app. Om deze optie in te schakelen:

Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram (  ) > Inspire HR-tegel > **Hele dag synchroniseren**.

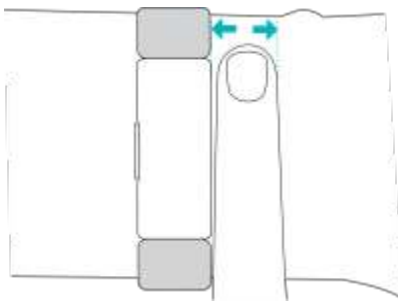
Daarnaast kun je op elk moment de optie **Nu synchroniseren** in de app gebruiken.

# Inspire HR dragen

Doe de Inspire HR om je pols. Als je een andere maat polsband wilt vastmaken of een extra polsband hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[De polsband verwisselen](#)' op pagina 10. Houd er rekening mee dat de clip niet ontworpen is voor de Inspire HR.

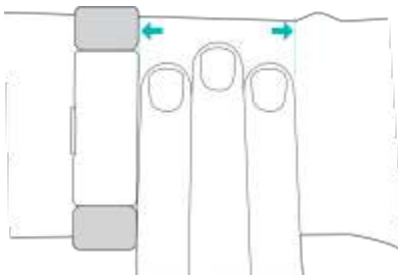
## Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

Als je niet aan het trainen bent, draag je je Inspire HR een vingerbreedte boven je polsgewricht.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Plaats je Inspire HR tijdens trainingssessies hoger op je pols, zodat deze beter zit en een nauwkeurigere hartslagmeting biedt. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat het hartslagsignaal kan belemmeren als de tracker zich laag op je pols bevindt.



- Zorg dat de tracker contact maakt met je huid.
- Draag je tracker niet te strak. Dit zorgt voor een beperkte bloedsomloop, wat mogelijk invloed heeft op het signaal van je hartslag. Het apparaat zou echter tijdens activiteiten strakker moeten zitten dan als je hem gewoon overdag draagt (strak, maar niet vernauwend).
- Bij intervaltrainingen met een hoge intensiteit, zoals boksen of andere activiteiten waarbij je krachtig en zonder ritme gebruikmaakt van je pols, kan de beweging de sensor ervan weerhouden een nauwkeurige hartslag te meten. Als je tracker geen hartslag laat zien, kun je proberen je pols te ontspannen en kort stil te staan.



## Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Inspire HR aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je dominante hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn standaard ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Inspire HR aan je dominante hand draagt.

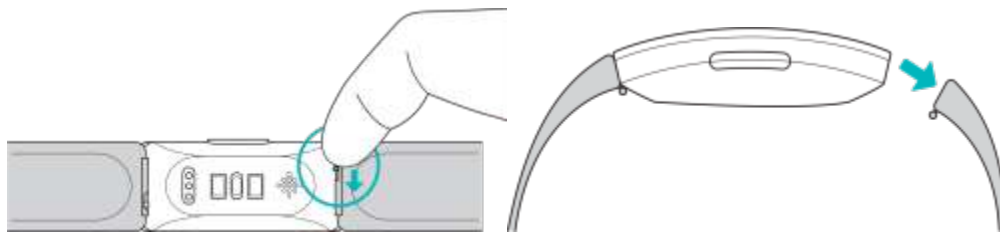
# De polsband verwisselen

De Inspire HR wordt geleverd met een kleine polsband eraan vast en een extra, grotere polsband in de verpakking. Zowel het bovenste als het onderste deel van de polsband kan worden verwisseld met armbanden, die apart worden verkocht. De afmetingen van de polsband vind je op '[Maat polsband](#)' op pagina 33.

## Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai de Inspire HR om en zoek de snelsluiting.
2. Terwijl je de snelsluiting naar binnen drukt, schuif je het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.

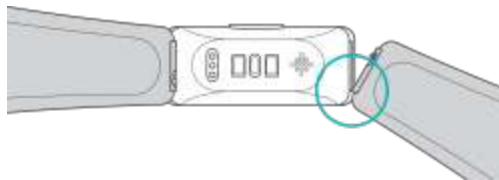


3. Herhaal de procedure aan de andere kant.

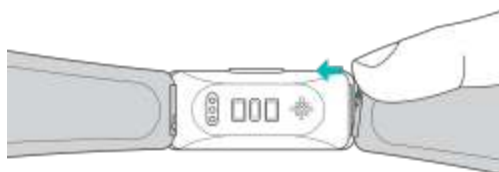
## Een polsband bevestigen

Voor het vastmaken van een polsband:

1. Schuif het pinnetje (tegenover de snelsluiting) in de inkeping van de tracker. Het bandje met de gesp wordt aan de bovenkant van de tracker bevestigd.



2. Terwijl je de snelsluiting indrukt, schuif je het andere uiteinde van het bandje op zijn plaats.



3. Laat de snelsluiting los wanneer beide uiteinden van het pinnetje zijn ingebracht.

# Basisbeginselen

---

Ontdek hoe je het best navigeert, het batterijniveau controleert en je tracker onderhoudt.

## Door Inspire HR navigeren

De Inspire HR heeft een oled-aanraakscherm en 1 knop.

Navigeer op de Inspire HR door op het scherm te tikken, van boven naar beneden te vegen of op de knoppen te drukken. Als de tracker niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

## Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok. Op de klok kun je:

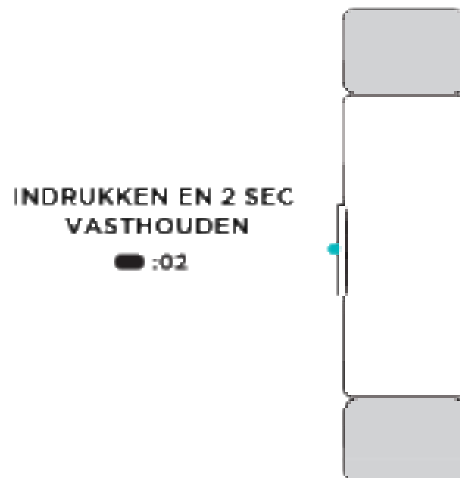
- Naar beneden vegen om door de apps op je tracker te bladeren. Veeg om een app te vinden en tik er dan op om een app te openen.

- Veeg omhoog om je dagcijfers te zien.



## Snelle instellingen

Druk en houd de knop op de Inspire HR ingedrukt voor snelle toegang tot bepaalde instellingen. Tik op een instelling om die aan te passen. Het licht van het pictogram dimt als de instelling wordt uitgeschakeld.



Op het scherm snelle instellingen:

- o Controleer je batterijniveau.
- o Pas de instellingen voor Scherm wekken aan. Als de instelling Scherm wekken is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.
- o Zet meldingen aan of uit. Als de instelling voor Meldingen is ingeschakeld, geeft de Inspire HR meldingen weer van je telefoon als deze zich in de buurt bevindt. Meer informatie over het beheren van meldingen vind je bij 'Meldingen' op pagina 15.
- o Zorg ervoor dat de Inspire HR is ingesteld op Om pols. De clip is niet ontworpen voor de Inspire HR.

## Instellingen aanpassen

Basisinstellingen zoals hartslag en gps kun je direct op je tracker beheren. Open de Instellingen-app en tik op een instelling om deze aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

## Je Inspire HR onderhouden


Het is belangrijk dat je je Inspire HR regelmatig schoonmaakt en droogt. Voor instructies en meer informatie ga je naar [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

# De wijzerplaat veranderen

---

Er is een verscheidenheid aan wijzerplaten beschikbaar in de Fitbit-wijzerplatengalerie.

Om je wijzerplaat te veranderen:

1. Houd je tracker in de buurt en tik vanuit het dashboard van de Fitbit-app op het Accountpictogram (  ) > Inspire HR-tegel.
2. Tik op **Wijzerplaten** > **Alle klokken**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Zoek naar de wijzerplaat die je wilt hebben en tik erop om deze te installeren.
4. Tik op **Selecteren** om de wijzerplaat aan je Inspire HR toe te voegen.

# Meldingen

---

Om je op de hoogte te houden, kan de Inspire HR oproep-, sms-, agenda- en appmeldingen van je telefoon weergeven. Voor het ontvangen van meldingen moet de telefoon zich op minder dan 9 meter afstand van de tracker bevinden.

## Meldingen instellen

Zorg ervoor dat bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

1. Houd je tracker in de buurt en tik vanuit het dashboard van de Fitbit-app op het Accountpictogram (  ) > Inspire HR-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm op om je tracker te koppelen. De Inspire HR verschijnt in de lijst met bluetoothapparaten die aan je telefoon zijn gekoppeld. Bel-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **Appmeldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.
5. Tik op **Meldingen > Inspire HR** in de rechterbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone, iPad of Windows 10-apparaat hebt, de Inspire HR meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app gesynchroniseerd zijn. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, geeft de Inspire HR agendameldingen weer van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

## Inkomende meldingen bekijken

Als je telefoon en Inspire HR binnen elkaars bereik liggen, geeft de tracker bij een melding een trilsignaal:

- Telefoongesprek: de naam of het nummer van de beller wordt een keer weergegeven. Druk op de knop om de melding uit te zetten.
- Sms-berichten: de naam van de afzender wordt een keer weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het hele bericht te bekijken.
- Agendameldingen: de naam van de gebeurtenis wordt een keer weergegeven onder de tijd en locatie.
- Appmeldingen: de naam van de app of afzender wordt een keer weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het hele bericht te bekijken.

Opmerking: Je apparaat geeft de eerste 250 tekens van de melding weer. Bekijk je telefoon voor het hele bericht.



## Meldingen uitschakelen

Schakel alle meldingen uit via de snelle instellingen op de Inspire HR of schakel bepaalde meldingen uit met de Fitbit-app.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Druk op de knop van je tracker en houd deze ingedrukt om naar het scherm met snelle instellingen te gaan.
2. Tik op **Meldingen** om deze uit te schakelen. Het meldingenpictogram wordt verduisterd om aan te geven dat meldingen zijn uitgeschakeld.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Houd je tracker in de buurt en tik vanuit het dashboard van de Fitbit-app op het Accountpictogram (  ) > Inspire HR-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.
3. Tik op **Meldingen** > **Inspire HR** in de rechterbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Synchroniseer je tracker om je wijzigingen op te slaan.

Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen ontvangt totdat je deze instelling uitzet.



# Tijd bijhouden

---


Met alarmen kun je je laten wekken of waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmen instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de gebeurtenissen timen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Meer informatie over het instellen en beheren van alarmen vind je op [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Een alarm in- of uitschakelen

Nadat je een alarm hebt ingesteld, kun je deze direct op je Inspire HR uitschakelen of opnieuw inschakelen, zonder de app te hoeven openen. Het aanmaken van een alarm kan echter alleen in de Fitbit-app.

Om alarmen in of uit te schakelen:

1. Open de Alarmen-app (  ) op je Inspire HR.
2. Veeg totdat je het alarm hebt gevonden dat je wilt in- of uitschakelen.
3. Tik op het alarm om deze in of uit te schakelen.



## Een alarm uitzetten of uitstellen

De tracker trilt bij het afgaan van je alarm.




Druk op de knop om het alarm uit te zetten. Veeg omhoog om het alarm negen minuten lang uit te stellen.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Inspire HR wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.





## De tijd bijhouden van gebeurtenissen met de stopwatch

Om de stopwatch te gebruiken:

1. Open de Timer-app () op je Inspire HR.
2. Als je de timer eerder hebt gebruikt, veeg je naar beneden en tik je op het stopwatch-pictogram () .
3. Tik op het afspeelpictogram () om de stopwatch te starten.
4. Tik op het pauzepictogram om de stopwatch te stoppen.
5. Veeg omlaag om de stopwatch te resetten of druk op de knop om af te sluiten.

## Een timer instellen

Om de afteltimer te gebruiken:

1. Open de Timer-app () op je Inspire HR.
2. Als je de stopwatch eerder hebt gebruikt, veeg je omhoog en tik je op het aftelpictogram () .
3. Kies het aantal uren door te vegen en tik vervolgens om het aantal uren in te stellen. Om de timer in te stellen op minder dan een uur, kies je **00 u.**
4. Kies het aantal minuten door te vegen en tik vervolgens om het aantal minuten in te stellen.

5. Tik op het afspeelpictogram (▶) om de timer te starten. Zodra de toegewezen tijd is voltooid, trilt de Inspire HR.
6. Druk op de knop om het alarm uit te zetten.



# Activiteit en slaap

---

De Inspire HR houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij. Elke keer dat je je tracker synchroniseert, wordt deze informatie naar de Fitbit-app overgebracht.

## Je statistieken bekijken

Veeg omhoog op de wijzerplaat voor het bekijken van je dagcijfers, waaronder:

- Stappen gezet
- Huidige hartslag en hartslagzone
- Calorieën verbrand
- Actieve minuten
- Afgelegde afstand
- Aantal genomen stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het uurdoel hebt behaald

In de Fitbit-app vind je je volledige geschiedenis en andere informatie die automatisch door je tracker is geregistreerd, zoals slaapegevens.

## Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Inspire HR houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, trilt de tracker en wordt een felicitatie weergegeven.

### Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doelstelling van 10.000 stappen per dag. Selecteer om het aantal genomen stappen te wijzigen of om je doelstelling te veranderen in een afgelegde afstand, verbrande calorieën of actieve minuten.

### Je doelvorderingen bekijken

Informatie over hoe je de gedetailleerde voortgang naar je doel kunt bekijken, vind je bij ['Je statistieken bekijken'](#) op pagina 20.

## Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Inspire HR helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Meer informatie over beweegactiviteiten per uur en hoe je de uren aanpast waarop je berichten ontvangt, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je slaappatroon bijhouden

Draag de Inspire HR in bed voor het bijhouden van de tijd die je slaapt en de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap). Om je slaapstatistieken te bekijken, synchroniseer je je tracker als je wakker wordt en controleer je de app.

Meer informatie over het bijhouden van je slaappatroon vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Een slaapdoel instellen

Je standaarddoel staat ingesteld op acht uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Meer informatie over je slaapdoel en hoe je dit verandert, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Bedtijdherinnering instellen

De Fitbit-app kan je helpen bij het aanhouden van consistente bed- en waaktijden, zodat de consistentie van je slaapcyclus verbetert. Je kunt ervoor kiezen om elke nacht een herinnering te ontvangen als het tijd is om te gaan slapen.

Meer informatie over de manier waarop je bedtijdherinneringen kunt instellen, vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

De Inspire HR legt verschillende slaapstatistieken vast, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoeveel tijd je in elke slaapfase doorbrengt. Hou je slaapgewoontes in de gaten met de Inspire HR en krijg met de Fitbit-app inzicht in de manier waarop je slaappatronen van die van je leeftijdsgenoten verschillen.

Meer informatie over slaapfasen vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je hartslag bekijken

De Inspire HR legt gedurende de dag je hartslag vast. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag en hartslagzone in real time te bekijken. Ga voor meer informatie over de statistieken op je tracker naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 20.

Ga voor meer informatie over hartslagzones op de Inspire HR naar '[Je hartslag controleren](#)' op pagina 26.

## Je hartslaginstellingen aanpassen

Met de Inspire HR kun je dag en nacht je hartslag volgen. Voor het besparen van de batterijduur kun je het bijhouden van je hartslag uitzetten in de Instellingen-app > **Hartslag**.

Houd er rekening mee dat het groene ledlampje op de achterkant van de Inspire HR blijft knipperen, ook als je het bijhouden van je hartslag hebt uitgeschakeld.

## Begeleide ademhalings sessies oefenen

De relax-app van de Inspire HR geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalings sessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Je kunt kiezen uit sessies van twee of vijf minuten.

Om een sessie te beginnen:

1. Open de Relax-app op je Inspire HR.



2. De twee minuten-sessie is de eerste optie. Veeg omhoog om een sessie van vijf minuten te selecteren.
3. Tik op het afspeelpictogram om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.

Na de oefening zie je een overzicht van je uitlijning (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalings sessie hebt voltooid.



Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.

Meer informatie over begeleide ademhalings sessies, en de voordelen van het oefenen van diepe ademhaling en veiligheidsinformatie vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Conditie en activiteit

---

Kies ervoor om je beweegactiviteiten automatisch bij te houden of om met de Activiteiten-app je beweegactiviteiten te volgen en trainingsdoelen te stellen op basis van afstand, tijd of calorieën.

Synchroniseer de Inspire HR met de Fitbit-app en deel je beweegactiviteiten met vrienden en familie, bekijk hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

## Je beweegactiviteit automatisch bijhouden

De Inspire HR is in staat activiteiten van minstens 15 minuten en met veel bewegingen, zoals hardlopen, elliptische bewegingen en zwemmen, automatisch te herkennen en vast te leggen. Synchroniseer je apparaat om de basisstatistieken van je beweegactiviteit in je sportgeschiedenis te zien.

Meer informatie over het volgen van beweegactiviteit vind je op [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Activiteiten vastleggen en analyseren met de Activiteiten-app

Met de Activiteiten-app op de Inspire HR hou je specifieke activiteiten bij, zoals hardlopen, fietsen, zwemmen of yoga, en kun je op je pols in real time statistieken bekijken, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën en verstreken tijd, en een samenvatting na je trainingssessie. Volledige statistieken van je trainingssessie en, indien van toepassing, gps-gegevens over je route en tempo vind je in je sportgeschiedenis in de Fitbit-app.

---

Opmerking: De verbonden gps-functie op de Inspire HR werkt met de gps-sensoren van je nabijgelegen telefoon.

---

## Gps-vereisten

De verbonden gps-functie is beschikbaar op alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren.

Om gebruik te maken van verbonden gps:

1. Schakel bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
3. Zorg ervoor dat verbonden gps is ingeschakeld op de Inspire HR (open de Instellingen-app > **Gps van telefoon**).



4. Volg de volgende stappen om een activiteit te registreren: Neem je telefoon mee tijdens de work-out.



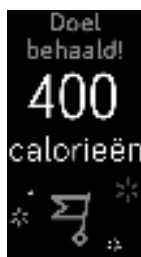
## Een activiteit registreren

Om een activiteit te registreren:

1. Open de Activiteiten-app op je tracker.
2. Veeg om een activiteit te vinden en tik erop om deze te kiezen.
3. Tik op het afspeelpictogram (▶) om de activiteit te starten of veeg omhoog om een tijds-, afstands- of caloriedoel te kiezen, afhankelijk van de activiteit.
4. Druk op de knop als je klaar bent met je work-out of als je wilt pauzeren. (Druk nogmaals op de knop en tik op **Beëindigen** om de activiteit te stoppen.)
5. Veeg omhoog om het overzicht van je work-out te bekijken.
6. Druk op de knop om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerking:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, trilt je tracker als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.




- Als de activiteit gebruikmaakt van gps, zie je in de linkerbovenhoek een pictogram, wanneer je tracker verbinding maakt met de gps-sensoren van je telefoon. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Inspire HR een trilsignaal afgeeft.



## De instellingen en snelkoppelingen van je activiteiten aanpassen

In de Fitbit-app kun je de instellingen van verschillende soorten activiteiten aanpassen en snelkoppelingen naar activiteiten veranderen of opnieuw rangschikken. Je kunt bijvoorbeeld de gps-verbinding inschakelen, aanwijzingen aan- of uitzetten, of een snelkoppeling voor yoga aan de Inspire HR toevoegen.

Om de instelling van een activiteit aan te passen:

1. Ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het Accountpictogram (  ) > Inspire HR-tegel > **Snelkoppelingen naar activiteiten**.
2. Tik op de activiteit die je wilt aanpassen.
3. Selecteer de instelling die je wilt aanpassen en synchroniseer daarna je apparaat.

Meer informatie over het wijzigen of opnieuw rangschikken van snelkoppelingen naar activiteiten vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een overzicht van je activiteit bekijken

Na het voltooien van een trainingssessie, geeft de Inspire HR een samenvatting van je statistieken weer. Statistieken die zijn inbegrepen:

- Verstreken tijd
- Afgelegde afstand
- Gemiddeld tempo
- Gemiddelde hartslag
- Maximale hartslag
- Calorieën verbrand
- Stappen gezet
- Aantal rondes

Synchroniseer je tracker om de trainingssessie op te slaan in je sportgeschiedenis, waar je extra statistieken kunt vinden, en je route en tempo kunt bekijken als je gebruik hebt gemaakt van een gps-verbinding.

## Je hartslag controleren

Hartslagzones helpen je de intensiteit van je training naar eigen wens aan te passen. De Inspire HR toont je huidige hartslagzone en de voortgang naar je maximale hartslag op een indicator naast je hartslagmeting. In de Fitbit-app kun je zien hoe lang je je gedurende de dag of activiteit in een zone hebt begeven. Er zijn drie standaardzones beschikbaar die zijn gebaseerd op het advies van de American Heart Association en daarnaast kun je ook een aangepaste zone aanmaken, als je je op een specifieke hartslagzone richt.

## Standaardhartslagzones

De standaardhartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de veelgebruikte formule van 220 min je leeftijd.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Buiten de zone	Lager dan 50% van je maximale hartslag	Je hartslag kan versneld zijn, maar is niet hoog genoeg om als training te gelden.
	Vetverbranding	Tussen de 50% en 69% van je maximale hartslag	Dit is een trainingszone met een lage tot middelhoge intensiteit. Deze zone is een goed beginpunt voor mensen die nog niet veel hebben gesport. Het heet de vetverbrandingszone, omdat er een hoger percentage aan vet wordt verbrand, maar het totaal aantal verbrande calorieën is lager.
	Cardio	Tussen de 70% en 84% van je maximale hartslag	Dit is een trainingszone met een middelhoge tot hoge intensiteit. In deze zone lever je een flinke inspanning, maar ga je niet tot het uiterste. Voor de meeste mensen is dit de ideale trainingszone.
	Piek	Hoger dan 85% van je maximale hartslag	Dit is een trainingszone met een hoge intensiteit. De piekzone dient voor korte intensieve sessies die je prestaties en je snelheid verbeteren.

## Aangepaste hartslagzones

Je kunt in de Fitbit-app een eigen hartslagzone of aangepaste maximale hartslag instellen als je een specifiek doel voor ogen hebt. Topsporters hebben bijvoorbeeld een doelstelling die verschilt van het advies dat de American Heart Association aan de meeste mensen geeft.

Meer informatie en links naar relevante informatie van de American Heart Association vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je cardioconditiescore volgen

Houd je algehele cardiovasculaire conditie in de gaten met de Inspire HR. Ga in de Fitbit-app naar het dashboard, tik op de hartslagtegel en veeg naar links om je cardioconditiescore (oftewel je VO2 Max) en cardioconditieniveau te bekijken en met anderen te vergelijken.

Meer informatie over cardioconditie en tips voor het verbeteren van je score vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Updaten, opnieuw opstarten en wissen

---

Ontdek hoe je je Inspire HR kunt updaten, herstarten en wissen.

## De Inspire HR updaten

Update je tracker om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Als er een nieuwe update beschikbaar is, ontvang je hier een melding van in de Fitbit-app die je eraan herinnert je horloge te updaten. Zodra de update start, verschijnt er op de Inspire HR en in de Fitbit-app een voortgangsbalk, totdat de update is voltooid. Houd tijdens het updateproces je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

---

Opmerking: Het updaten van de Inspire HR duurt enkele minuten en kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je tracker in de oplader te steken, voordat je de update start.

---

Ga naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) als je problemen ondervindt bij het updaten van je tracker.

## Inspire HR opnieuw opstarten

Je kunt je tracker opnieuw opstarten als je de Inspire HR niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met de gps-verbinding, het volgen van je statistieken of als je tracker niet reageert.

1. Sluit de oplaadkabel aan op de USB-poort van een computer of op een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de tracker totdat deze magnetisch wordt bevestigd. De contactpunten van de oplaadkabel moeten goed op de poort worden aangesloten.
3. Druk de knop op je tracker in en houd deze vijf seconden vast. Laat de knop los. De tracker is opnieuw opgestart wanneer je een smiley ziet en de Inspire HR trilt.

Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je tracker geen gegevens gewist.

## Inspire HR wissen

Als je je Inspire HR aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

Open de Instellingen-app op de Inspire HR > **Gebruikersgegevens wissen**.

# Problemen oplossen

---

Bekijk hieronder onze suggesties voor probleemoplossing als je tracker niet naar behoren functioneert. Ga naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) voor meer informatie.

## Hartslagsignaal ontbreekt

De Inspire HR legt gedurende de dag en tijdens beweegactiviteiten voortdurend je hartslag vast. Het kan voorkomen dat de hartslagsensor op je tracker moeite heeft met het vinden van een goed signaal. In dat geval zie je liggende streepjes in plaats van je huidige hartslag.



Als je geen hartslagsignaal ontvangt, controleer je eerst of in de Instellingen-app op je apparaat de optie hartslagmetingen staat ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je tracker op de juiste manier draagt; plaats de tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Inspire HR moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

## Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren als hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zelfs dichte bewolking, kunnen ervoor zorgen dat je telefoon moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je telefoon tijdens een activiteit naar een gps-signaal zoekt, zie je aan de onderkant van het scherm een pictogram.



Voor de beste resultaten, wacht je tot je telefoon een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

## Andere problemen

Start je tracker opnieuw op als je een van onderstaande problemen ondervindt:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, vegen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd

Voor meer informatie over het opnieuw opstarten van je tracker ga je naar '[Inspire HR opnieuw opstarten](#)' op pagina 29.

Voor extra probleemoplossing of de contactgegevens van de Klantenservice ga je naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

De Fitbit Inspire HR beschikt over de volgende sensoren en motors:

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

## Materialen

De behuizing van de Inspire HR is gemaakt van plastic. De klassieke polsband van de Inspire HR is gemaakt van hoogwaardig, comfortabel silicone dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges, en de gesp is gemaakt van geanodiseerd aluminium. Geanodiseerd aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

## Draadloze technologie

De Inspire HR bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger.

## Haptische feedback

De Inspire HR beschikt over een trilmotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen en herinneringen.

## Batterij

De Inspire HR is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Op de Inspire HR worden je gegevens, waaronder dagcijfers, slaapegegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Synchroniseer je tracker dagelijks voor de beste resultaten.

## Weergave

De Inspire HR heeft een oledscherm.



## Maat polsband

De maten van polsbanden worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van polsbanden die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Kleine polsband	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Grote polsband	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

## Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot 45 °C
Niet-bedrijfstemperatuur	-20 °C tot -10 °C 45 °C tot 60 °C
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

## Meer informatie

Meer informatie over je tracker en het dashboard vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Juridische en veiligheidsmededelingen

---

Opmerking aan de gebruiker: Juridische informatie voor FB413 die specifiek is voor bepaalde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken: Instellingen > Apparaatinformatie

## Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

**Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

### Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

This device complies with Part 15 of the 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, including interference that may cause undesired operation of the device.

### FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance 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 and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## Canada Verklaring van de Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**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**

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 English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Australië en Nieuw-Zeeland



## Japan

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

**Settings > Device Info**

## Veiligheidsverklaring

Deze apparatuur is getest om te voldoen aan de veiligheidscertificering volgens de specificaties van de EN-standaard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.