



# fitbit inspire



Gebruikershandleiding  
Versie 1.1

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag .....</b>	<b>4</b>
Inhoud van de verpakking .....	4
<b>De Inspire instellen .....</b>	<b>5</b>
Je tracker opladen .....	5
Installeren op je telefoon of tablet .....	5
Installeren op je Windows 10-pc .....	6
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	6
<b>Inspire dragen.....</b>	<b>7</b>
Draag Inspire om je pols.....	7
De polsband vastmaken .....	7
Rechts- of linkshandig.....	8
Inspire in een clip dragen.....	8
Plaatsing van de clip .....	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 navigeren.....	11
Basisnavigatie.....	11
Snelle instellingen .....	13
Je Inspire 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
Houd de tijd bij van gebeurtenissen met de stopwatch.....	18
Een timer instellen .....	18
<b>Activiteit en slaap.....</b>	<b>20</b>

Bekijk je statistieken.....	20
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden .....	20
Een doel kiezen.....	20
Je doelvorderingen bekijken .....	20
Je beweegactiviteiten per uur volgen .....	20
Je beweegactiviteit automatisch bijhouden.....	21
Je slaappatroon bijhouden .....	21
Een slaapdoel instellen .....	21
Bedtijdherinnering instellen .....	21
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen.....	21
<b>Updaten, opnieuw opstarten en wissen .....</b>	<b>22</b>
Inspire updaten .....	22
Inspire opnieuw opstarten.....	22
Inspire wissen .....	22
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>23</b>
Apparaat reageert niet.....	23
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>24</b>
Sensoren .....	24
Materialen.....	24
Draadloze technologie .....	24
Haptische feedback.....	24
Batterij.....	24
Geheugen .....	24
Scherm .....	24
Maat polsband .....	25
Omgevingsvoorwaarden.....	25
Meer informatie.....	25
Retourbeleid en garantie.....	25
<b>Juridische en veiligheidsmededelingen.....</b>	<b>26</b>
Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC) .....	26
Canada Verklaring van de Industry Canada (IC) .....	27
Australië en Nieuw-Zeeland.....	28
Japan.....	28
Veiligheidsverklaring.....	28

## Aan de slag

---

Fitbit Inspire is een vriendelijke 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 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

### Inhoud van de verpakking

Jouw Inspire-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 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

# De Inspire 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 app-meldingen een telefoon nodig hebt.

Bij het maken van een Fitbit-account worden er verschillende gegevens van je gevraagd, zoals je lengte, gewicht en geslacht, zodat je stap-lengte kan worden berekend, en er een schatting kan worden gemaakt van de afstand, je basaal-metabolisme en verbrande calorieën. Zodra je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en foto zichtbaar zijn 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 gaat tot vijf dagen mee. De batterijduur en oplaadcyclus variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Inspire 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 drukken 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 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 en kun je daarna de Fitbit-app gaan verkennen.

## Installeren op je Windows 10-pc

Als je niet over een compatibele telefoon beschikt, kun je je Inspire 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 **Gratis** 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 zult worden geleid om een account aan te maken.
5. Volg de instructies op het scherm op om je Inspire 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 en kun je daarna de Fitbit-app gaan verkennen.

## Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Synchroniseer je Inspire 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, zal de Inspire automatisch synchroniseren als hij in de buurt is. Als de optie 'Hele dag synchroniseren' is ingeschakeld, zal de Inspire regelmatig met de app synchroniseren. Om deze optie in te schakelen:

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

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

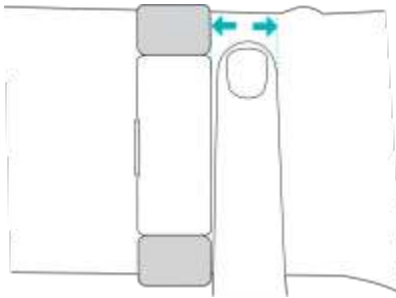
# Inspire dragen

---

Kies ervoor om de Inspire om je pols of in het clip-accessoire te dragen (wordt apart verkocht). Als je een andere maat polsband wilt vastmaken, verwijder dan de polsband. Als je een extra polsband hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[De polsband verwisselen](#)' op pagina 10.

## Draag Inspire om je pols.

Draag je Inspire een vingerbreedte boven je polsbot. Bevestig de polsbanden en maak je tracker vervolgens stevig vast om je pols. Ga voor meer informatie naar '[De polsband verwisselen](#)' op pagina 10.

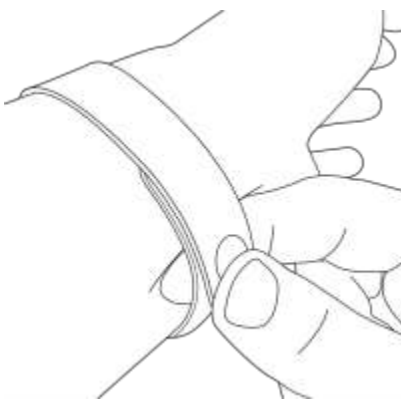


## De polsband vastmaken

1. Als je je Inspire eerder in een clip hebt gedragen, dan moet je je apparaatinstelling wijzigen naar 'Op de pols'. Ga voor meer informatie naar '[Door Inspire navigeren](#)' op pagina 11.
2. Plaats de Inspire om je pols.
3. Schuif het uiteinde van de band met de pin door de lus.
4. Leg beide uiteinden van de polsband op een lijn, zodat ze elkaar direct overlappen en kies het gaatje dat het beste bij je pols past.



5. Druk met je duim en wijsvinger de pin en polsband tegen elkaar aan, totdat je het bandje vast voelt klikken. Draag je tracker niet te strak.



## Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Inspire aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurshand 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 aan je dominante hand draagt.

## Inspire in een clip dragen

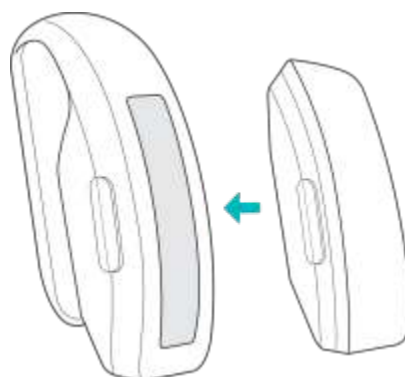
Inspire geclipd aan je kleding dragen Verwijder de polsbandjes en plaats je tracker in de clip. Ga voor meer informatie naar ['De polsband verwisselen'](#) op pagina 10.

De Inspire in de clip doen:

1. Als je je Inspire eerder om je pols hebt gedragen, dan moet je je apparaatinstelling wijzigen naar 'In de clip'. Ga voor meer informatie naar ['Door Inspire navigeren'](#) op pagina 11.
2. Houd de tracker vast met het scherm naar je toe en de knop aan de linkerkant.
3. Houd de clip vast met de opening naar je toe en de invoegknop aan de linkerkant.



4. Plaats de bovenkant van de tracker in de clipopening en beweeg de onderkant van de tracker op zijn plaats. Inspire zit veilig vast wanneer alle randen van de clip plat tegen de tracker liggen.



### Plaatsing van de clip

Draag Inspire op of in de buurt van je lichaam met het scherm naar buiten gericht. Bevestig de clip stevig aan de zak van je shirt of broek, aan je bh, of aan je riem of tailleband. Probeer een paar verschillende plekken uit om te zien wat het meest comfortabel en veilig voor je is.

Als je huidirritatie ervaart wanneer je Inspire aan je bh of tailleband draagt, moet je deze in plaats daarvan aan een extern kledingstuk vastmaken, zoals je riem of zak.



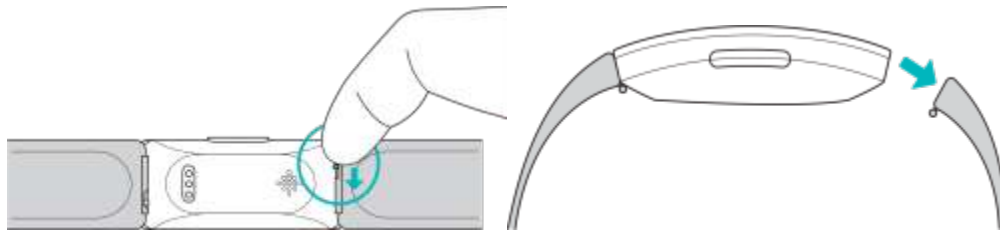
# De polsband verwisselen

De Inspire 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 '[Polsbandafmetingen](#)' op pagina 25.

## Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai de Inspire 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.

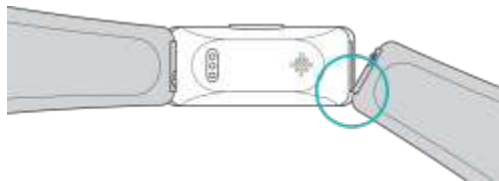


3. Herhaal de procedure aan de andere kant.

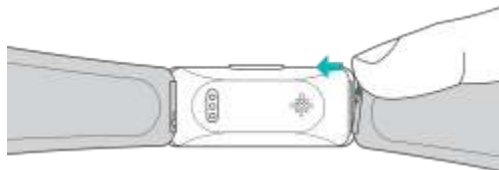
## Een polsband bevestigen

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 navigeren

De Inspire heeft een oled-aanraakscherm en 1 knop.

Navigeer op de Inspire door op het scherm te tikken, van rechts naar links en 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:

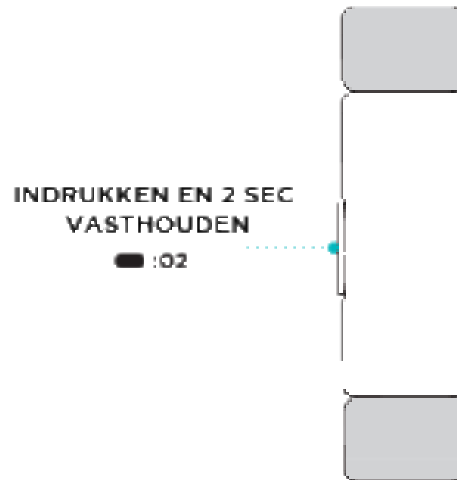
- Naar beneden vegen om de apps op je tracker door te bladeren. Veeg om een app te vinden en tik er dan op om een app te openen.

- Omhoog vegen om je dagcijfers te zien.



## Snelle instellingen

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



Op het scherm snelle instellingen:

- o Je batterijniveau controleren.
- o Je instellingen voor Scherm wekken aanpassen. Als de instelling Scherm wekken is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.
- o Meldingen aan- of uitzetten. Als de instelling voor Meldingen is ingeschakeld, geeft de Inspire 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 Pas de instelling Om pols aan. Zorg ervoor dat de Inspire is ingesteld op Om pols wanneer je deze om je pols draagt. Zorg dat de tracker is ingesteld op In clip wanneer je deze in de clip hebt zitten.

## Je Inspire onderhouden


Het is belangrijk dat je je Inspire 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-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 toe te voegen.

# Meldingen

---

Om je op de hoogte te houden, kan de Inspire oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen 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 de 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-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm op om je tracker te koppelen. De Inspire 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 **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.
5. Tik op **Meldingen > Inspire** 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 meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app gesynchroniseerd zijn. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, zal de Inspire agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

## Inkomende meldingen bekijken

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

- 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 volledige bericht te lezen.
- Kalendermeldingen: de naam van de gebeurtenis wordt een keer weergegeven onder de tijd en locatie.
- App-meldingen: de naam van de app of afzender wordt een keer weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het volledige bericht te lezen.

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 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.

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-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.
3. Tik op **Meldingen** > **Inspire** 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 zult ontvangen totdat je deze instelling hebt uitgezet.



# 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](https://help.fitbit.com).

## Een alarm in- of uitschakelen

Nadat je een alarm hebt ingesteld, kun je deze direct op je Inspire 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.
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. De Inspire snoozet automatisch als je het alarm langer dan één minuut negeert.





## Houd de tijd bij van gebeurtenissen met de stopwatch

Om de stopwatch te gebruiken:

1. Open de Timer-app () op je Inspire.
2. Als je de timer eerder hebt gebruikt, veeg je naar beneden en tik je op het stopwatchpictogram ()
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.
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, zal de Inspire trillen.
6. Druk op de knop om het alarm uit te zetten.



# Activiteit en slaap

---

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

## Bekijk je statistieken

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

- Stappen gezet
- 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.

## Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Inspire houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, zal de tracker trillen en een felicitatie weergeven.

### 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 op '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 20.

## Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Inspire 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](http://help.fitbit.com).

## Je beweegactiviteit automatisch bijhouden

De Inspire 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).

## Je slaappatroon bijhouden

Draag de Inspire in bed om je slaaptijd en beweging 's nachts automatisch te volgen om je te helpen om je slaappatroon te begrijpen. 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](http://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](http://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](http://help.fitbit.com).

### Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

De Inspire legt verschillende slaapstatistieken vast, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoe lang je wakker ligt of rusteloos bent. Hou je slaapgewoontes in de gaten met de Inspire en bekijk de Fitbit-app om je slaappatroon te zien.

# Updaten, opnieuw opstarten en wissen

---

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

## Inspire 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 tracker te updaten. Zodra de update start, verschijnt er op de Inspire 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 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 opnieuw opstarten

Je kunt je tracker opnieuw opstarten als je de Inspire niet kunt synchroniseren, als je je statistieken niet kunt zien 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 hou deze vijf seconden vast. Laat de knop los. De tracker is opnieuw opgestart wanneer je een smiley ziet en de Inspire trilt.

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

## Inspire wissen

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

Open de Instellingen-app op de Inspire > **Gebbruikersgegevens wissen**.

# Problemen oplossen

---

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

## Apparaat reageert niet

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 opnieuw opstarten' op pagina 22.

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

# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

De Fitbit Inspire bevat een 3-assige MEMS-versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt.

## Materialen

De behuizing van de Inspire is gemaakt van plastic. De klassieke polsband van de Inspire is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges, en de pin 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 bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger.

## Haptische feedback

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

## Batterij

De Inspire is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

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

## Schermb

De Inspire heeft een oled-display.



## 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 die specifiek is voor bepaalde regio's voor FB412 kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken: Instellingen > Apparaatinformatie

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

Model FB412

FCC ID: XRAFB412

**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 FB412:

IC: 8542A-FB412

**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 de veiligheids certificering na te leven volgens de specificaties van EN-norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.