



fitbit charge 4™



Manual del usuario
Versión 2.0

Índice

Inicio	7
Contenido de la caja.....	7
Configurar Charge 4	8
Carga del monitor	8
Configuración con el teléfono	9
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit.....	10
Desbloqueo de Fitbit Premium	11
Cómo llevar Charge 4	12
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día.....	12
Mano dominante	13
Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo	14
Cambio de la correa	15
Retirada de la correa.....	15
Colocación de una correa nueva	16
Opciones básicas	17
Navegar por Charge 4.....	17
Navegación básica	17
Configuración rápida.....	19
Ajuste de la configuración	20
Comprobación del nivel de batería	22
Configuración del bloqueo del dispositivo.....	22
Desactivación de la pantalla.....	22
Formato del reloj y aplicaciones	23
Cambio de formato del reloj	23
Apertura de aplicaciones.....	23
Descarga de otras aplicaciones	23
Eliminación de aplicaciones.....	24
Estilo de vida	25
Agenda	25
Tiempo.....	25
Notificaciones del teléfono	27

Configuración de notificaciones	27
Visualización de notificaciones entrantes	27
Gestión de notificaciones	28
Desactivación de notificaciones	28
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono	29
Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)	30
Precisión.....	31
Establecer una alarma	31
Cómo descartar o posponer una alarma	31
Uso del temporizador y el cronómetro.....	32
Actividad y bienestar	33
Consulta de tus estadísticas.....	33
Monitorización de un objetivo diario de actividad.....	34
Selección de un objetivo.....	34
Monitorización de una actividad por horas.....	34
Monitorización del sueño.....	35
Fijación de un objetivo de sueño.....	35
Información sobre los hábitos de sueño.....	35
Visualización de la frecuencia cardíaca	35
Práctica de la respiración guiada	36
Comprobación de tu puntuación de control del estrés.....	36
Estadísticas de salud avanzadas	37
Ejercicio y salud cardíaca.....	38
Monitorización automática del ejercicio.....	38
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio.....	38
Requisitos del GPS del teléfono.....	39
Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios.....	40
Comprobación del resumen de entrenamientos	41
Comprobación de la frecuencia cardíaca	41
Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca.....	42
Cómo obtener Minutos en Zona Activa	43
Cómo compartir la actividad	44
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica.....	44
Control de la música con la aplicación Spotify - Connect & Control	45
Pagos "contactless"	46
Uso de tarjetas de crédito y débito.....	46

Configuración de pagos sin contacto.....	46
Compras	47
Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada.....	48
Pago del transporte.....	48
Actualización, reinicio y borrado.....	49
Actualizar Charge 4.....	49
Reiniciar Charge 4.....	50
Borrar Charge 4	50
Solución de problemas	51
Ausencia de señal de frecuencia cardiaca.....	51
Ausencia de señal GPS	51
Otros problemas	52
Información general y especificaciones.....	53
Sensores y componentes	53
Materiales.....	53
Tecnología inalámbrica	53
Información acerca de la tecnología de tacto.....	53
Batería.....	53
Memoria.....	53
Pantalla.....	54
Tamaño de la correa.....	54
Condiciones ambientales.....	55
Más información	55
Garantía y política de devoluciones	55
Regulatory and Safety Notices	56
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	56
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	57
European Union (EU).....	58
IP Rating.....	59
Argentina	59
Australia and New Zealand.....	59
Belarus	60
Customs Union	60
China.....	60
India	61
Indonesia.....	62

Israel 62
Japan 62
Mexico 62
Morocco 63
Nigeria..... 63
Oman 63
Pakistan 64
Philippines 64
Taiwan..... 64
United Arab Emirates..... 67
United Kingdom 67
Vietnam 68
Zambia 68
Safety Statement 68

Inicio

Fitbit Charge 4 te ayuda a llevar tus objetivos más lejos con el GPS integrado, las zonas de frecuencia cardíaca personalizadas, una batería de hasta 7 días de duración y mucho más.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 no está diseñado para ofrecer datos médicos ni científicos.

Contenido de la caja

La caja de Charge 4 incluye:



Monitor con correa pequeña (varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional (varía en color y material)

Las correas desmontables de Charge 4 vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Configurar Charge 4

Usa la aplicación de Fitbit para iPhone y teléfonos Android.



Para crear una cuenta de Fitbit, se te pedirá que indiques tu fecha de cumpleaños, estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Después de configurar tu cuenta, los demás usuarios de Fitbit podrán ver tu nombre, la inicial de tu apellido y tu imagen de perfil. Tienes la opción de compartir otra información, pero la mayoría de la información que proporcionas para crear una cuenta es privada de forma predeterminada.

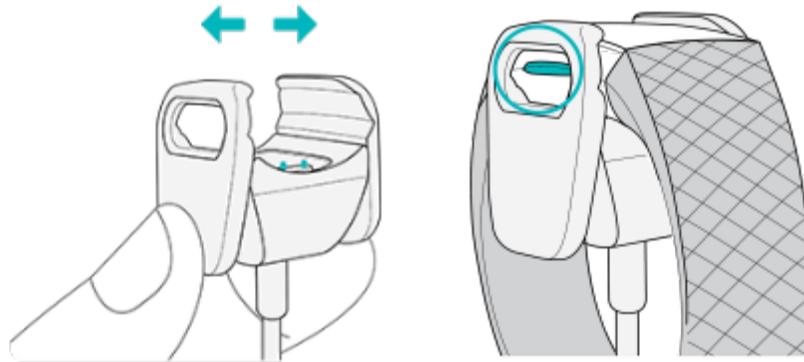
Carga del monitor

Cuando está completamente cargada, la batería de Charge 4 tiene una duración de siete días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

Nota: El cable de carga de Charge 4 cuenta con un conector gris en la base de la pinza. El cargador de Charge 3 no funciona con Charge 4.

Para cargar Charge 4:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Conecta el otro extremo del cable de carga en el puerto de la parte trasera de Charge 4. Las clavijas de la pinza deben encajar perfectamente en los puntos de contacto dorados de la parte trasera del monitor. Charge 4 vibrará y, en la pantalla, aparecerá un icono de batería.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras el monitor se carga, puedes pulsar los botones para ver el nivel de la batería. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena con una sonrisa.



Configuración con el teléfono

Configura Charge 4 mediante la aplicación de Fitbit para iPhone y iPad o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos y tabletas. Consulta fitbit.com/es/devices para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
 - [App Store de Apple](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
3. Toca **Iniciar sesión con Google** y sigue las instrucciones en pantalla para configurar tu dispositivo.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus métricas de salud, los datos de tus actividades y de sueño, elegir una sesión de entrenamiento o de mindfulness, y mucho más.

Desbloqueo de Fitbit Premium

Fitbit Premium es tu recurso personalizado en la aplicación de Fitbit que te ayuda a mantener la actividad, a dormir bien y a gestionar el estrés. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y forma física, información personalizada, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras muchas cosas.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

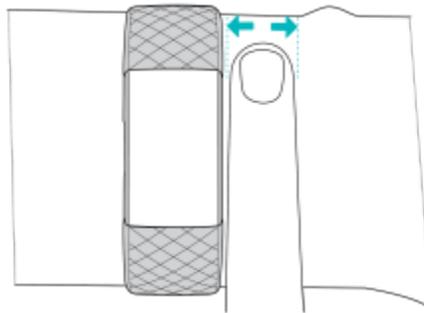
Cómo llevar Charge 4

Colócate Charge 4 alrededor de la muñeca. Si necesitas colocar una de otro tamaño o si has comprado otra correa, consulta las instrucciones de "[Cambio de la correa](#)" en la página 15.

Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

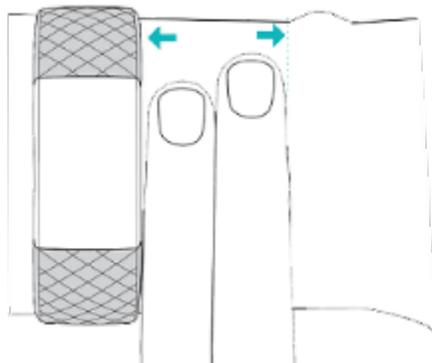
Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Charge 4 colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.

En general, es importante que la muñeca descanse regularmente, para lo cual debes quitarte el monitor durante más o menos una hora después de haberlo usado de forma prolongada. Te recomendamos que te lo quites en la ducha. Aunque te puedes duchar llevando el monitor puesto, no hacerlo reduce la posible exposición a jabones, champús y acondicionadores, que pueden ocasionarle daños duraderos e irritarte la piel.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardiaca mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a llevar puesto el monitor en un lugar más elevado de la muñeca para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo) en los que se dobla la muñeca con frecuencia, es más probable que se produzcan interferencias en la señal de la frecuencia cardiaca si el monitor se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el monitor en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de frecuencia cardiaca).

Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Charge 4 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Charge 4 en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit:

Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4 > **Muñeca** > **Dominante**.

Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.
- Si el monitor se moja, quítatelo y sécalo completamente después de la actividad.
- Quítate el monitor de vez en cuando.

Para obtener más información, visita la [página de Fitbit relativa al uso y mantenimiento](#).

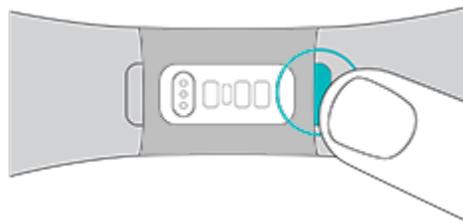
Cambio de la correa

Charge 4 viene con una correa pequeña conectada y una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado en [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "[Tamaño de la correa](#)" en la página 54.

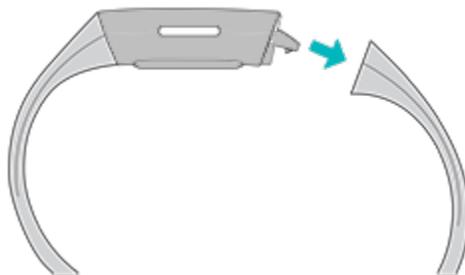
Las correas para Fitbit Charge 3 son compatibles con las correas para Fitbit Charge 4.

Retirada de la correa

1. Dale la vuelta a Charge 4 y busca los cierres de la correa.
2. Para abrir el cierre, presiona el botón plano que hay en la correa.



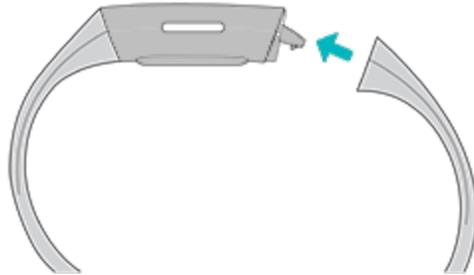
3. Con cuidado, saca la correa del monitor para soltarla.



4. Haz lo mismo en el otro lado.

Colocación de una correa nueva

Para colocar una correa nueva, introdúcela en el extremo del monitor, hasta oír el chasquido de cierre.



Si tienes problemas para colocar la correa o si la notas floja, muévela suavemente hacia delante y hacia atrás para asegurarte de que está sujeta al monitor.

Opciones básicas

Aprende a gestionar la configuración, establece un código PIN personal, navega por la pantalla y consulta el nivel de la batería.

Navegar por Charge 4

Charge 4 cuenta con una pantalla táctil PMOLED y un botón.

Navega por Charge 4 tocando la pantalla, deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo o pulsando el botón. Para no gastar la batería, la pantalla del monitor se apaga cuando no se está usando.

Navegación básica

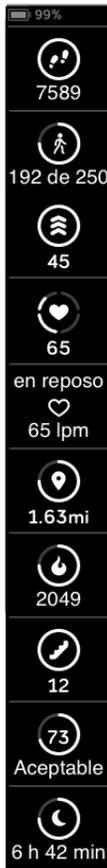
La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza hacia abajo para ver las notificaciones.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias.
- Desliza a la izquierda para ver las aplicaciones de tu monitor.
- Pulsa los botones para volver a una pantalla anterior o regresar al formato del reloj.

**DESLIZA EL DEDO
HACIA ABAJO PARA VER
LAS NOTIFICACIONES**



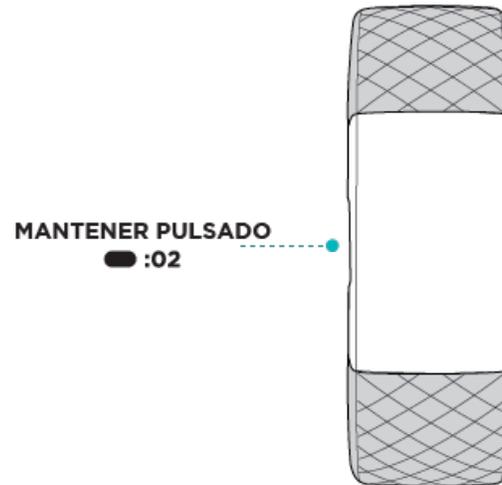
**DESLIZA A LA IZQUIERDA
VER LAS APLICACIONES**



**DESLIZA HACIA ARRIBA
PARA VER FITBIT HOY**

Configuración rápida

Mantén pulsados los botones y desliza hacia la izquierda en Charge 4 para acceder más rápidamente a una configuración determinada. Toca en un ajuste para activarlo o desactivarlo. Al desactivarlo, aparece el icono oscurecido con una línea atravesándolo.



En la pantalla de configuración rápida:

<p>DND (No molestar) </p>	<p>Cuando el ajuste No molestar está activado:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados.• El icono No molestar se ilumina  en la configuración rápida. <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Modo nocturno </p>	<p>Cuando el ajuste Modo sueño está activado:</p> <ul style="list-style-type: none">• Las notificaciones y los avisos están silenciados.• El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe.• La pantalla permanece apagada al girar la muñeca. <p>El modo sueño se desactiva automáticamente cuando defines un horario. Para obtener más información, consulta "Ajuste de la configuración" en la página 20.</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Activar pantalla </p>	<p>Cuando la activación de pantalla esté activada, gira la muñeca hacia ti para encender la pantalla.</p>

Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración :

<p>Notificaciones de Minutos en Zona Activa</p>	<p>Activa o desactiva las notificaciones de Minutos en Zona Activa que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado.</p>
<p>Brillo</p>	<p>Cambia el brillo de la pantalla.</p>

No molestar	Desactiva todas las notificaciones o elige activar automáticamente el modo No molestar mientras usas la aplicación Ejercicio  .
Configuración del GPS	Elige el tipo de GPS y gestiona otra configuración para mejorar el rendimiento del GPS. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Monitorización del ritmo cardíaco	Activa o desactiva la monitorización de la frecuencia cardíaca.
Tiempo de espera de pantalla	Elige cuánto tiempo permanece la pantalla encendida después de dejar de interactuar con el monitor.
Modo nocturno	<p>Ajusta la configuración del Modo sueño, incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.</p> <p>Para definir un horario, sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abre la aplicación Configuración  y toca Modo sueño. 2. Toca Horario para activarlo. 3. Toca Intervalo de sueño y establece tu horario del modo sueño. El modo sueño se desactiva automáticamente en el momento en que programas el horario aunque lo hayas activado de forma manual.
Vibraciones	Ajusta la intensidad de la vibración del monitor.
Información del dispositivo	<p>Consulta la información normativa y la fecha de activación de tu monitor, que es el día en que comienza la garantía de este. La fecha de activación es el día en el que configuras el dispositivo.</p> <p>Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado.</p>

Toca un ajuste para configurarlo. Desliza hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.

Comprobación del nivel de batería

En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia arriba. La pantalla de nivel de batería está en la parte superior de la pantalla.

Configuración del bloqueo del dispositivo

Para mantener tu pulsera de actividad protegida, activa el bloqueo del dispositivo en la aplicación de Fitbit; se te pedirá que introduzcas un código PIN personal de 4 dígitos para desbloquear la pulsera de actividad. Si configuras los pagos sin contacto con el smartwatch, el bloqueo del dispositivo se activará automáticamente y tendrás que definir un código. Si no utilizas los pagos sin contacto, el bloqueo del dispositivo es opcional.

Activa el bloqueo del dispositivo o restablece el código PIN en la aplicación de Fitbit:

Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4 > **Bloqueo del dispositivo**.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla del monitor cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato del monitor con la mano opuesta, pulsa los botones o aleja la muñeca del cuerpo.

Formato del reloj y aplicaciones

La [Galería de Fitbit](#) ofrece aplicaciones y formatos del reloj para personalizar el monitor y satisfacer así una gran variedad de necesidades cotidianas, de salud, forma física y registro de tiempo.

Cambio de formato del reloj

La galería de Fitbit ofrece una variedad de formatos del reloj para que personalices tu monitor.

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca **Galería** > **pestaña** Relojes.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca en **Instalar** para añadir el formato del reloj a Charge 4.

Apertura de aplicaciones

En la pantalla del reloj, desliza a la izquierda para ver las aplicaciones instaladas en tu monitor. Para abrir una aplicación, tócala.

Descarga de otras aplicaciones

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca **Galería** > **pestaña** Aplicaciones.
3. Examina las aplicaciones disponibles. Cuando encuentres la que quieras instalar, tócala o haz clic en ella.
4. Toca en **Instalar** para añadir la aplicación a Charge 4.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Eliminación de aplicaciones

Puedes quitar la mayoría de las aplicaciones instaladas en Charge 4:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca **Galería**.
3. Toca la aplicación que quieras eliminar. Puede que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrarla.
4. Toca **Desinstalar**.

Estilo de vida

Utiliza aplicaciones para estar al tanto de lo más importante. Consulta "[Formato del reloj y aplicaciones](#)" en la página 23 para obtener instrucciones sobre cómo añadir y eliminar aplicaciones.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Agenda

Conecta el calendario de tu teléfono en la aplicación de Fitbit para ver próximos eventos del calendario de hoy y mañana en la aplicación Agenda  desde tu monitor.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Tiempo

Consulta el tiempo en tu ubicación actual, así como en otras dos ubicaciones que elijas en la aplicación Tiempo  de tu monitor.

Si no aparece el tiempo en tu ubicación actual, comprueba que tengas activados los servicios de ubicación en la aplicación de Fitbit. Si cambias la ubicación o no ves los datos actualizados de tu ubicación actual, sincroniza el monitor para ver tu nueva ubicación y los datos más recientes en la aplicación Tiempo.

Selecciona la unidad de temperatura en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).



Para añadir o quitar una ciudad:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca **Galería**.
3. Toca la aplicación **Tiempo**. Es posible que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrarla.
4. Toca **Configuración** > **Añadir ciudad** para añadir hasta 2 ubicaciones adicionales, o bien toca **Editar** > el **X** para eliminar una ubicación. Ten en cuenta que la ubicación actual no se puede eliminar.

Notificaciones del teléfono

Charge 4 puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén el monitor a 9 metros del teléfono.

Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el monitor si no lo has hecho ya. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone, Charge 4 muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Charge 4 aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que elijas durante la configuración.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Visualización de notificaciones entrantes

El monitor vibrará cuando reciba una notificación. Si no puedes leer la notificación cuando llega, puedes consultarla más tarde deslizando con el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.



Gestión de notificaciones

Charge 4 puede guardar hasta 10 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.

Para gestionar las notificaciones:

- Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para expandirla y, a continuación, desliza el dedo hacia la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia la parte superior de las notificaciones y toca **Borrar todo**.

Desactivación de notificaciones

Desactiva determinadas notificaciones en la aplicación de Fitbit, o bien desactiva todas las notificaciones en la configuración rápida de Charge 4. Cuando desactives todas las notificaciones, el monitor no vibrará y la pantalla no se activará cuando el teléfono reciba una notificación.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit en tu teléfono, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4 > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Mantén pulsado el botón del monitor y desliza hacia la izquierda para llegar a la pantalla de configuración rápida.
2. Toca **DND**  para activar el modo No molestar. El icono de DND  se ilumina para indicar que están desactivadas todas las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos.



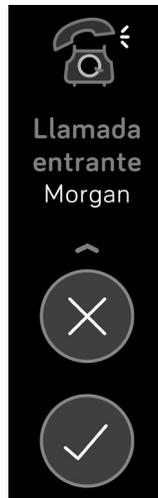
Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu monitor hasta que desactives este ajuste.

Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al enlazarlo a un iPhone o un teléfono Android, Charge 4 te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono. Si tu teléfono tiene instalada una versión antigua del sistema operativo Android, puedes rechazar las llamadas en tu pulsera de actividad, pero no puedes aceptarlas.

Para aceptar una llamada, toca la marca de verificación  en la pantalla del monitor. Ten en cuenta que no puedes hablar al monitor: al aceptar una llamada de teléfono, contestas la llamada en tu teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono  en la pantalla del monitor.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de determinadas aplicaciones en el monitor con respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde el monitor.

Para responder a un mensaje:

1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Toca **Responder**. Si no ves una opción para responder al mensaje, las respuestas no están disponibles para la aplicación que envió la notificación.
3. Elige el texto de respuesta de la lista de respuestas rápidas o toca el icono del emoji  para elegir uno.

Para obtener más información, incluso cómo personalizar las respuestas rápidas, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Precisión

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.

Establecer una alarma

Establece alarmas únicas o recurrentes con la aplicación Alarmas . Al sonar una alarma, el monitor vibra.

Cuando configures una alarma, activa el despertador inteligente para permitir que el monitor encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se inicia 30 minutos antes de la hora a la que establecieras la alarma. Evita despertarte cuando duermes profundamente para que así sea más probable que te levantes sintiéndote renovado. Si el despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisa a la hora establecida.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo descartar o posponer una alarma

Cuando salta una alarma, el monitor vibra. Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ. Para descartar la alarma, pulsa el botón.

Pospón la alarma las veces que desees. Charge 4 pospondrá automáticamente la alarma si la ignoras durante más de un minuto.



Uso del temporizador y el cronómetro

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador con la aplicación Temporizador  del monitor. Puedes ejecutar el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Actividad y bienestar

Charge 4 monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas siempre que lo lleves puesto. Los datos se sincronizan automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consulta de tus estadísticas

Desliza hacia arriba desde la pantalla de formato de reloj para ver tus estadísticas diarias, como:

Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia recorrida, plantas subidas, calorías quemadas y Minutos en Zona Activa
Ejercicio	El número de días que has logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana
Ritmo cardíaco	Frecuencia cardíaca actual y zona de frecuencia cardíaca, y frecuencia cardíaca en reposo
Pasos por hora	Los pasos que has dado esta hora y la cantidad de horas en las que has logrado tu objetivo de actividad por horas
Monitorización de los ciclos	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde)
Sueño	Duración del sueño y puntuación del sueño
Agua	El consumo de agua registrado hoy
Peso	Peso actual, el progreso hacia tu objetivo de peso o en qué parte del rango de peso saludable se encuentra el tuyo si tu objetivo es mantener tu peso

Si has establecido un objetivo en la aplicación de Fitbit, un anillo muestra tu progreso hacia ese objetivo.

Busca el historial completo y otra información que el monitor haya detectado en tu aplicación de Fitbit.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Charge 4 monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el monitor vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

Selección de un objetivo

Establece un objetivo que te ayudará a comenzar en tu recorrido para mejorar tu salud y tu forma física. Para empezar, tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. Puedes cambiar el número de pasos o elegir un objetivo de actividad diferente.

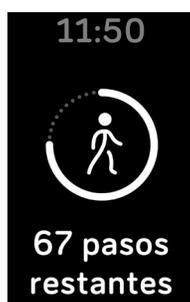
Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Charge 4. Para obtener más información, consulta "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 33.

Monitorización de una actividad por horas

Charge 4 te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorización del sueño

Lleva puesto Charge 4 en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas acerca del sueño, incluido el tiempo durmiendo, sus fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (es decir, la calidad del sueño).

Además, Charge 4 monitoriza tu variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios, así como tu temperatura cutánea para ver cómo varía con respecto a tu valor de referencia.

Para ver tus estadísticas de sueño sincroniza el monitor cuando te despiertas y comprueba la aplicación de Fitbit. También puedes deslizar con el dedo hacia arriba en el formato del reloj de tu monitor.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Fijación de un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Información sobre los hábitos de sueño

Con una suscripción a Fitbit Premium, puedes ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y la comparación con la de otros usuarios, que te ayudan a desarrollar una mejor rutina de sueño y despertarte sintiéndote descansado.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Visualización de la frecuencia cardíaca

Charge 4 monitoriza tu frecuencia cardíaca durante el día. Desliza hacia arriba desde el formato del reloj para ver tu frecuencia cardíaca en tiempo real y tu frecuencia cardíaca en reposo. Para obtener más información, consulta "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 33. Hay determinados formatos del reloj que muestran tu frecuencia cardíaca en tiempo real en la pantalla del reloj.

Durante un entrenamiento, Charge 4 muestra tu zona de frecuencia cardíaca y vibra cada vez que introduces una zona diferente para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que has elegido.

Para obtener más información, consulta "[Comprobación de la frecuencia cardíaca](#)" en la página 41.

Práctica de la respiración guiada

La aplicación Relax  de Charge 4 ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión.

1. En Charge 4, abre la aplicación Relax .
2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Desliza hacia arriba con el dedo para seleccionar la sesión de 5 minutos.
3. Toca el icono de reproducción  para dar comienzo a la sesión y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Una vez que hayas realizado el ejercicio, se muestra un resumen donde aparece tu alineación (de qué manera has seguido los avisos de respiración), la frecuencia cardíaca al principio y al final de la sesión y la cantidad de días que has realizado una sesión de respiración guiada esta semana.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Comprobación de tu puntuación de control del estrés

En función de los datos de tu frecuencia cardíaca, ejercicio y sueño, tu puntuación de gestión del estrés te ayuda a saber si tu organismo muestra signos de estrés a diario. La puntuación va de 1 a 100, donde una puntuación más elevada significa que tu cuerpo está mostrando menos signos de estrés físico. Para ver tu puntuación de gestión del estrés, debes llevar puesto el monitor para dormir y abrir la aplicación de

Fitbit en tu teléfono a la mañana siguiente. En la pantalla Hoy  toca la baldosa de Gestión del estrés.

Registra la forma en la que te sientes a lo largo del día para obtener una idea más clara de cómo responden tu cuerpo y mente ante el estrés. Si cuentas con una suscripción a Fitbit Premium, podrás acceder a información sobre el desglose de tu puntuación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Estadísticas de salud avanzadas

Conoce mejor tu cuerpo con las estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit. Esta función te ayuda a ver las estadísticas clave monitorizadas por tu dispositivo Fitbit a lo largo del tiempo para que puedas ver las tendencias y evaluar los cambios que se han producido.

Entre las estadísticas se incluyen las siguientes:

- Saturación de oxígeno (SpO2)
- Variación de la temperatura cutánea
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Frecuencia respiratoria

Nota: Esta función no está diseñada para diagnosticar ni tratar ninguna afección médica y no se debe utilizar para fines médicos. Su objetivo es proporcionar información que pueda ayudarte a gestionar tu bienestar. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta con un médico. Si crees que puedes estar sufriendo una emergencia médica, llama al 112.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ejercicio y salud cardíaca

Monitoriza automáticamente el ejercicio o la actividad con la aplicación Ejercicio  para consultar estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Consulta la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

Monitorización automática del ejercicio

Charge 4 reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Consulta las estadísticas básicas sobre tu actividad en la aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy



, toca la baldosa Ejercicio

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio  en Charge 4 para ver estadísticas en tiempo real, recibir notificaciones de zonas de frecuencia cardíaca y revisar un resumen tras realizar el entrenamiento, todo ello en tu muñeca. Para ver más estadísticas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información acerca de la monitorización de un ejercicio con GPS, visita [el artículo de ayuda relacionado](#).

El GPS dinámico de Charge 4 permite que el monitor establezca el tipo de GPS al comienzo del ejercicio. Charge 4 intenta conectarse a los sensores GPS de tu teléfono para alargar la duración de la batería. Si tu teléfono no está cerca o en movimiento, Charge 4 utiliza el GPS integrado. Gestiona la configuración del GPS en la aplicación Configuración . Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Requisitos del GPS del teléfono

La función GPS conectado está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

El GPS del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Charge 4 esté enlazado con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Comprueba que la función GPS está activada durante el ejercicio.
 1. Abre la aplicación Ejercicio  y desliza hacia arriba para encontrar un ejercicio.
 2. Desliza hacia arriba y asegúrate de que el **GPS está activado**.
5. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

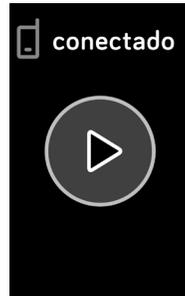
1. En Charge 4, abre la aplicación Ejercicio  y desliza para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo.
3. Toca **Iniciar**  o **Establecer objetivo** . Si has establecido un objetivo de ejercicio, pulsa el botón para volver y toca **Iniciar**.
4. Toca el icono de reproducción  para empezar. Si el ejercicio utiliza GPS, puedes esperar a que se conecte la señal, o bien inicie el ejercicio y el GPS se conectará cuando haya una señal disponible. Ten en cuenta que el GPS puede tardar unos minutos en conectarse.
5. Toca el centro de la pantalla para desplazarte por tus estadísticas en tiempo real.
6. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, pulsa los botones.
7. Para terminar el entrenamiento, vuelve a pulsar los botones y toca **Finalizar**. Desliza hacia arriba para ver tu resumen del entrenamiento. Toca la marca de verificación para cerrar la pantalla del resumen.
8. Para ver los datos del GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Notas del GPS:

- Si hay algún ejercicio que use el GPS, aparecerá un icono en la parte superior izquierda mientras el monitor se conecta a una señal de GPS. Cuando se indique en la pantalla "Conectado" y Charge 4 vibre, significará que el GPS se ha conectado.

- Utiliza el GPS conectado con tu teléfono cerca para las actividades de mayor duración, como el golf o el senderismo, para asegurarte de que tu entrenamiento completo se registra con el GPS.
- Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que la batería del monitor está por encima del 80 % antes de monitorizar un ejercicio de más de 2 horas con el GPS integrado.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).



El uso del GPS integrado afecta a la duración de la batería del monitor. Si utilizas la monitorización GPS con frecuencia, la batería de Charge 4 durará unos 4 días.

Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios

Personaliza la configuración de cada tipo de ejercicio en tu monitor. Entre los ajustes se incluyen los siguientes:

Pausa automática	Pausa automáticamente una carrera cuando dejes de moverte.
GPS	Rastrea tu ruta utilizando el GPS.
Alerta de zona de frecuencia cardíaca	Recibe notificaciones cuando alcances las zonas de frecuencia cardíaca objetivo durante el entrenamiento. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Longitud de la piscina	Establece la longitud de la piscina.
Detección de modo Correr	La aplicación Ejercicio se abre automáticamente cuando la pulsera de actividad detecta que estás corriendo.
Unidad	Cambia la unidad de medida usada para la longitud de la piscina.

La configuración varía según el ejercicio. Para ajustar la configuración para cada tipo de ejercicio:

1. En Charge 4, toca la aplicación Ejercicio .
2. Toca el ejercicio que quieras ajustar.
3. Desliza hacia arriba y luego desliza hacia arriba en la lista de ajustes.
4. Toca un ajuste para configurarlo.
5. Cuando hayas terminado, pulsa el botón para volver a la pantalla de ejercicio e inicia el entrenamiento.

Para cambiar o reorganizar los accesos directos a ejercicios en la aplicación Ejercicio



1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda  Baldosa Charge 4.
2. Toca **Accesos directos a ejercicios**.
 - Para añadir un nuevo acceso directo, toca el icono **+** y selecciona un ejercicio.
 - Para quitar un acceso directo a un ejercicio, desliza el dedo hacia la izquierda en un acceso directo.
 - Para reordenar un acceso directo a un ejercicio, toca **Editar** (solo para iPhone), mantén pulsado el icono de menú  y, a continuación, arrástralo hacia arriba o hacia abajo.

Comprobación del resumen de entrenamientos

Después de completar un entrenamiento, Charge 4 muestra un resumen de tus estadísticas.

Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

Comprobación de la frecuencia cardíaca

Charge 4 personaliza tus zonas de frecuencia cardíaca con tu reserva de frecuencia cardíaca, que es la diferencia entre tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca en reposo. Para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que elijas, comprueba tu frecuencia cardíaca y tu zona de frecuencia cardíaca en el monitor durante el ejercicio. Charge 4 te avisa cuando introduces una zona de frecuencia cardíaca.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Icon	Zona	Cálculo	Descripción
	Bajo zona	Por debajo del 40% de tu reserva de frecuencia cardíaca	Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento.
	Zona de quema de grasa	Entre el 40 y el 59% de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. La frecuencia cardíaca y la respiración pueden ser altas, pero aún puedes mantener una conversación.
	Zona cardio	Entre el 60 y el 84% de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona cardio, es probable que estés en una actividad intensa, como correr o bicicleta estática.
	Zona pico	Por encima del 85% de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona pico, es probable que estés en una actividad breve e intensa que mejora el rendimiento y la velocidad, como el sprint o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca

En lugar de utilizar estas zonas de frecuencia cardíaca, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de frecuencia cardíaca concreto.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo obtener Minutos en Zona Activa

Logra minutos en Zona Activa por el tiempo que dediques en las zonas de quema de grasa, cardio o pico de frecuencia cardíaca. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtienes 2 minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas cardio o pico.

1 minuto en la zona de quema de grasas = 1 Minuto en Zona Activa

1 minuto en las zonas de cardio o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Charge 4 te notifica los Minutos en Zona Activa de dos maneras:

- Momentos después de introducir una zona de frecuencia cardíaca diferente en la aplicación Ejercicio  para saber si estás dando el máximo de ti o no. Sabrás en qué zona estás por las veces que vibra tu dispositivo:

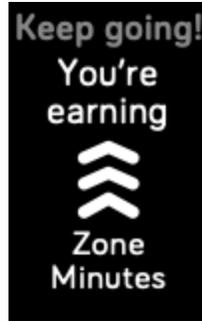
1 zumbido para la zona de quema de grasa

2 zumbidos para la zona cardio

3 zumbidos para la zona pico



- 7 minutos después de introducir una zona de frecuencia cardíaca durante el día (por ejemplo, durante una caminata rápida).



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, abre la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general con tu dispositivo Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa de la frecuencia cardíaca y desliza hacia la izquierda en el gráfico de la frecuencia cardíaca para ver los detalles de tus estadísticas de capacidad aeróbica.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Control de la música con la aplicación Spotify - Connect & Control

Usa la aplicación Spotify-Connect & Control  en Charge 4 para controlar Spotify desde el teléfono, ordenador y otro dispositivo de Spotify Connect. Navega entre las listas de reproducción, marca canciones como favoritas y cambia de un dispositivo a otro desde tu monitor. Ten en cuenta que, en este momento, la aplicación Spotify-Connect & Control solo controla la música que se reproduce en tu dispositivo enlazado, de modo que tu dispositivo debe permanecer cerca y estar conectado a Internet. Para usar esta aplicación, necesitas una suscripción a Spotify Premium. Si quieres más información sobre Spotify Premium, visita spotify.com.

Para obtener instrucciones, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Pagos "contactless"

Charge 4 incluye un chip NFC integrado, que te permite usar tarjetas de crédito y débito en tu monitor.

Uso de tarjetas de crédito y débito

Configura Fitbit Pay en la aplicación de Fitbit y utiliza la pulsera de actividad para realizar compras en las tiendas que acepten pagos con tecnología sin contacto.

No dejamos de añadir nuevas ubicaciones y emisores de tarjetas a nuestra lista de socios. Para comprobar si tu tarjeta de pago funciona en tu dispositivo Fitbit, consulta los siguientes enlaces:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Configuración de pagos sin contacto

Para usar los pagos sin contacto, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de un banco participante en la aplicación de Fitbit. Dentro de la aplicación puedes añadir y quitar las tarjetas de pago, establecer la tarjeta predeterminada de tu monitor, editar un método de pago y consultar las compras recientes.

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca la baldosa **Monedero**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una tarjeta de pago. En ocasiones, tu banco puede requerir alguna verificación adicional. Si vas a añadir una tarjeta por primera vez, se te pedirá que crees un código PIN de 4 dígitos para el monitor. Ten en cuenta que también debes tener habilitada la protección con código de acceso en tu teléfono.
4. Después de añadir la tarjeta, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar las notificaciones del teléfono (si no lo has hecho aún) y completar la configuración.

Puedes añadir un máximo de cinco tarjetas de pago a Monedero y elegir cuál de ellas establecer como opción de pago predeterminada.

Compras

Realiza tus compras con tu dispositivo Fitbit en cualquier tienda que acepte pagos sin contacto. Para saber si la tienda acepta el pago sin contacto, busca el símbolo que se muestra a continuación en el terminal de pago:



Todos los clientes excepto los que están en Australia:

1. Cuando quieras pagar, mantén pulsado el botón del monitor durante 2 segundos.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del monitor. La tarjeta de crédito predeterminada aparecerá en la pantalla.
3. Para pagar con tu tarjeta predeterminada, mantén la muñeca cerca del terminal de pago. Para pagar con una tarjeta diferente, toca para encontrar la tarjeta que deseas utilizar y mantén la muñeca cerca del terminal de pago.

Clientes en Australia:

1. Si tienes una tarjeta de crédito o débito de un banco australiano, mantén tu monitor cerca del terminal de pago para pagar. Si tu tarjeta es de un banco de fuera de Australia o si quieres pagar con una tarjeta que no es la predeterminada, completa del paso 1 al 3 que se describen más arriba en esta sección.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del monitor.
3. Si la cantidad de la compra supera los 100 AUD, sigue las instrucciones que aparecen en el terminal de pago. Si se te solicita un código PIN, introduce el código PIN de tu tarjeta (no el del monitor).

Cuando el pago se realice con éxito, el monitor vibrará y verás una confirmación en la pantalla.

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla de la pulsera de actividad se encuentra cerca del lector y de que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

Por razones de seguridad, debes llevar puesto Charge 4 en la muñeca para realizar pagos sin contacto.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 4.
2. Toca la baldosa **Monedero**.
3. Busca la tarjeta que deseas establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Configurar como predeterminada en Charge 4**.

Pago del transporte

Utiliza los pagos sin contacto para pasarlos por los lectores de transporte que acepten pago mediante tarjeta de crédito o débito sin contacto. Para pagar con el monitor, sigue los pasos indicados en "[Uso de tarjetas de crédito y débito](#)" en la página 46.

Paga con la misma tarjeta de tu monitor Fitbit cuando uses el lector de transporte al principio y al final del viaje. Asegúrate de que tu dispositivo esté cargado antes de empezar el viaje.

Actualización, reinicio y borrado

Aprende a actualizar, reiniciar y borrar Charge 4.

Actualizar Charge 4

Actualiza tu monitor para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en Charge 4 y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén el monitor y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

Sincroniza Charge 4 con frecuencia con la aplicación de Fitbit y deja que la aplicación de Fitbit se ejecute en segundo plano. Esto permite que una pequeña parte de la actualización del firmware se descargue en tu monitor cada vez que sincronices. Es posible que tengas que ajustar la configuración de tu teléfono para permitir que la aplicación de Fitbit se ejecute en segundo plano.

Para actualizar Charge 4, el monitor debe tener al menos un 50 % de batería. La actualización de Charge 4 puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes el monitor al cargador antes de comenzar una actualización.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Reiniciar Charge 4

Si no puedes sincronizar Charge 4 o si tienes problemas con la monitorización de tus estadísticas o la recepción de notificaciones, reinicia tu monitor desde la muñeca:

Abre la aplicación Configuración  y toca **Acerca de** > **Reiniciar el dispositivo**.

Si Charge 4 no responde:

1. Conecta Charge 4 al cable de carga. Para obtener instrucciones, consulta "[Carga del monitor](#)" en la página 8.
2. Mantén pulsados los botones del monitor durante 8 segundos. Suelta los botones. Cuando veas el icono de una sonrisa y Charge 4 vibre, significa que el monitor se ha reiniciado.

No se borrarán los datos al reiniciar el monitor.

Charge 4 tiene un pequeño orificio (sensor de tipo altímetro) en la parte posterior del dispositivo. No intentes reiniciar el dispositivo insertando en este orificio ningún elemento, como un clip, ya que podrías dañar el monitor.

Borrar Charge 4

Si quieres darle tu Charge 4 a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

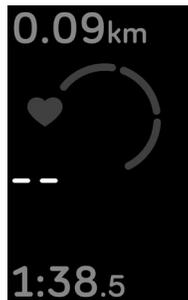
1. En Charge 4, abre la aplicación Configuración  > **Acerca de** > **Borrar datos de usuario**.
2. Desliza hacia arriba y toca el icono de marca de verificación para borrar los datos.

Solución de problemas

Si Charge 4 no funciona correctamente, consulta nuestra sección de solución de problemas a continuación.

Ausencia de señal de frecuencia cardíaca

Charge 4 monitoriza continuamente la frecuencia cardíaca mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardíaca de tu monitor tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.



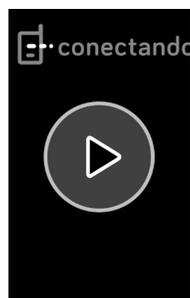
Si tu monitor no detecta una señal de frecuencia cardíaca, en primer lugar, asegúrate de que la monitorización de la frecuencia cardíaca está activada en la aplicación

Configuración  de tu monitor. Después, asegúrate de que llevas puesto el monitor correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Charge 4 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardíaca de nuevo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas y nubes densas pueden interferir en la capacidad del monitor para conectarse a los satélites GPS. Si tu monitor está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto "**Conectando**" en la parte superior de la pantalla. Si Charge 4 no se puede conectar a ningún satélite GPS, el monitor deja de intentar conectarse hasta la próxima vez que inicies un ejercicio con GPS.



Para obtener los mejores resultados, espera a que Charge 4 encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu monitor:

- No se sincroniza.
- No responde a los toques, los gestos de deslizamiento o a las pulsaciones del botón.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No se muestran las notificaciones.

Para recibir instrucciones, consulta "[Reiniciar Charge 4](#) en la página [50](#).

Información general y especificaciones

Sensores y componentes

Fitbit Charge 4 incorpora los siguientes sensores y motores:

- Monitor óptico de frecuencia cardíaca
- Altímetro, que monitoriza los cambios de altitud
- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un receptor GPS integrado, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento
- Motor de vibración

Materiales

La carcasa de Charge 4 es de plástico. La correa clásica de Charge 4 está fabricada con un material elastómero flexible y duradero similar al que se emplea en muchos relojes deportivos. También cuenta con una hebilla de acero inoxidable de calidad quirúrgica.

Tecnología inalámbrica

Charge 4 incluye un transceptor de radio Bluetooth 4.0 y el chip NFC.

Información acerca de la tecnología de tacto

Charge 4 cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

Batería

Charge 4 incorpora una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Charge 4 almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

Pantalla

Charge 4 cuenta con una pantalla PMOLED.

Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las correas que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Es apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia.
Correa grande	Es apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10° a 40 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20° a -10 °C De 45 °C a 60 °C
Temperatura de almacenamiento para 6 meses	De -20° a 35 °C
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	8534 m

Más información

Si deseas saber más información sobre tu monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [nuestro sitio web](#).

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

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: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 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



IP Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

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

[Settings](#) > [About](#) > [Regulatory Info](#)

Indonesia

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103



Mexico



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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



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 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

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。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

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 FB417	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)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
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. “0” 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。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.