fitbit zip™

Manuel

Manual du Fitbit Zip

Table des matières

Prise en main

1 Contenu du coffret

2 Configuration de votre Fitbit Zip

Fitbit Connect

3 Installation du logiciel Fitbit Connect

Utilisation de l'application Fitbit Connect

6 Ouvrir le menu principal

6 Synchroniser maintenant

6 Configurer l'appareil

6 Mise à jour de l'appareil

6 Résolution des problèmes

7 Configuration de votre Fitbit Zip sur votre iPhone 4S +

Utilisation de votre Fitbit Zip

9 Comment porter votre Zip

9 Pile

9 Écran

9 Mise en veille du Zip

Informations générales sur le Zip

11 Conditions ambiantes

12 Configuration requise pour PC/Mac

12 Navigateurs pris en charge

12 Aide en ligne

Prise en main

Contenu du coffret

Contenu de votre coffret Fitbit Zip sans fil :

• Coach électronique Fitbit Zip

• Dongle USB

• Outil d'ouverture du couvercle du compartiment pile

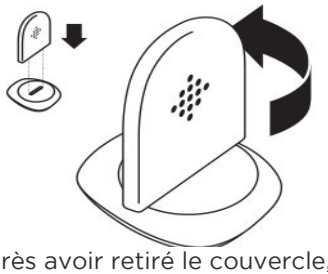
• Pile bouton EV, CR2025

• Clip pour ceinture

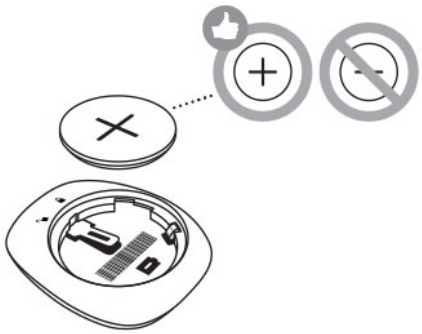
• Guide de démarrage rapide Fitbit Zip

Configuration de votre Fitbit Zip

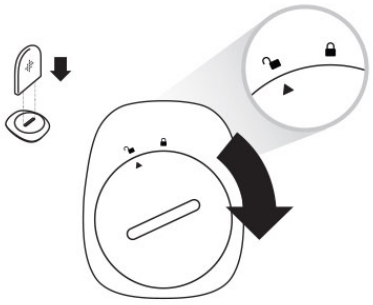
1. Sortez votre Zip de son emballage.
2. Utilisez l'outil fourni pour déverrouiller le couvercle du compartiment de la pile. Insérez l'outil dans l'emplacement situé à l'arrière de l'appareil, puis tournez le couvercle dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



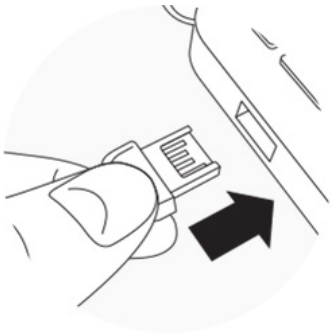
3. Après avoir retiré le couvercle, insérez la pile fournie à l'arrière de l'appareil, le signe « + » au-dessus. La pile doit être placée au centre du compartiment.



4. Une fois la pile en place, alignez la flèche située sur le couvercle du compartiment de la pile avec l'icône de déverrouillage de votre Zip. A l'aide de l'outil fourni, faites tourner le couvercle du compartiment de la pile dans le sens des aiguilles d'une montre pour l'aligner avec l'icône de verrouillage.



5. Attendez que l'écran s'active pour poursuivre la configuration de l'appareil. La version de votre Zip s'affiche à l'écran, suivie d'une série d'émoticônes représentant vos différents niveaux d'activité. L'écran restera allumé pendant 30 minutes après l'insertion de la pile.

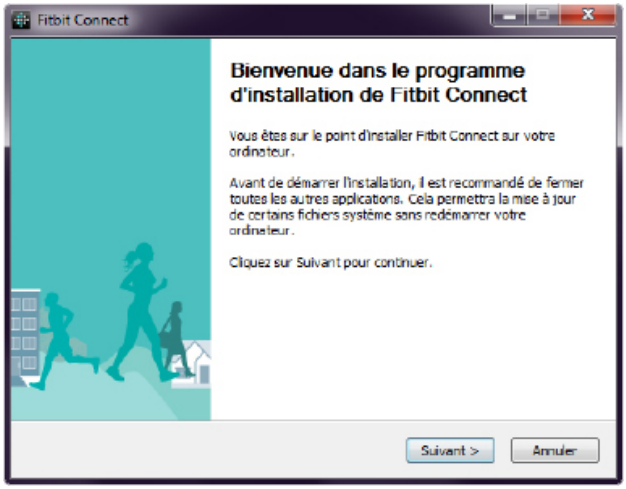


6. Branchez le dongle USB fourni dans le coffret sur le port USB de votre ordinateur.
7. Vous pouvez désormais procéder à l'installation du logiciel.

Fitbit Connect

Installation du logiciel Fitbit Connect

1. Accédez au site www.fitbit.com/start/zip .
2. Sélectionnez le lien rose « Télécharger » pour télécharger le logiciel Fitbit Connect.
3. Ouvrez le fichier Fitbit Connect et suivez les instructions qui apparaissent à l'écran.



4. La première fois que vous ouvrez l'application Fitbit Connect, vous avez la possibilité de créer un nouveau compte (si vous utilisez Fitbit pour la première fois) ou de vous connecter à votre compte (si vous en possédez déjà un).

Si vous possédez déjà un compte Fitbit et que vous souhaitez écraser les données d'un ancien appareil en utilisant votre Zip avec votre compte existant, poursuivez la configuration du Zip à l'aide de cette adresse e-mail. Il ne peut y avoir qu'un appareil par compte Fitbit. Si vous possédez déjà un appareil Ultra ou Zip associé à votre compte Fitbit, l'association avec un nouvel appareil supprimera l'association précédente.
Pour pouvoir suivre simultanément votre Zip et votre Ultra, créez un autre compte Fitbit avec une nouvelle adresse e-mail.
5. Vous serez invité à saisir des informations personnelles telles que vos nom, sexe, âge, taille, poids et fuseau horaire. Ces informations permettent de personnaliser l'utilisation de votre Zip en vous offrant une vision plus précise des calories brûlées et des distances parcourues.

6. Avant de cliquer sur « Suivant », assurez-vous que votre Zip se trouve à proximité immédiate du dongle USB connecté à votre ordinateur. Si un autre Zip se trouve à proximité, éloignez-le.

7. Lorsque vous cliquez sur « Suivant », le logiciel Fitbit recherche les Zip situés à proximité. Lorsque votre Zip est détecté, vous êtes invité à entrer le numéro qui s'affiche sur son écran. Le numéro s'affiche avec une icône en forme de radio et commence par un « 0 ». Il peut mettre jusqu'à 30 secondes pour apparaître sur l'écran de votre Zip.

- S'il ne s'affiche pas, cliquez sur « Je ne vois aucun numéro ». Vous serez alors invité à procéder de la manière suivante :
    - Assurez-vous que la pile est insérée et que l'écran de votre Zip est actif.
    - Éloignez les autres appareils du dongle.

- Assurez-vous que votre Zip est sorti du clip pour ceinture.

8. Lorsque vous entrez le numéro affiché sur l'écran de votre Zip, celui-ci est connecté à votre compte Fitbit.
9. Lorsque votre Zip est associé à votre compte Fitbit, cliquez sur le bouton rose pour accéder au site www.fitbit.com/fr, où vous pouvez consulter dans votre compte toutes les informations qui ont été synchronisées depuis votre Zip.

Utilisation de l'application Fitbit Connect

Avec l'application Fitbit Connect, synchronisez immédiatement votre Zip, configurez votre appareil et bénéficiez d'une aide à la résolution des problèmes. Pour utiliser l'application, cliquez sur l'icône Fitbit de la barre de tâches et sélectionnez le menu « Ouvrir le menu principal.
Depuis le menu principal de Fitbit Connect qui s'affiche, vous pouvez effectuer les actions suivantes .

Synchroniser maintenant

• Cette option vous permet de consulter vos statistiques actuelles et mettre à jour immédiatement sur votre compte Fitbit les dernières informations recueillies par votre Zip. Le Zip se synchronise toutes les 15 à 40 minutes environ selon les cas, mais vous pouvez activer cette fonctionnalité à tout moment pour consulter les données les plus récentes.

Configurer l'appareil

• Utilisez cette option pour configurer votre Zip si celui-ci n'est pas encore associé à un compte Fitbit (ou si vous utilisez un appareil de remplacement).
Rechercher les mises à jour du logiciel de l'appareil
• Sélectionnez cette option pour rechercher les mises à jour disponibles pour votre appareil.

Résolution des problèmes

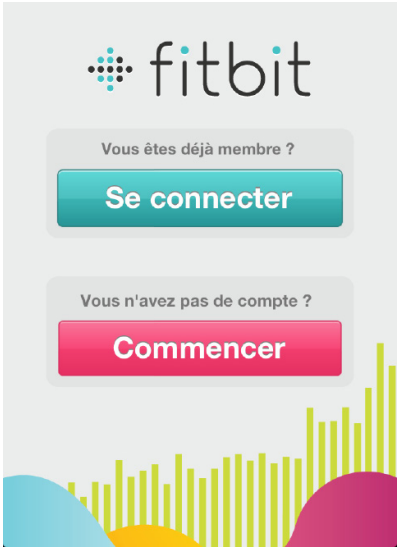
• Aide en ligne : Bénéficiez d'une aide en ligne grâce aux manuels, au FAQ et aux forums communautaires ou accédez directement au support client Fitbit.
• Exporter les journaux Si vous rencontrez des problèmes avec votre Zip, le support client pourra vous demander d'exporter vos journaux de suivi.

Configuration de votre Fitbit Zip sur votre iPhone 4S +

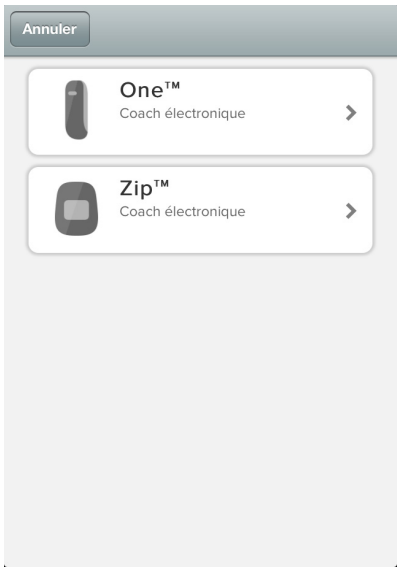
Si vous avez un iPhone 4S (ou une version ultérieure) ou un iPad 3ème génération (ou une version ultérieure), vous avez la possibilité de configurer et synchroniser votre Zip via cet appareil. Des fonctionnalités permettant de configurer et de synchroniser d'autres appareils mobiles avec la technologie Bluetooth® Smart seront bientôt disponibles. Les applications Fitbit pour iPhone et Android fonctionneront sur d'autres appareils mobiles, mais ne se synchroniseront pas avec votre Zip.

Pour configurer votre Zip, procédez comme suit :

1. Téléchargez l'application pour iPhone depuis l'App Store.
2. Lorsque vous ouvrez l'application Fitbit pour la première fois, vous êtes invité à vous connecter (si vous avez déjà un compte) ou à vous inscrire (si vous utilisez Fitbit pour la première fois).



3. Une fois connecté à l'application, sélectionnez le bouton rose « Associer maintenant ».

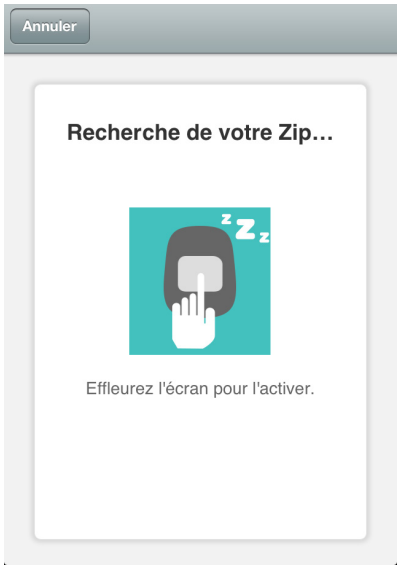


4. Dans l'écran suivant, sélectionnez « Suivant » après avoir:

Inséré la pile et fermé le couvercle du compartiment.

Vérifié que l'affichage est actif et que l'écran est allumé.

Placé votre Zip à proximité immédiate de l'iPhone 4S.



5. Lorsque votre Zip est détecté, vous êtes invité à entrer le numéro qui s'affiche sur son écran dans l'application pour iPhone. Le numéro s'affiche avec une icône en forme de radio et commence par un « 0 ». número que aparece en la pantalla del Zip.

Utilisation de votre Fitbit Zip

Comment porter votre Zip

• Votre Zip est plus précis lorsque vous le portez sur vous ou qu'il est placé très près de vous. Une poche de chemise ou de pantalon, un soutien-gorge ou une ceinture sont les meilleurs emplacements pour porter votre Zip. Essayez plusieurs endroits pour trouver celui qui vous convient le mieux.

• Se incluye una pinza para cinturón, diseñada para sujetarse a la ropa.

• Le clip pour ceinture fourni est conçu pour accrocher le Zip à vos vêtements.

• Votre Zip est conçu pour résister à la sueur, à la pluie et aux éclaboussures, mais il n'est pas étanche. Vous ne devez pas le porter lorsque vous nagez.

Pile

• Votre Zip fonctionne avec une pile bouton 3V, CR2025 remplaçable. Vous pouvez vous procurer ce type de pile dans tous les points de vente habituels.

• La durée de vie de la pile est de 4 à 6 mois en utilisation régulière.

• Lorsque le niveau de la pile est en dessous de 25 %, l'indicateur de niveau de pile faible s'affiche sur l'écran de votre Zip, ainsi que dans votre profil Fitbit, sous « Appareils ».

• L'icône de pile clignotante indique que votre pile est presque totalement vide et devra être remplacée très bientôt. Vos données seront perdues si vous ne synchronisez pas votre Zip avant de remplacer la pile.

• Si la pile de votre Zip est vide, achetez une nouvelle pile bouton 3V CR2025. Utilisez l'outil fourni pour déverrouiller le couvercle du compartiment de la pile situé au dos de votre Zip. Les piles usagées doivent être recyclées.

Écran

L'écran affiche vos statistiques et l'heure. Effleurez votre Zip pour passer d'un écran à l'autre.

Étapes

• Le nombre de pas affiché correspond à votre total du jour. Votre Zip se réinitialise chaque jour à minuit.
• Le nombre total de pas englobe aussi bien les pas marchés que courus.

Distance

• Le Zip calcule la distance parcourue en fonction du nombre de pas effectués et de votre foulée. Votre foulée est calculée à partir de vos données de taille et de sexe. Pour un résul tat plus précis, vous pouvez également saisir votre propre foulée dans la section Paramètres personnels de votre compte Fitbit.
• Vous pouvez afficher les distances parcourues en miles ou en kilomètres (choisissez l'unité de mesure voulue dans vos paramètres personnels).

Dépense calorique

• Le Zip calcule votre dépense calorique en fonction de vos activités de la journée et de votre métabolisme de base (MB).
• Si vous enregistrez manuellement une activité sur le site www.fitbit.com/fr, la dépense calorique associée à cette activité est automatiquement ajoutée à votre Zip lors de la syn chronisation suivante.
• Le total affiché correspond au nombre de calories que vous avez dépensées depuis minuit.
• Dès le matin au réveil, vous connaîtrez votre dépense calorique, même si vous n'avez pas encore fait d'exercice. Nous tenons compte du fait que vous brûlez des calories, même durant votre sommeil. Votre dépense calorique est estimée en fonction de votre âge, sexe, taille et poids, et de l'historique de vos niveaux d'activité.

Horloge

• L'horloge affiche l'heure actuelle. Si l'heure affichée est incorrecte, synchronisez votre Zip et assurez-vous d'avoir sélectionné le fuseau horaire approprié dans votre profil Fitbit.

Émoticônes Fitbit

- Elles changent en fonction de votre niveau d'activité.
- Plus vous travaillez dur, plus votre émoticône Fitbit est souriante.
- Vous verrez parfois s'afficher des surprises amusantes !

Informations générales sur le Zip

Conditions ambiantes

- Le Zip n'est pas étanche. Vous ne devez pas le porter lorsque vous nagez. Le Zip résiste aux éclaboussures, à la pluie et à la sueur.
- Température de fonctionnement : de 0° à 40° C
- Température de non fonctionnement : de -17,7° à 54,4° C
- Humidité relative : L'appareil ne doit pas être immergé sous plus d'un mètre d'eau, même pendant une durée très courte.
- Altitude de fonctionnement maximale : 9 144 m
- Température de non fonctionnement : de -17,7° à 54,4° C

Dimensions et poids

- Hauteur : 35,5 mm
- Largeur : 28 mm

- Profondeur : 9,65 mm
- Poids : 8 g

Configuration requise pour PC/Mac

- Windows XP et versions ultérieures
- Mac OSX 10.5 et versions ultérieures
- Port USB
- Connexion Internet

Navigateurs pris en charge

- Chrome 12 et versions ultérieures
- Firefox 3.6.18 et versions ultérieures
- Internet Explorer 7 et versions ultérieures
- Safari 5.0.5 et versions ultérieures

Aide en ligne

Rendez-vous sur help.fitbit.com pour consulter les manuels, le FAQ et les forums communautaires ou accéder directement au support client Fitbit.