

fitbit charge 4™



Návod na obsluhu Fitbit Charge 4

Začínáme: Posuňte svoje ciele vpred pomocou vstavanej GPS, personalizovaných funkcií srdcovej frekvencie, až 7 dní výdrže batérie a mnoho ďalšieho vďaka Fitbit Charge 4. Prezrite si bezpečnostné informácie na [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety).

Balenie obsahuje zariadenie s malým remienkom, nabíjací kábel, ďalší veľký remienok.

Nastavenie Charge 4: Ak chcete vytvoriť účet Fitbit, budete vyzvaní na zadanie údajov ako napr. dátum narodenia, výška, hmotnosť a pohlavie, aby bolo možné vypočítať dĺžku kroku a odhadnúť vzdialenosť, základné metabolickú rýchlosť a spaľovanie kalórií. Po nastavení účtu všetci ostatní používatelia Fitbit uvidia Vaše meno a profilový obrázok. Máte možnosť zdieľať ďalšie informácie, ale väčšina informácií, ktoré poskytnete na vytvorenie účtu, sú v predvolenom nastavení súkromná.

Nabíjanie: Plne nabité Charge 4 majú výdrž batérie až 7 dní. Životnosť batérie a frekvencia nabíjania sa líši podľa používania a ďalších faktorov. *Postup nabíjania:* 1. Pripojte nabíjací kábel k portu USB počítača alebo k nástenné nabíjačke USB s certifikáciou UL alebo k inému zariadeniu s nízkou spotrebou energie. 2. Pripevnite druhý koniec nabíjacieho kábla k portu na zadnej strane Fitbit Charge 4. Charge 4 vibrujú a na obrazovke sa objaví ikona batérie. Plné nabitie trvá asi 1-2 hodiny. Počas nabíjania môžete stlačením tlačidla skontrolovať stav batérie.

Nastavenie pomocou tabletu alebo telefónu: Nastavte Charge 4 pomocou aplikácie Fitbit. Aplikácia Fitbit je kompatibilná s väčšinou telefónov a tabletov. Ďalšie informácie nájdete na stránke [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

1. Stiahnite si aplikáciu Fitbit (Apple App Store pre iPhone a iPady, Obchod Google Play pre telefóny Android) .

2. Nainštalujte aplikáciu a otvorte ju. Pokiaľ už máte účet Fitbit, prihláste sa k svojmu účtu> kliknite na ikonu Dnešné karta> Tvoj profilový obrázok> Nastaviť zariadenie. Ak nemáte účet Fitbit, kliknite na Pridať sa k Fitbit a založte si účet.

3. Pokračujte podľa pokynov na obrazovke a pripojte Charge 4 k Vašmu účtu. Až budete s nastavením hotoví, prečítajte si sprievodcu, aby ste sa dozvedeli viac o svojom novom trackeru. Ďalšie informácie nájdete na adrese help.fitbit.com.

Odomknite si Fitbit Premium: Fitbit Premium Vám pomáha budovať zdravé návyky tým, že ponúka Vám prispôsobená cvičenia, náhľady na to, ako Vaše správanie ovplyvňuje Vaše zdravie, a prispôsobuje plány, ktoré Vám pomôžu dosiahnuť Vaše ciele. Predplatné Fitbit Premium zahŕňa informácie o zdraví, pokročilé nástroje pre spánok, prispôsobené programy a 150 tréningov od fitness značiek. Ďalšie informácie nájdete na adrese help.fitbit.com.

Nosenie náramku Fitbit Charge 4: Náramok Charge 4 noste na zápästí. Ak práve necvičíte, noste náramok Charge 4 asi na šírku prsta pod zápästnými kostičkami. Skúste pri cvičení nosiť náramok vyššie na zápästí, aby lepšie sedel a presnejšie snímal tepovú frekvenciu. Pri mnohých cvičeniach, ako je napríklad jazda na bicykli či zdvíhanie číniek, často ohýbate zápästí, čo môže narušiť snímanie tepovej frekvencie, ak je zariadenie príliš nízko. Uistite sa, že sa zariadenie dotýka kože. Príliš remienok neťahujte, pretože utiahnutý remienok obmedzuje prietok krvi a tým môže mať vplyv na snímanie tepovej frekvencie. Napriek tomu by mal byť náramok pri cvičení o niečo utiahnejší (mal by dobre priliehať, ale nemal by škrtiť) než pri celodennom nosení. Pri intenzívnom intervalovom tréningu či iných aktivitách, pri ktorých sa vaše zápästie pohybujú energicky a ne-rytmicky, môže pohyb obmedzovať schopnosť snímača poskytovať údaje o srdcovom tepe. Ak zariadenie neukazuje údaje o srdcovom tepe, skúste uvoľniť zápästia a chvíľu sa nehybať (zhruba 10 sekúnd). Údaje o srdcovom tepe by sa potom mali objaviť.

Výmena remienka: Náramok Charge 4 sa dodáva s pripevneným malým remienkom, v balení sa tiež nachádza ďalšia veľká spodnú časť remienka. Vrchná i spodná časť remienka sa dajú vymeniť za doplnkové remienky, ktoré sa predávajú samostatne. Obráťte náramok Charge 4 a nájdite zámkový remienku - zámkový sa nachádza na oboch koncoch remienku, tam, kde sa remienok dotýka tela prístroja. K uvoľneniu zámkového tlačte ploché tlačidlo na náramku. Uvoľnite remienok jeho opatrným vytiahnutím zo zariadenia. Postup zopakujte na druhej strane. Pre pripevnenie nového remienku zatlačte na koniec zariadení, kým nepocítite, že sa zacvakol. Ak sa Vám nedarí remienok pripojiť, alebo sa Vám zdá uvoľnený, jemne s ním pohýbte sem a tam, aby ste sa uistili, že je pripevnený k zariadeniu.

Aplikácie a motívy hodín: Fitbit galérie aplikácií a hodín ponúka motívy aplikácií a ciferníku, ktoré si môžete navoliť.

Zmeňte ciferník: Na karte Dnes v aplikácii Fitbit kliknite na svoj profilový obrázok> Charge 4. Kliknite na motívy hodín> Všetky hodiny. Prechádzajte dostupné ciferníky. Kliknutím na ciferník zobrazíte detailný pohľad. Kliknutím na Vybrať pridáte ciferník do Charge 4.

Otvorte aplikácie: Z ciferníku prejdite prstom doľava a pozrite sa na aplikácie nainštalované v trackeru. Ak chcete otvoriť aplikáciu, kliknite na ni. Stáhnite si ďalšie aplikácie: Na karte Dnes v aplikácii Fitbit kliknite na svoj profilový obrázok> Charge 4. Kliknite na Aplikácie> Všetky aplikácie. Prechádzajte dostupné aplikácie. Až nájdete tú, ktorú chcete nainštalovať, kliknite na ňu. Kliknutím na Inštalovať pridáte aplikáciu do Charge 4. Ďalšie informácie nájdete na adrese help.fitbit.com.

Odobrat' aplikácie: Môžete odstrániť väčšinu aplikácií nainštalovaných v Charge 4: Na karte Dnes v aplikácii Fitbit kliknite na svoj profilový obrázok> Charge 4. Kliknite na Aplikácie. Na karte Moje aplikácie vyhľadajte aplikáciu, ktorú chcete odstrániť. Kliknite na aplikáciu> Odstrániť.

Denný program: Pripojte kalendár svojho telefónu k aplikácii Fitbit a pozrite sa na nadchádzajúce udalosti kalendára v aplikácii Agenda. Ďalšie informácie nájdete na adrese help.fitbit.com.

Počasie: Pozrite sa na počasie vo Vašej aktuálnej polohe a na 2 ďalšie miesta, ktoré vyberiete v aplikácii Počasie na svojom trackeru.

Oznámenie: Charge 4 Vás informuje zobrazovaním oznámenia o hovoroch, SMS správach, udalostiach v kalendári a oznámení aplikácií. Majte na pamäti, že aby zariadenie mohlo prijímať oznámenia, nesmie sa od telefónu vzdialiť na viac ako 9 metrov. Keď je náramok Charge 4 v dosahu Vášho telefónu, zareaguje na prichádzajúce oznámenia vibrovaním. Pokiaľ si oznámenia neprečítate ihneď, môžete ho zobraziť neskôr posunutím obrazovky s hodinami smerom nadol. Náramok Charge 4 zobrazí až desať oznámenia. Po vyčerpaní tejto kapacity sú najstaršie oznámenia nahradené novými. Oznámenie sa po 24 hodinách automaticky mažú. V nastavení náramku Charge 4 môžete vypnúť všetky oznámenia. Určitá konkrétna oznámenia môžete vypnúť pomocou aplikácie Fitbit.

Časovač: Budíky vibrujú, aby Vás vzbudili alebo upozornili v nadstavenom čase. Nastavte až 8 alarmov, ktoré sa objavia raz alebo viac dní v týždni. Môžete tiež časovať udalosti stopkami alebo nastaviť odpočítavanie času.

Aktivita a spánok: Charge 4 priebežne tvoria rôzne štatistiky, vždy počas nosenia. Dáta sa automaticky synchronizujú.

Sledovanie hodinové aktivity: Charge 4 vám pomáha zostať aktívny po celý deň tým, že sleduje, kedy ste na jednom mieste, a pripomína vám, aby ste sa hýbali. Zariadenie vám pripomína, aby ste každú hodinu prešli aspoň 250 krokov. Ak ste počas danej hodiny ušli 250 krokov, 10 minút pred jej uplynutím ucítite zavibrovanie a na displeji sa zobrazí pripomenutie. Akonáhle po tomto upozornení cieľ 250 krokov splníte, ucítite druhej zavibrovanie a zobrazí sa vám gratulácie.

Sledovanie spánku: Ak budete chodiť spať s náramkom Charge 4, bude automaticky merať dĺžku vášho spánku a sledovať jeho fázy. Štatistiky o spánku si po prebudení môžete zobrazíť v aplikácii, akonáhle zariadenie synchronizujete.

Fitness a cvičenie: Vyberte si, či chcete automaticky sledovať cvičenia, alebo sledovať aktivitu pomocou aplikácie Cvičenie a zobrazenie štatistiky v reálnom čase a zhrnutie po cvičení.

Synchronizujte Charge 4 s aplikáciou Fitbit a podel'te sa o svoju aktivitu s priateľmi a rodinou. Pozrite sa, ako sa Vaša celková úroveň kondície porovnáva s Vašími kolegami a ďalšími.

Kontrola tepovej frekvencie: Charge 4 vytvorí zóny srdcovej frekvencie pomocou rezervy srdcovej frekvencie, čo je rozdiel medzi vašej maximálnej srdcovej frekvencie a pokojovú srdcovú frekvenciu. Aby sme Vám pomohli zacieliť na intenzitu tréningu podľa Vášho výberu, skontrolujte počas cvičenia srdcovú frekvenciu a zónu srdcovej frekvencie na svojom trackeru. Charge 4 Vás upozorní, keď vstúpite do zóny srdcovej frekvencie. Ďalšie informácie nájdete na adrese help.fitbit.com.

Ovládajte hudbu pomocou aplikácie Spotify: Pomocou aplikácie Spotify-Connect & Control na Charge 4 môžete ovládať Spotify v telefóne, počítači alebo inom zariadení. V túto chvíľu aplikácie Spotify-Connect & Control ovláda iba prehrávanie hudby na spárovanom zariadení, takže Vaše zariadenie musí byť pripojené k internetu. Na použitie tejto aplikácie potrebujete predplatné Spotify Premium. Viac informácií o Spotify Premium nájdete na spotify.com. Pokyny nájdete na adrese help.fitbit.com.

Fitbit Pay: Charge 4 obsahuje vstavaný čip NFC, ktorý Vám umožní používať kreditné a debetné karty na Vašom trackeru. Používajte kreditné a debetné karty: Nastavte Fitbit Pay v časti Peňaženka aplikácie Fitbit a pomocou trackeru nakupujte v obchodoch, ktoré prijímajú bezkontaktné platby. Do zoznamu partnerov vždy pridávame nové umiestnenie a vydavateľa kariet. Ak chcete zistiť, či Vaša platobná karta pracuje s technológiou Fitbit Pay, prejdite na stránku [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://www.fitbit.com/fitbit-pay/banks).

Všeobecné informácie a špecifikácie Fitbit Charge 4: Váš náramok Fitbit Charge 4 obsahuje trojosový MEMS, ktorý sleduje Vaše pohybové vzorce, výškomer, ktorý sleduje zmeny nadmorskej výšky, optický monitor tepovej frekvencie a GPS prijímač, ktorý sleduje Vašu polohu počas tréningu. Remienok, ktorý sa s Charge 4 dodáva, je vyrobený z pružného odolného elastoméru podobného tomu, ktorý sa používa u mnohých športových hodiniek. Neobsahuje latex. Pracka náramku Charge 4 je vyrobená z chirurgickej nerez ocele. Charge 4 obsahuje rádiový vysielateľ Bluetooth 4.0, NFC čip, vibračný motor pre budíky, ciele, oznámenia a upomienky a dobíjacia lítium-polymérová batéria. Charge 4 má PMOLED displej citlivý na poklepanie a je odolný proti striekajúcej vode. Vodotesný do 50 metrov hĺbky. Malý remienok S sa hodí na zápästie s obvodom medzi 14 a 18 cm, veľký remienok L sa hodí na zápästie s obvodom medzi 18 a 22 cm.

Európska únia (EÚ)
Názov modelu: FB417
Zjednodušené vyhlásenie EÚ o zhode: Fitbit, Inc. týmto vyhlasuje, že typ rádiového zariadenia Model FB417 je v súlade so smernicou 2014/53 / EÚ. Úplné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na tejto internetovej adrese: www.fitbit.com/safety.
Model FB417 má stupeň odolnosti proti vode IPX8 podľa normy IEC 60529, do hĺbky 50 metrov.
Model FB417 má stupeň ochrany proti prachu IP6X podľa normy IEC 60529. Zariadenie je prachotesné.

