

 fitbit charge 2™



Instrucțiuni de utilizare
Versiunea 1.0

Cuprins

Începem	1
Ce găsiți în pachet	1
Ce găsiți în acest document	1
Setarea Fitbit Charge 2	2
Setarea brățării pe dispozitivul mobil	2
Setarea brățării pe PC-ul dumneavoastră cu Windows 10	2
Setarea brățării pe calculatorul Mac	3
Sincronizarea brățării cu contul Fitbit	4
Familiarizarea cu brățara Fitbit Charge 2	5
Amplasarea pe încheietura mâinii	5
Purtarea zilnică și exercițiile	5
Alegerea încheieturii mâinii și mâna dominantă	6
Navigarea în mediu	6
Activarea ecranului întunecat	6
Folosirea ceasului și meniului	7
Tap pe brățara fitness	8
Rezistența bateriilor și încărcarea	8
Constatarea stării actuale a bateriei	8
Încărcarea brățării	9
Mentenanța brățării	10
Schimbarea curelei	10
Îndepărtarea curelei	10
Fixarea curelei noi	11
Urmărirea automată cu ajutorul Fitbit Charge 2	12
Consultarea statisticilor zilnice	12

Afișarea ritmului cardiac	12
Folosirea zonelor ritmului cardiac	12
Zonele inițiale ale ritmului cardiac	13
Zone proprii ale ritmului cardiac	14
Monitorizarea somnului	14
Monitorizarea obiectivelor zilnice ale activității	14
Selecția obiectivului	14
Afișarea progresului în îndeplinirea obiectivului	14
Urmărirea activității orare	15
Exerciții cu brățara Fitbit Charge 2	16
Utilizarea SmartTrack	16
Utilizarea meniului Exercise (Exerciții)	16
Cerințe pentru GPS	16
Urmărirea exercițiilor	17
Efectuarea exercițiilor de respirație cu Charge 2	18
Folosirea alarmelor silențioase	19
Activarea ori dezactivarea alarmelor silențioase	19
Anularea alarmelor silențioase	19
Recepția notificării convorbirilor, mesajelor text și calendarului	20
Cerințe privind calendarul	20
Activarea notificărilor	20
Aplicația Fitbit pentru iOS	20
Aplicația Fitbit pentru Android	21
Vizualizarea notificărilor primite	21
Personalizarea Fitbit Charge 2	23
Modificarea cadranului ceasului	23
Folosirea funcției Quick View	23
Setarea urmăririi ritmului cardiac	23

Actualizarea Fitbit Charge 2	24
Rezolvarea problemelor cu Fitbit Charge 2	25
Lipsește semnalul ritmului cardiac	25
Comportament neașteptat	25
Informații generale și specificații Fitbit Charge 2	27
Senzori	27
Materiale	27
Tehnologie fără fir	27
Feedback-ul tactil	27
Bateria	27
Memoria	27
Ecranul	28
Mărimea	28
Condiții de mediu ambiant	28
Unde puteți afla mai multe	28
Reguli pentru returnarea mărfii și garanția	28
Mențiuni juridice și de securitate	29
Uniunea Europeană (UE)	29
Declarație de securitate	29

Începem

Bine ați venit în lumea Fitbit Charge 2™, a brățării fitness inteligente, care vă ajută să vă împliniți în stil mare obiectivele dumneavoastră. Găsiți un moment pentru a citi pe <http://www.fitbit.com/safety> informații de siguranță complete.

Ce găsiți în pachet

Pachetul dumneavoastră Fitbit Charge 2 conține:



Brățara inteligentă



Cablu de încărcare

Partea superioară și inferioară a curelei poate fi înlocuită cu o curea de altă culoare și din alt material, care se vând separat.

Ce găsiți în acest document

La început vă ajutăm să vă creați rapid contul Fitbit® și să vă asigurați că brățara dumneavoastră poate transmite și stoca datele pe panoul dumneavoastră de comandă. Panoul de comandă este locul, unde puteți să vă stabiliți obiectivele, să analizați datele din istoric, să urmăriți tendințele, să consemnați alimentația și băutura, să țineți pasul cu prietenii și multe altele. Imediat după terminarea setării brățării inteligente, sunteți pregătit să începeți activitatea.

În continuare, vă explicăm cum să găsiți și să utilizați funcțiile care vă interesează și să acomodați brățara nevoilor dumneavoastră. Dacă doriți să obțineți alte informații, sfaturi de soluționare a problemelor, consultați vă rog articolele noastre cuprinzătoare pe help.fitbit.com.

Setarea Fitbit Charge 2

Pentru o experiență cât mai plăcută recomandăm folosirea aplicației Fitbit pentru sisteme de operare iOS, Android sau Windows 10. Dacă nu aveți telefon mobil, puteți folosi și computerul cu Windows 10 PC sau Mac, având activat Bluetooth®. Pentru eventualitatea folosirii fără Bluetooth accesați help.fitbit.com.

Contul dumneavoastră Fitbit solicită informații cum sunt înălțimea, greutatea și sexul, pentru a putea efectua diferite calcule, cum este lungimea pașilor pentru evaluarea distanței și metabolismul bazal pentru evaluarea arderii calorilor. Opțional puteți partaja cu prietenii pe Fitbit vârsta dumneavoastră, înălțimea ori greutatea, dar aceste informații sunt confidențiale în setarea inițială.

Setarea brățării pe dispozitivul mobil

Aplicația gratuită Fitbit este compatibilă cu mai mult de 200 dispozitive mobile, care susțin sistemele de operare iOS, Android și Windows 10.

Ca să puteți începe:

1. Prin verificare pe <http://www.fitbit.com/devices> asigurați-vă, că aplicația Fitbit este compatibilă cu dispozitivul dumneavoastră mobil.
2. Aplicația Fitbit o găsiți, în funcție de dispozitivul dumneavoastră, la una din următoarele locații:
 - Apple® App Store® pentru dispozitive cu iOS, cum sunt iPhone® ori iPad®.
 - Google Play™ Store pentru dispozitive cu Android, cum sunt Samsung® Galaxy® S5 și Motorola Droid Turbo.
 - Microsoft® Windows Store pentru dispozitive mobile cu Windows 10, cum este telefonul Lumia™ ori tableta Surface™.
3. Instalați aplicația. Țineți cont că, înainte să puteți descărca aplicația gratuită Fitbit, veți avea nevoie de cont în magazinul respectiv.
4. Dacă aplicația este instalată, o accesați și faceți clic pe **Join Fitbit (Conectați la Fitbit)**. Veți fi ghidați printr-o serie de întrebări, care vă vor ajuta în procesul de creare a contului Fitbit ori să vă logați în contul existent.
5. Continuați conform indicațiilor pe ecran în conectarea Charge 2 la dispozitivul dumneavoastră mobil ori *asocierea* cu acesta. Asocierea asigură ca brățara fitness și dispozitivul mobil să poată comunica între ele (să-și sincronizeze datele).

După încheierea asocierii citiți manualul privind brățara fitness iar apoi studiați panoul de comandă Fitbit.

Setarea brățării pe PC-ul dumneavoastră cu Windows 10

Dacă nu aveți dispozitiv mobil, puteți seta și sincroniza brățara dumneavoastră fitness cu ajutorul calculatorului cu Windows 10, având activat Bluetooth. Aceeași aplicația Fitbit, care este disponibilă pentru dispozitive mobile cu Windows 10, este disponibilă și pentru calculatorul dumneavoastră.

Dacă doriți să obțineți aplicația Fitbit pentru calculatorul dumneavoastră:

1. Faceți clic pe butonul Start și accesați Windows Store (numit Store).

2. Selectați „Fitbit app“, apoi faceți clic pe **Free** și descărcați aplicația în calculator.
3. Dacă nu ați descărcat niciodată vreo aplicație în calculator, veți fi solicitați să vă creați un cont în Windows Store.
4. Faceți clic pe **Microsoft account** și logați-vă folosind contul Microsoft actual. Dacă încă nu aveți cont la societatea Microsoft, pentru crearea unui cont nou procedați conform indicațiilor pe ecran.
5. După încheierea descărcării accesați aplicația.
6. Faceți clic pe **Join Fitbit** și veți fi ghidați printr-o serie de întrebări, care vă vor ajuta în procesul de creare a contului Fitbit, ori să vă logați în contul existent.
7. Continuați conform indicațiilor pe ecran în conectarea Charge 2 la aplicația Windows 10 ori *asocierea* cu acesta. Asocierea asigură ca brățara fitness și dispozitivul mobil să poată comunica între ele (să-și sincronizeze datele).

După încheierea asocierii citiți manualul privind brățara fitness iar apoi studiați panoul de comandă Fitbit.

Setarea brățării pe calculatorul Mac

Dacă nu aveți dispozitiv mobil, puteți seta brățara fitness cu ajutorul calculatorului Mac, având activat Bluetooth, iar pentru urmărirea statisticilor să folosiți fitbit.com. Dacă doriți să folosiți această metodă, instalați mai întâi aplicația gratuită sub denumirea Fitbit Connect, care facilitează sincronizarea datelor Charge 2 cu panoul dumneavoastră de comandă fitbit.com.

Dacă doriți să instalați Fitbit Connect și să setați brățara fitness:

1. Accesați <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Deplasați-vă în jos și faceți clic pe opțiunea descărcați. Dacă butonul nu afișează corect tipul calculatorului dumneavoastră (de ex. dacă indică „Download for Mac“ („Descărcare pentru Mac“)), selectați mai întâi tipul corect iar apoi apăsați butonul.
3. Veți vedea posibilitatea deschide ori salvează fișierul, selectați deschide. Peste câteva secunde veți vedea opțiunea pentru instalarea Fitbit Connect.



4. Apăsați de două ori Install Fitbit Connect.pkg. Se deschide programul de instalare Install Fitbit Connect.
5. Pentru navigare în programul de instalare faceți clic pe **Continue (Continuă)**.
6. După solicitare selectați **Set up a New Fitbit Device (Setați noul dispozitiv Fitbit)**.
7. Procedați conform indicațiilor pe ecran, pentru a crea contul Fitbit ori logați-vă în contul dumneavoastră actual și conectați brățara fitness la Fitbit Connect.

La încheierea pașilor de setare, Fitbit vă va ghida prin introducerea la noul Charge 2 iar apoi vă va orienta spre panoul de comandă fitbit.com.

Sincronizarea brățării cu contul Fitbit

După ce ați început să utilizați Charge 2, va trebui să vă asigurați că sincronizează regulat datele sale cu panoul de comandă Fitbit. Panoul de comandă este locul unde veți putea urmări progresele realizate, să vizualizați istoricul exercițiilor, să urmăriți regimurile de somn, să răspundeți la apeluri și multe altele. Se recomandă efectuarea sincronizării în fiecare zi.

Aplicațiile Fitbit și Fitbit Connect utilizează pentru sincronizarea cu brățara fitness tehnologia Fitbit Bluetooth Low Energy (BLE).

De fiecare dată, când accesați aplicația, aceasta realizează sincronizarea, dacă brățara asociată se află în apropiere. În aplicație puteți folosi oricând și opțiunea **Sync Now** (**Sincronizează acum**).

Fitbit Connect efectuează sincronizarea la fiecare 15 minute, dacă brățara se află la 6 metri de calculator. Dacă doriți să efectuați sincronizarea, apăsați pe simbolul Fitbit Connect, care se află pe calculatorul dumneavoastră în apropierea datei și orei, și selectați **Sync Now**.

Familiarizarea cu brățara Fitbit Charge 2

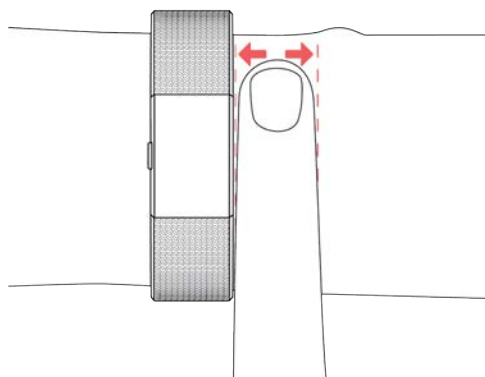
Acest capitol vă spune, cum să purtați cel mai bine brățara, cum să o încărcați și să navigați în mediul acesteia. Dacă ați cumpărat curea suplimentară, găsiți aici și indicații pentru înlăturarea curelei originale și montarea alteia.

Amplasarea pe încheietura mâinii

Citiți aceste sfaturi, pentru a vă asigura, că purtați brățara fitness în mod corect pentru obținerea rezultatelor optime.

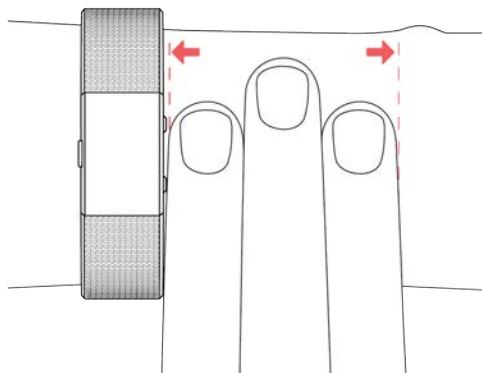
Purtarea zilnică și exercițiile

Pentru purtare zilnică, când nu faceți exerciții, Charge 2 ar trebui să stea de obicei plat de-a latul degetului mare, sub osul încheieturii mâinii, unde ați purta în mod normal ceasul.



entru urmărirea optimă a ritmului cardiac aveți în vedere următoarele sfaturi:

1. În timpul exercițiilor încercați să purtați brățara fitness mai sus pe încheietura mâinii. Având în vedere că, cu cât vă deplasați mai sus, fluxul de sânge în braț crește, astfel că deplasarea brățării cu câțiva centimetri mai sus poate să îmbunătățească semnalul ritmului cardiac. La fel multe exerciții ca mersul pe bicicletă sau haltere au ca rezultat faptul că veți îndoi mai des încheietura mâinii, ceea ce va bruiia probabil semnalul ritmului cardiac, dacă brățara se află mai jos pe încheietura mâinii dumneavoastră.



2. Nu purtați brățara fitness prea strâns; cureaua strânsă limitează fluxul de sânge și poate influența semnalul ritmului cardiac. Cum a fost menționat, brățara ar trebui purtată mai strâns în timpul exercițiilor (lejer, dar să nu strângă) decât în timpul purtării zilnice.
3. În timpul antrenamentului în intervale cu intensitate mare sau altor activități, când încheietura mâinii dumneavoastră face mișcări aritmice intense, mișcarea poate împiedica senzorul să detecteze ritmul cardiac cu precizie. La fel în timpul exercițiilor cum sunt cele de haltere și canotaj, mușchii încheieturii mâinii se pot îndoi în asemenea manieră, încât cureaua se strânge sau destinde. Încercați să destindeți încheietura mâinii și rămâneți în scurtă relaxare (aproximativ 10 secunde), apoi ar trebui să vedeți valoarea ritmului cardiac.

Alegerea încheieturii mâinii și mâna dominantă

Pentru o precizie mai mare și utilizare facilă brățara dumneavoastră trebuie să știe, pe care încheietură a mâinii o purtați (stângi, sau drepte) și care mână o considerați dominantă (dreapta, sau stânga). Mâna dominantă este de obicei cea cu care scrieți ori aruncați.

În timpul setării veți fi solicitați să alegeți încheietura mâinii, pe care veți purta brățara. Dacă vă hotărâți ulterior să purtați brățara pe cealaltă mână, modificați setarea Wrist (Încheietura mâinii). De asemenea, puteți modifica oricând mâna dominantă cu ajutorul setării Handedness (Lateralitatea). Ambele setări se află în partea Account (Cont) a aplicației Fitbit ori în partea Personal Info (Date personale) în setările panoului dumneavoastră de comandă fitbit.com.

Navigarea în mediu

Charge 2 are ecran OLED sensibil la tap (lovire ușoară) și un buton.

Activarea ecranului întunecat

Dacă nu folosiți Charge 2, ecranul este oprit. Dacă doriți să-l activați:

- Apăsați butonul.

- Răsuciți încheietura mâinii spre dumneavoastră. Această reacție, cunoscută ca Quick View (Vizualizare rapidă), se poate dezactiva în setarea brățării fitness.
- Faceți dublu tap pe brățară.

Folosirea ceasului și meniului

Ecranul inițial ori „de bază” este ceasul, care este la dispoziție în câteva stiluri. Pe ecranul cu ceas puteți să:

- Faceți tap pentru a vizualiza numărul de pași, ritmul cardiac, distanța, calorii arse, etaje urcate și minutele de activitate efectivă.
- Apăsați butonul, dacă doriți să navigați prin meniu.



Atât statisticile afișate, cât și meniul pe brățară le puteți personaliza. Pentru mai multe informații vezi help.fitbit.com.

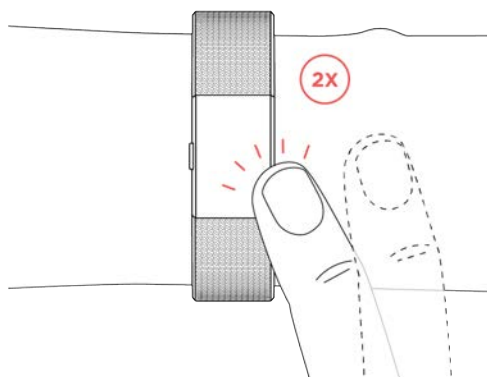
După vizualizarea ecranului cu ceas puteți să navigați prin diferite meniuri și să consultați informațiile pe brățara fitness sau să folosiți diferite funcții. Sunt la dispoziție următoarele meniuri:

- Ritmul cardiac – indică ritmul cardiac actual. După tap vedeți ritmul cardiac în repaus.
- Exerciții – faceți tap, dacă vreți să navigați printre exercițiile selectate, apoi apăsați și țineți butonul, dacă doriți să începeți exercițiul selectat. Pentru încheierea exercițiului apăsați din nou și țineți butonul.
- Relaxarea – faceți tap, dacă doriți să selectați ghidul prin exerciții de respirație. Apăsați și țineți butonul, dacă doriți să începeți acest exercițiu.
- Cronometru – apăsați și țineți butonul, dacă doriți să porniți cronometrul. Pentru resetarea cronometrului apăsați din nou și țineți butonul.
- Alarmer – faceți tap, dacă doriți să navigați prin alarmele setate. Pentru activarea și dezactivarea oricărei alarme apăsați și țineți butonul. Ecranul cu alarme apare doar în cazul în care alarmele sunt reglate.



Tap pe brățara fitness

Pentru obținerea celor mai bune rezultate faceți tap pe brățara fitness acolo, unde ecranul trece spre curea, cum este ilustrat. Pentru activarea brățării faceți dublu tap; pentru navigare prin statistici sau meniu faceți tap pe brățară.



Charge 2 nu reacționează la trecerea degetelor. Trebuie să folosiți butonul ori să atingeți energic și rapid ecranul.

Rezistența bateriilor și încărcarea

Charge 2 complet încărcat are rezistența bateriei de până la cinci zile. Rezistența bateriei și ciclurile de încărcare diferă în funcție de utilizare și alți factori; rezultatele reale pot să difere.

Constatarea stării actuale a bateriei

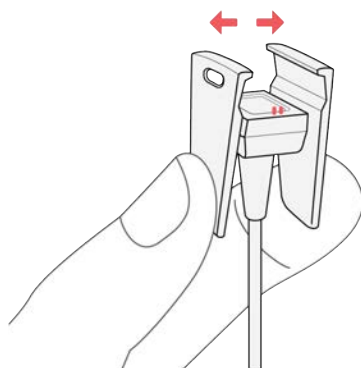
Dacă bateria este descărcată și Charge 2 nu se poate activa, după câteva secunde veți vedea simbolul bateriei descărcate. Dacă vedeți simbolul stării critice a bateriei nu veți mai putea naviga între afișajele brățării fitness, până nu o încărcați. Brățara dumneavoastră continuă să urmărească activitatea, până ce bateria nu se descarcă.

Starea bateriei o puteți controla și pe panoul de comandă Fitbit.

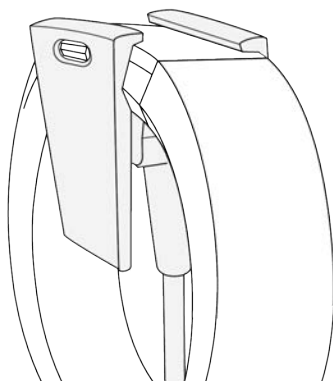
Încărcarea brățării

Pentru a încărca brățara fitness:

1. Conectați cablul de încărcare la portul USB pe calculator sau la orice încărcător USB de rețea cu certificare UL.
2. Celălalt capăt al cablului de încărcare îl conectați la portul din partea din spate a brățării. Pini pe cablul de încărcare trebuie blocați corect în port.



3. Asigurați-vă că butonul brățării este la nivel cu deschizătura pentru butonul pe cablul de încărcare. Veți avea siguranța că racordarea este corectă, când brățara va vibra și vedeți simbolul bateriei pe ecranul brățării. Simbolul bateriei va dispărea peste trei secunde.



Încărcarea completă durează de la una la două ore. Prin tap pe brățară în timpul încărcării acesteia puteți controla starea bateriei. Brățara complet încărcată este semnalizată de simbolul plin al bateriei.

Mentenanța brățării

Este important ca brățara fitness Charge 2 să fie curățată și uscată regulat. Indicații și alte informații le aflați pe <http://www.fitbit.com/productcare>.

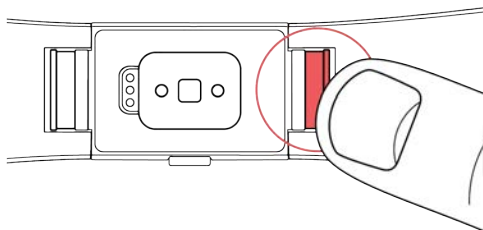
Schimbarea curelei

Brățara are două curele independente (cea de sus și de jos), pe care le puteți înlocui cu curele suplimentare vândute separat ca accesorii.

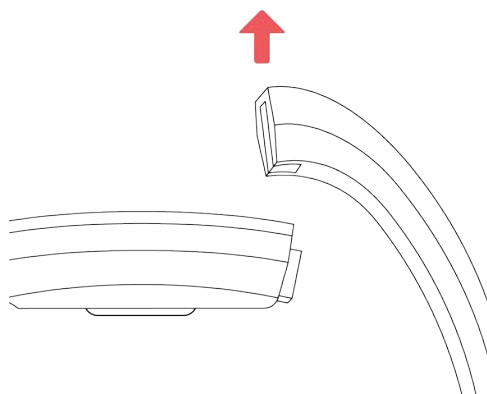
Îndepărtarea curelei

Îndepărtarea curelei:

1. Răsuciți Charge 2 și găsiți știfturile curelei, este câte unul la fiecare capăt, unde se leagă cureaua cu rama.
2. Deblocați știftul prin apăsare în jos pe butonul plat de metal aflat pe curea.



3. Prin glisare în sus eliberați cureaua din brățară.



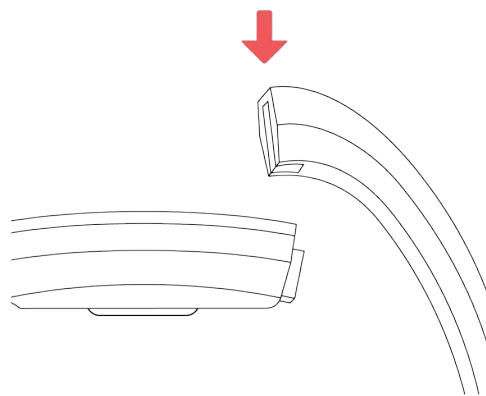
4. Repetați procedeul pe cealaltă parte.

Dacă întâmpinați probleme la îndepărtarea curelei, sau dacă este blocată, prin deplasare fină înainte și înapoi eliberați cureaua.

Fixarea curelei noi

Înainte de fixarea curelei noi verificați mai întâi care parte a curelei este superioară și care inferioară. Partea superioară a curelei are la capătul ei catarama. Partea inferioară a curelei are creștături și ar trebui atașată pe partea mai apropiată de portul de încărcare.

Fixați cureaua prin glisarea acesteia în jos la capătul ramei, până când simțiți că s-a înclichetat la locul ei.



Urmărirea automată cu ajutorul Fitbit Charge 2

Brățara Charge 2 urmărește continuu un șir întreg de statistici, indiferent unde o purtați. Informațiile sunt transmise în panoul de comandă la fiecare sincronizare a brățării.

Consultarea statisticilor zilnice

Apăsați butonul pentru activarea brățării Charge 2, se afișează ora. Faceți tap pe ecran, dacă doriți să consultați fiecare din statisticile zilnice:

- Număr de pași
- Ritmul cardiac actual
- Distanța parcursă
- Calorii arse
- Etaje urcate
- Minute de activitate efectivă
- Activitate pe oră

Pe panoul de comandă Fitbit găsiți alte informații înregistrate de brățara fitness, cum sunt:

- Istoricul somnului, inclusiv orele și regimurile de somn
- Ore pe zi, când ați fost în repaus față de orele de activitate efectivă (ați parcurs cel puțin 250 de pași)
- Istoricul propriu de exerciții și progresele în atingerea obiectivelor săptămânale de exerciții
- Bătăi pe minut (BPM), ritmul cardiac mediu în repaus și timpul petrecut în zonele ritmului cardiac

Mențiune: Pentru începutul zilei noi Charge 2 se resetează la miezul nopții.

Afișarea ritmului cardiac

Charge 2 facilitează afișarea pe brățară a ritmului cardiac în timp real și ritmul cardiac în repaus. Dacă doriți să afișați ritmul cardiac, apăsați butonul, până când intrați pe ecranul ritmului cardiac, unde veți vedea ritmul cardiac actual. După tap veți vedea ritmul cardiac în repaus.

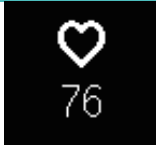
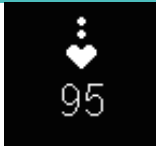
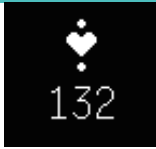

Folosirea zonelor ritmului cardiac

Zonele ritmului cardiac vă ajută să orientați intensitatea antrenamentului conform selecției proprii. Brățara fitness indică zona dumneavoastră actuală deasupra ritmului cardiac iar pe panoul de comandă Fitbit puteți urmări perioada pe care ați petrecut-o în fiecare zonă în timpul unei anumite zile ori exercițiu. În setarea inițială sunt la dispoziție trei zone bazate pe recomandările Asociației Cardiologice Americane, sau puteți să vă creați zonă proprie, dacă aveți ritmul cardiac concret, asupra căruia doriți să vă orientați.

Zonele inițiale ale ritmului cardiac

Zonele inițiale ale ritmului cardiac sunt calculate cu ajutorul evaluării ritmului dumneavoastră cardiac maxim. Fitbit calculează ritmul cardiac maxim cu ajutorul formulei generale 220 minus vârsta dumneavoastră.

Simbolul inimii, pe care îl vedeți deasupra ritmului cardiac actual, indică zona dumneavoastră. Explicarea diferitelor zone ale ritmului cardiac o găsiți în tabelul următor.

Simbolul	Zona	Calcul	Descrierea
	În afara zonei	Sub 50 % din ritmul cardiac maxim.	Ritmul dumneavoastră cardiac poate fi mărit, dar nu suficient, pentru a se considera drept exercițiu.
	Arderea grăsimilor	Între 50 % și 69 % din ritmul cardiac maxim.	Zona cu intensitate redusă și medie a exercițiilor. Această zonă poate fi ca punct de plecare potrivit pentru începători. Zona de ardere a grăsimilor se numește astfel, întrucât procentul mai ridicat de calorii se arde din grăsimi, dar nivelul total al calorilor arse este mai redus.
	Cardio	Între 70 % și 84 % din ritmul cardiac maxim.	Zona cu intensitate medie chiar ridicată a intensității exercițiilor. În această zonă vă străduiți, dar nu vă extenuați. Pentru majoritatea oamenilor este zona țintă a exercițiilor.
	De vârf	Mai mult de 85 % din ritmul cardiac maxim.	Zona cu intensitatea ridicată a exercițiului. Această zonă este pentru segmente scurte și intensive, care măresc performanța și viteza.

Zone proprii ale ritmului cardiac

În locul utilizării zonelor inițiale ale ritmului cardiac puteți să vă configurați zonă proprie sau ritmul cardiac maxim propriu, dacă aveți în vedere un anumit obiectiv concret. De exemplu atleții de elită pot avea obiectivul, care diferă de recomandările Asociației Cardiologice Americane pentru omul de rând. Când sunteți în această zonă proprie, vedeți pe brățară inima plină. Când nu sunteți în această zonă, vedeți doar conturul inimii.

Mai multe detalii privind urmărirea ritmului cardiac, inclusiv linkuri privind informațiile respective ale Asociației Cardiologice Americane vezi help.fitbit.com.

Monitorizarea somnului

Purtați brățara Charge 2 în pat pentru a urmări automat atât perioada petrecută în somn, cât și calitatea somnului. Dacă doriți să vizualizați informațiile privind somnul, sincronizați brățara, când vă treziți, și verificați panoul de comandă.

Panoul de comandă Fitbit vă poate recomanda perioadele potrivite, când să dormiți și să vă treziți, pentru a vă ajuta la îmbunătățirea ciclului de somn. Puteți alege chiar și notificări pentru fiecare noapte când este timpul potrivit să vă culcați.

Mai multe informații privind urmărirea somnului le aflați pe help.fitbit.com.

Monitorizarea obiectivelor zilnice ale activității

Charge 2 monitorizează progresele dumneavoastră în direcția obiectivului zilnic conform selecției dumneavoastră. Când atingeți obiectivul, brățara fitness vibrează și afișează ecran festiv.

Selecția obiectivului

În setarea inițială obiectivul dumneavoastră este 10.000 pași pe zi. Puteți să vă setați alt obiectiv la distanța parcursă, calorii arse, minute de activitate efectivă ori etaje urcate și să alegeți valoarea corespunzătoare pe care o doriți. De exemplu, puteți lăsa numărului de pași drept obiectiv, dar să modificați obiectivul din 10.000 la 20.000 de pași.

Afișarea progresului în îndeplinirea obiectivului

Indicatorul progresului în atingerea obiectivului ajută la menținerea motivației. Partea colorată a indicatorului ilustrat mai jos indică, că sunteți mai departe de jumătatea din calea spre obiectivul dumneavoastră.



Urmărirea activității orare

Charge 2 vă ajută să fiți activ toată ziua prin aceea, că urmărește când sunteți în repaus și vă atenționează să faceți mișcare.

Dacă în ora respectivă nu ați parcurs cel puțin 250 de pași, atunci cu zece minute înainte de sfârșitul orei veți simți o vibrație, care vă amintește că trebuie să vă plimbați. Dacă după avertizare realizați obiectivul 250 de pași, veți simți a doua vibrație cu afișarea mesajului de felicitare. Dacă îndepliniți obiectivul în fiecare oră, veți vedea ecranul festiv zilnic.



Ecran festiv
orar



Ecran festiv
zilnic

Exerciții cu brățara Fitbit Charge 2

Charge 2 folosește pentru detectarea și înregistrarea automată a exercițiilor selectate funcția SmartTrack™. Pentru o precizie mai mare sau dacă doriți să urmăriți statisticile în timp real și sinteza antrenamentului direct pe încheietura mâinii, îi puteți comunica brățării dumneavoastră, când începe și când se termină exercițiul. Antrenamentele dumneavoastră apar în istoricul exercițiilor cu scopul unei analize mai ample și pentru comparație.

Utilizarea SmartTrack

SmartTrack asigură evidențierea celor mai active momente ale zilei. Când sincronizați brățara fitness în urma exercițiului detectat de funcția SmartTrack, în istoricul exercițiilor puteți afla câteva statistici, inclusiv durata, calorii arse, impactul asupra zilei și altele.

În setarea inițială SmartTrack detectează mișcarea neîntreruptă care durează cel puțin 15 minute. Puteți să prelungiți durata minimă ori să dezactivați SmartTrack pentru unul sau mai multe tipuri de exerciții. Mai multe informații privind adaptarea și utilizarea funcției SmartTrack le găsiți pe help.fitbit.com.

Utilizarea meniului Exercise (Exerciții)

Dacă doriți să extindeți meniul Exercise cu exercițiile preferate, puteți să alegeți din mai mult de o duzină de tipuri de exerciții. Unele exerciții, cum sunt alergarea, ciclismul și turismul pedestru, au posibilitatea folosirii GPS.

Mai multe informații găsiți pe help.fitbit.com

Mențiune: Charge 2 nu are GPS încorporat. Funcția acesteia *de conectare GPS* colaborează cu senzorii GPS din dispozitivul dumneavoastră mobil, care se află în apropiere, pentru a vă asigura în timp real informații privind distanțele, precum și înregistrarea traseelor dumneavoastră. Pornirea GPS conectat permite o urmărire mai exactă a statisticilor exercițiului dumneavoastră.

GPS conectat nu este la dispoziție în aplicația Fitbit pentru Windows 10.

Cerințe pentru GPS

GPS conectat este la dispoziție pentru dispozitivul mobil cu iOS și Android. Pentru mai multe informații privind setarea GPS conectat vezi help.fitbit.com.

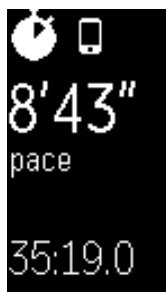
1. Dacă vă pregătiți să utilizați GPS conectat, asigurați-vă că ați activat atât Bluetooth pe telefonul dumneavoastră, cât și GPS, și că brățara fitness este asociată cu telefonul dumneavoastră.
2. Asigurați-vă că aplicația Fitbit este autorizată să utilizeze GPS ori servicii de localizare.
3. Verificați dacă GPS conectat este activat pentru toate exercițiile în aplicația Fitbit.
 - a. Găsiți în aplicația Fitbit opțiunile prescurtate pentru Exercise (Exerciții). Mai multe informații vezi help.fitbit.com.

- b. Faceți tap pe exercițiul care vreți să-l urmăriți și asigurați-vă că este conectat GPS.

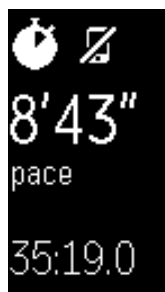
Urmărirea exercițiilor

Dacă doriți să urmăriți exercițiul:

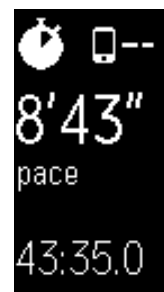
1. Pe brățara fitness apăsați butonul până ajungeți la ecranul Exercise (Exerciții) iar apoi faceți tap pe exercițiul după opțiunea dumneavoastră.
2. Pentru începerea exercițiului apăsați și țineți butonul. Dacă vedeți sus simbolul telefonului, atunci acest exercițiu oferă GPS conectat și dispozitivul dumneavoastră este conectat la semnalul GPS. Dacă simbolul telefonului este barbat, conectarea la GPS nu este la dispoziție. Linia animată întreruptă înseamnă, că dispozitivul dumneavoastră încearcă să detecteze semnalul GPS.



Semnal GPS conectat



Semnal GPS deconectat



Detectarea semnalului GPS

3. În timpul antrenamentului apăsați butonul, dacă doriți să navigați între statisticile dumneavoastră în timp real ori să controlați ora actuală.
4. După încheierea antrenamentului apăsați și țineți butonul pentru întreruperea înregistrării. Vedeți simbolul stegulețului și mesajul de felicitare.
5. Apăsați butonul și veți vedea sinteza rezultatelor dumneavoastră. La fiecare apăsare a butonului treceți ciclic în alt fișier cu statistici. Sinteza exercițiilor o puteți consulta o dată.

Sincronizarea brățării fitness salvează antrenamentul în istoricul exercițiilor dumneavoastră. Acolo puteți găsi alte statistici și să vizualizați traseul parcurs, dacă ați folosit GPS conectat.

Efectuarea exercițiilor de respirație cu Charge 2

Charge 2 vă oferă pe brățară exerciții de respirație dirijate și personalizate individual, pentru a vă ajuta să găsiți momente de repaus în timpul zilei. Puteți opta între exerciții de două minute și cinci minute.

Dacă doriți să începeți exercițiul:

1. Apăsați butonul pe brățara fitness până ajungeți la ecranul Relax (Relaxare).
2. Prima opțiune este exercițiul de două minute. Faceți tap dacă doriți să selectați exercițiul de cinci minute.
3. Pentru începere apăsați și țineți butonul.
4. În timpul calibrării, care durează 30-40 de secunde, păstrați calmul și respirați adânc. Pe ecranul brățării apare inscripția „sensing your breathing” („scanarea respirației”).
5. La solicitare aspirați și răsuflați adânc.



Pe ecranul brățării apar stelute, care indică cât de fidel respectați indicațiile. Dacă aveți amețeli ori vă simțiți incomod, întrerupeți exercițiile dirijate.

6. După încheierea exercițiului apăsați butonul și reveniți la ceas.

În timpul exercițiului toate notificările sunt dezactivate automat. Dacă ați setat alarma silențioasă, Charge 2 va vibra la ora stabilită.

Mai multe informații privind exercițiile de respirație dirijate, inclusiv avantajele din exersarea respirației adânci și informații de securitate le aflați pe help.fitbit.com.

Folosirea alarmelor silențioase

Charge 2 vă poate trezi prin vibrație ușoară ori atenționa prin intermediul funcției alarmei silențioase. Puteți seta până la opt alarme silențioase, care se vor repeta în fiecare zi ori numai în anumite zile din săptămână.

Alte informații privind personalizarea și folosirea alarmelor silențioase vezi help.fitbit.com.

Activarea ori dezactivarea alarmelor silențioase

După setarea alarmei puteți să o dezactivați direct pe Charge 2 sau să o reactivați, fără a lansa aplicația. Setarea alarmei o puteți efectua numai în aplicația Fitbit.

1. Pe brățară apăsați butonul, până găsiți ecranul Alarms (Alarmer).



2. Faceți tap pe brățară până aflați alarma pe care o căutați.
3. Pentru dezactivarea ori activarea alarmelor apăsați și țineți butonul.

Anularea alarmelor silențioase

Când pornește alarma, brățara fitness clipește și vibrează. Pentru oprirea alarmei apăsați butonul pe brățară ori faceți 50 de pași. În caz că nu apăsați butonul în timpul deșteptării, alarma se va repeta automat încă o dată.

Recepția notificării convorbirilor, mesajelor text și calendarului

Recepția pe Charge 2 a notificărilor privind apelurile telefonice primite, mesajele text și evenimentele din calendar vă permit mai mult de 200 dispozitive mobile compatibile cu sisteme de operare iOS și Android, dacă dispozitivul mobil se află în apropiere. Dacă doriți să aflați, că dispozitivul dumneavoastră susține această funcție, accesați <http://www.fitbit.com/devices>. Remarcați că, notificările nu sunt la dispoziție în aplicația Fitbit pentru Windows 10.

Cerințe privind calendarul

Brățara fitness va afișa evenimentele din calendar și toate informațiile transmise din aplicația calendarului în dispozitivul mobil. Remarcați că, dacă aplicația calendarului nu transmite notificarea în dispozitivul mobil, nu veți primi notificarea nici pe brățară.



Dacă aveți dispozitiv cu iOS, Charge 2 vizualizează notificările din toate calendarele sincronizate cu aplicația de calendar inițială iOS. Dacă aveți aplicație de calendar a unei terțe părți, care nu este sincronizată cu aplicația de calendar iOS, notificările din acest calendar nu le veți vedea.

Dacă aveți dispozitiv cu Android, Charge 2 vizualizează notificările de calendar din aplicația calendarului, pe care o selectați în timpul instalării. Puteți alege aplicația de calendar inițială pe dispozitivul mobil ori din câteva aplicații de calendar ale unor terțe părți.

Activarea notificărilor

Înainte de activării notificărilor în aplicația Fitbit, asigurați-vă că este conectat Bluetooth și că dispozitivul mobil poate să transmită notificări (adesea sub Setare > Notificări).

Mai multe informații cum să vă asigurați că dispozitivul mobil susține notificările aflați pe help.fitbit.com.

Aplicația Fitbit pentru iOS

Notificările convorbirilor și mesajelor text sunt activate în setarea inițială. Dacă doriți să activați notificările calendarului:

1. Având brățara în apropiere, faceți tap în panoul de comandă Fitbit pe **Account (Cont)**.
2. Faceți tap pe simbolul Charge 2.
3. Faceți tap pe **Notifications (Notificări)** și activați ori dezactivați orice combinație a notificării mesajelor text, convorbirilor ori calendarului.
4. Pentru stabilirea legăturii (conexiunii) dispozitivului dumneavoastră mobil cu brățara fitness procedați conform indicațiilor pe ecran.

După activarea notificărilor, pe lista Bluetooth a dispozitivelor asociate cu dispozitivul mobil apare „Charge 2”.

Aplicația Fitbit pentru Android

Dacă doriți să activați notificările convorbirilor, mesajelor text ori calendarului:

1. Având brățara în apropiere, faceți tap pe simbolul Charge 2 în partea de sus a panoului aplicației Fitbit.
2. Faceți tap din nou pe simbolul Charge 2.
3. Faceți tap pe **Notifications (Notificări)** și activați ori dezactivați orice combinație a notificării mesajelor text, convorbirilor ori calendarului.
4. Pentru stabilirea legăturii (conexiunii) dispozitivului mobil cu brățara procedați conform indicațiilor pe ecran.

Mențiune: Dacă este vorba despre prima setare a notificărilor pe dispozitivul mobil cu Android, indicații detaliate aflați pe help.fitbit.com

După activarea notificărilor, pe lista Bluetooth a dispozitivelor asociate cu dispozitivul mobil apare „Charge 2”.

Vizualizarea notificărilor primite

Dacă brățara fitness și dispozitivul mobil sunt la distanță reciprocă până la 9 metri, atunci apelul telefonic, mesajul text ori evenimentul din calendar vor iniția vibrațiile brățării. Ecranul rămâne oprit până nu-l treziți. Pentru a vizualiza notificarea răsuciți încheietura mâinii spre dumneavoastră ori apăsați butonul. Notificarea este la dispoziție doar timp de un minut după recepționare.

În cazul convorbirilor telefonice notificarea se deplasează de patru ori cu numele ori numărul apelantului, concomitent se redă animarea. Pentru anularea notificării apăsați butonul.



La mesajele text și evenimentele calendarului numele expeditorului ori evenimentul se deplasează o dată iar apoi rămân nemișcate. Mesajul text ori evenimentul se deplasează o dată și dispăre. Dacă numele expeditorului sau evenimentului ori mesajul text sau denumirea evenimentului sunt suficient de scurte pentru afișarea pe ecran, informațiile nu se deplasează. Limita caracterelor pentru notificare este de 40.



Personalizarea Fitbit Charge 2

Acest capitol explică cum să modificați cadranul ceasului și să modificați comportamentul brățării fitness.

Modificarea cadranului ceasului

Charge 2 se livrează cu câteva cadrane ale ceasului. Aici sunt câteva exemple:



Cadranul îl puteți modifica cu ajutorul aplicației Fitbit sau panoului de comandă. Mai multe informații aflați pe help.fitbit.com.

Folosirea funcției Quick View

Cu scopul prelungirii duratei bateriei ecranul se oprește dacă nu este utilizat. Se trezește automat când răsuciți încheietura mâinii spre dumneavoastră (funcție cunoscută drept Quick View), sau puteți să-l activați prin apăsarea butonului sau dublu tap.

Mai multe informații privind activarea ori dezactivarea Quick View vezi help.fitbit.com

Setarea urmării ritmului cardiac

Charge 2 folosește pentru monitorizarea automată și neîntreruptă a ritmului cardiac tehnologia PurePulse®. Există aici trei opțiuni pentru setarea ritmului cardiac:

- Auto (setare inițială) – urmărirea ritmului cardiac este activă doar în caz că tocmai purtați brățara.
- Off (oprit) – urmărirea ritmului cardiac este oprită.
- On (pornit) - urmărirea ritmului cardiac este activă, indiferent că purtați brățara sau nu.

Mai multe informații privind modificarea urmării ritmului cardiac vezi help.fitbit.com

Actualizarea Fitbit Charge 2

Uneori efectuăm gratuit extensia funcțiilor și perfecționarea produsului, care sunt accesibile prin intermediul actualizării firmware-ului. Vă recomandăm să mențineți Charge 2 actualizat.

Când actualizarea firmware-ului este disponibilă, veți fi atenționați în acest sens în aplicația Fitbit. După lansarea actualizării veți vedea pe brățara dumneavoastră și în aplicația Fitbit indicatorul desfășurării până ce actualizarea va fi încheiată.

În timpul procesului de actualizare să aveți brățara și dispozitivul mobil în apropiere.

Mențiune: Actualizarea Charge 2 durează câteva minute și poate fi pretențioasă la rezistența bateriei. Din acest motiv recomandăm actualizarea brățării când este bine încărcată ori conectată la cablul de încărcare.

Rezolvarea problemelor cu Fitbit Charge 2

Dacă brățara fitness nu funcționează corect, consultați indicațiile de mai jos referitoare la rezolvarea problemelor.

Pentru informații suplimentare accesați help.fitbit.com.

Lipsește semnalul ritmului cardiac

Charge 2 urmărește neîntrerupt ritmul dumneavoastră cardiac când faceți exerciții precum și în timpul zilei. Uneori ecranul ritmului cardiac poate avea probleme cu detectarea semnalului suficient de puternic. Dacă intervine această situație, vedeți liniuțe întrerupte în locul în care se afișează de obicei ritmul cardiac actual.



Lipsește semnalul ritmului cardiac

Dacă lipsește semnalul ritmului cardiac, mai întâi asigurați-vă că purtați brățara fitness corect, și aceasta prin deplasarea ei mai sus sau mai jos pe încheietura mâinii, sau prin strângerea ori desfacerea curelei. După o scurtă perioadă de repaus a brațului ar trebui să vedeți din nou ritmul cardiac. Dacă semnalul ritmului cardiac nu apare, verificați setarea urmării ritmului cardiac în panoul de comandă Fitbit și asigurați-vă că este setat pe On sau Auto.

Comportament neașteptat

Dacă vă întâlniți cu una din următoarele probleme, eliminarea ei este posibilă cu ajutorul restartării brățării fitness:

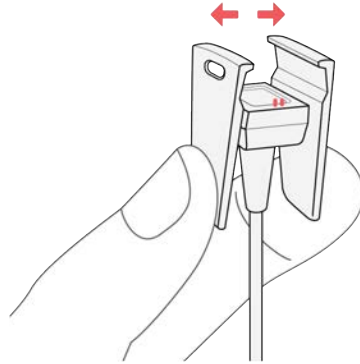
- În ciuda instalării cu succes, sincronizarea nu are loc
- Nu reacționează la apăsarea butoanelor sau tap, chiar dacă este încărcată
- Nu are loc monitorizarea pașilor ori a altor date

Mențiune: Restartarea brățării pornește din nou dispozitivul, dar nu șterge niciun fel de date.

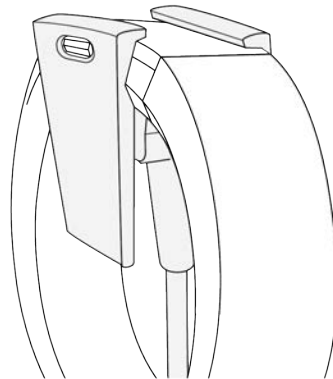
Dacă doriți să restartați brățara:

1. Conectați cablul de încărcare la portul USB al calculatorului sau la încărcătorul de rețea USB cu certificare UL.

2. Celălalt capăt al cablului de încărcare îl conectați la portul din partea din spate a brățării. Pinii pe cablul de încărcare trebuie blocați corect în port.



3. Asigurați-vă că butonul brățării este la nivel cu deschizătura pentru butonul pe cablul de încărcare. Veți avea siguranța că racordarea este corectă, când brățara va vibra și vedeți simbolul bateriei pe ecranul brățării. Charge 2 începe să se încarce.



4. Apăsați și țineți timp de patru secunde butonul pe brățară. Când vedeți logo Fitbit iar brățara vibrează, înseamnă că brățara a fost restartată.

După restartarea brățării puteți să o deconectați de la cablul de încărcare și să o repuneți pe încheietura mâinii. Pentru alte soluții ale problemelor ori contactarea Suportului clienți vezi help.fitbit.com.

Informații generale și specificații

Fitbit Charge 2

Senzori

Charge 2 conține următorii senzori:

- Accelerometru triaxial MEMS, care urmărește tiparele dumneavoastră de mișcare
- Altimetru, care urmărește modificările altitudinii deasupra nivelului mării
- Monitor optic al ritmului cardiac

Materiale

Cureaua care se livrează cu Charge 2 este fabricată din elastomer flexibil și rezistent, asemănător cu cel care se folosește la multe ceasuri sportive. Nu conține latex. Curelele, care sunt la dispoziție ca accesorii, sunt din piele veritabilă.

Catarama și rama pe Charge 2 sunt fabricate din oțel inoxidabil chirurgical. În timp ce toate oțelurile inoxidabile conțin o cantitate infimă de nichel și pot să determine reacții alergice la persoane sensibile la nichel, cantitatea de nichel în toate produsele Fitbit îndeplinește directiva strictă a Uniunii Europene privind nichelul.

Tehnologie fără fir

Charge 2 conține emițător radio Bluetooth 4.0.

Feedback-ul tactil

Charge 2 conține motor cu vibrații pentru alarme, obiective mesaje și notificări.

Bateria

Charge 2 conține baterie reîncărcabilă cu litiu-polimer.

Memoria

Charge 2 păstrează statistici și date detaliate minut cu minut privind exercițiile din ultimele șapte zile. Funcția SmartTrack păstrează datele timp de trei zile, iar sintezele pe 30 de zile. Datele privind ritmul cardiac se salvează la intervale de o secundă în timpul urmăririi exercițiilor și la intervale de cinci secunde în toate celelalte cazuri.

Datele înregistrate se compun din numărul de pași, distanța parcursă, calorii arse, numărul de etaje, minute de activitate efectivă, ritmul cardiac, exerciții, somn și ore de repaus față de orele de activitate efectivă. Charge 2 poate salva maxim 10 ore de exerciții. Aceasta înseamnă, că dacă faceți exerciții mai mult de 10 ore și nu efectuați sincronizarea brățării fitness, atunci istoricul dumneavoastră de exerciții nu va conține tot. Recomandăm sincronizarea brățării cel puțin o dată pe zi.

Ecranul

Charge 2 are ecran OLED sensibil la tap (lovire ușoară).

Mărimea

Mărimea curelelor este prezentată mai jos. Menționăm, că mărimea curelelor vândute separat ca accesorii poate să difere puțin.

Curea mică	Se potrivește pentru încheietura mâinii cu perimetrul între 14 și 17 cm
Curea mare	Se potrivește pentru încheietura mâinii cu perimetrul între 17 și 20,5 cm
Curea extrem de mare	Se potrivește pentru încheietura mâinii cu perimetrul între 20,5 și 23,6 cm

Condiții de mediu ambiant

Temperatura de funcționare	-10 la 45 °C
Temperatura neoperațională	-20 la 60 °C
Rezistența la apă	Rezistent la stropi de apă. Nu faceți duș nici înot cu acest dispozitiv, nici nu-l scufundați în apă.
Altitudinea maximă de funcționare	10.000 m

Unde puteți afla mai multe

Dacă doriți să aflați mai multe despre brățara fitness și panoul de comandă, accesați help.fitbit.com.

Reguli pentru returnarea mărfii și garanția

Informații privind garanția și regulamentul fitbit.com pentru returnarea mărfii se pot afla on-line pe <http://www.fitbit.com/returns>.

Mențiuni juridice și de securitate

Denumirea modelului: FB407

Uniunea Europeană (UE)

Declarația de conformitate simplificată conform directivei UE 1999/5/ES:
Fitbit Inc. declară prin prezenta că Fitbit Charge 2 (Modelul FB407) este în conformitate cu cerințele de bază și alte reglementări aferente ale directivei 1999/5/CE. Declarația de conformitate pentru acest produs se poate găsi pe <http://www.fitbit.com/safety>.

Declarație de securitate

Acest dispozitiv a fost testat să fie în acord cu autorizația de securitate conform cerințelor normei NE: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2016 Fitbit, Inc. Toate drepturile rezervate. Fitbit și logo Fitbit sunt mărci protejate sau mărci protejate înregistrate ale societății Fitbit în USA și alte state. Lista completă cu mărci protejate Fitbit se pot găsi pe <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Mărcile protejate menționate ale unor terțe părți sunt proprietatea deținătorilor respectivi.