



fitbit flex 2™



Naudojimo instrukcija
Versija 1.0

Turinys

Nuo ko pradėti	1
Ką rasite pakuotėje	1
Ką rasite šiame dokumente	1
Kaip užsidėti „Fitbit Flex 2“	2
Kaip perkelti sąsagą nuo mažos į didelę apyrankę	2
Kaip įstatyti sekiklį į apyrankę	2
Kaip patikimai užsisegti apyrankę	3
Kaip atlikti jūsų „Fitbit Flex 2“ sąranką	5
Jūsų sekiklio sąranka jūsų mobiliajame įrenginyje	5
Jūsų sekiklio sąranka „Windows 10“ asmeniniame kompiuteryje	5
Jūsų sekiklio sąranka iš asmeninio „Mac“ kompiuterio	6
Sekiklio duomenų sinchronizavimas su jūsų „Fitbit“ paskyra	6
Kaip naudotis „Fitbit Flex 2“	8
Riešo pasirinkimas ir dominuojanti ranka	8
Ką reiškia indikacinės lemputės	8
Pirma sąranka	8
Įkrovimas	8
Naujinimas	8
Užsiėmimų tikslo sekimas	9
Žadintuvai	9
Skambučių pranešimai	9
Žinučių pranešimai	9
Priminimai judėti	9
Baterijos veikimo trukmė ir įkrovimas	9
Esamo baterijos įkrovimo lygio nustatymas	9
Jūsų sekiklio įkrovimas	9

Priežiūra	10
Automatinis sekimas su „Fitbit Flex 2“	11
Miego stebėjimas	11
Kasdienio užsiėmimų tikslo stebėjimas	11
Tikslo pasirinkimas	11
Pažangos tikslo link peržiūra	11
Treniruotės stebėjimas	12
Valandinio aktyvumo sekimas	12
Begarsių žadintuvų naudojimas	14
Skambučių ir žinučių pranešimų gavimas	15
Pranešimų įgalinimas	15
„iOS“ skirta „Fitbit“ programėlė	15
„Android“ skirta „Fitbit“ programėlė	15
Gaunamų pranešimų atpažinimas	16
Jūsų „Fitbit flex 2“ naujinimas	17
Jūsų „Fitbit Flex 2“ trikčių diagnostika	18
„Fitbit Flex 2“ bendroji informacija ir specifikacijos	19
Jutikliai	19
Medžiagos	19
Belaidė technologija	19
Grįžtamasis ryšys	19
Baterija	19
Atmintis	19
Ekranas	20
Dydis	20
Aplinkos sąlygos	20
Daugiau informacijos	20
Grąžinimo taisyklės ir garantija	20

Nuo ko pradėti

Sveikiname pradėjus naudotis „Fitbit Flex 2™“, universaliu veiklos ir miego sekikliu, su kuriuo sportas ir sveikatingumas tampa madingais. Skirkite kelias minutes peržvelgti mūsų pilną saugaus naudojimo informaciją adresu <http://www.fitbit.com/safety>.

Ką rasite pakuotėje

Jūsų „Fitbit Flex 2“ pakuotėje yra:



Sekiklis



Įkroviklio laidas



Maža ir didelė apyrankės

Apsilankykite fitbit.com parduotuvėje, norėdami rasti kitų stilių ir spalvų „Flex 2“ priedų, kurie parduodami atskirai.

Ką rasite šiame dokumente

Kad galėtumėte pradėti naudotis gaminiu nieko nelaukdami, sukursime jūsų „Fitbit®“ paskyrą ir užtikrinsime, kad sekiklis galėtų perkelti savo renkamus duomenis į jūsų „Fitbit“ ataskaitų sritį. Ataskaitų srityje nusistatysite tikslus, analizuosite chronologinius duomenis, atrasite naujausias tendencijas, kaupsite įrašus apie maistą ir gėrimus, palaikysite ryšį su draugais, ir dar daugiau. Kai tik nustatysite sekiklį, būsite pasiruošę startuoti.

Tuomet paaiškinsime, kur rasti jus dominančias funkcijas, kaip jomis naudotis ir kaip keisti norimus nustatymus. Norėdami rasti daugiau informacijos, patarimų ir trikčių diagnostikos, naršykite išsamius mūsų straipsnius <http://help.fitbit.com>.

Kaip užsidėti „Fitbit Flex 2“

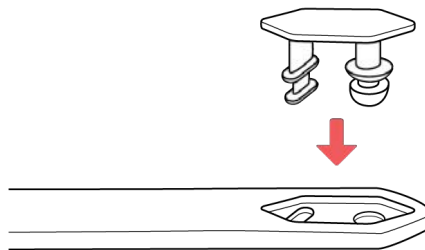
Su „Flex 2“ pateikiamos didelė ir maža apyrankės. Jei norite naudoti didelę apyrankę, jums reikės perkelti sąsagą nuo mažos apyrankės.

Jei jums reikia pagalbos įstatant sekiklį į priedą, pavyzdžiui, pakabutį, apsilankykite help.fitbit.com.

Kaip perkelti sąsagą nuo mažos į didelę apyrankę

Jei pasirinksite dėvėti didelę apyrankę, jums reikės nuimti sąsagą nuo mažos apyrankės ir įstatyti ją į didelę apyrankę:

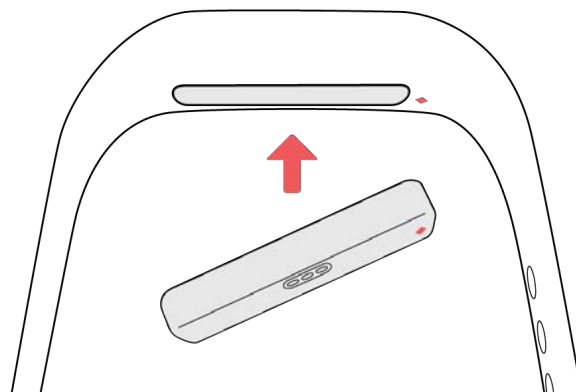
1. Išstumkite sąsagą iš vidinės apyrankės pusės. Galbūt bus patogiau pirma išimti kvadratinį kaištelį, o paskui apvalų kaištelį.
2. Ištraukite sąsagą.
3. Įstatykite sąsagą į kitą apyrankę, sulygiuodami kvadratinį kaištelį su kvadratine skylute ir apskritą kaištelį su apskrita skylute, tada tvirtai spauskite, kol abu kaišteliai pilnai įlįs į skylutes, spragtelės ir užsifiksuos.



PASTABA: Gali prireikti pakraipyti kaištelius pirmyn ir atgal, kol jie užsifiksuos. Jei vidinėje apyrankės pusėje tarp dviejų vidinių sąsagos liežuvelių yra išsikišimas, paimkite nedidelį daiktą, pavyzdžiui, banko kortelę, ir ją jį ištiesinkite.

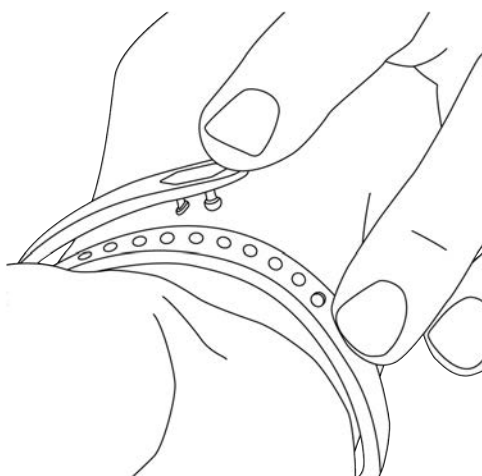
Kaip įstatyti sekiklį į apyrankę

Laikykite sekiklį rankoje, nugarėle į viršų. Sekiklio nugarėlėje suraskite taškelį. Įstatykite šią pusę į tą apyrankės pusę, kurioje yra atitinkamas taškelis.

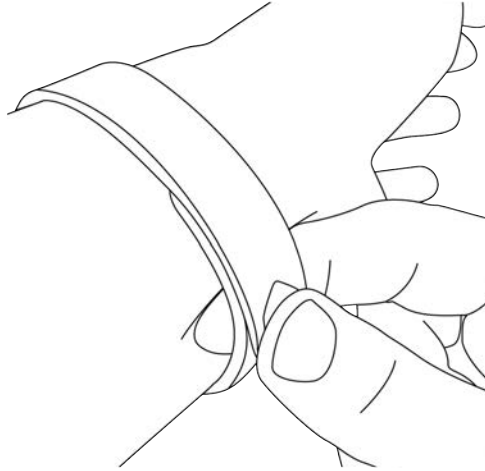


Kaip patikimai užsisegti apyrankę

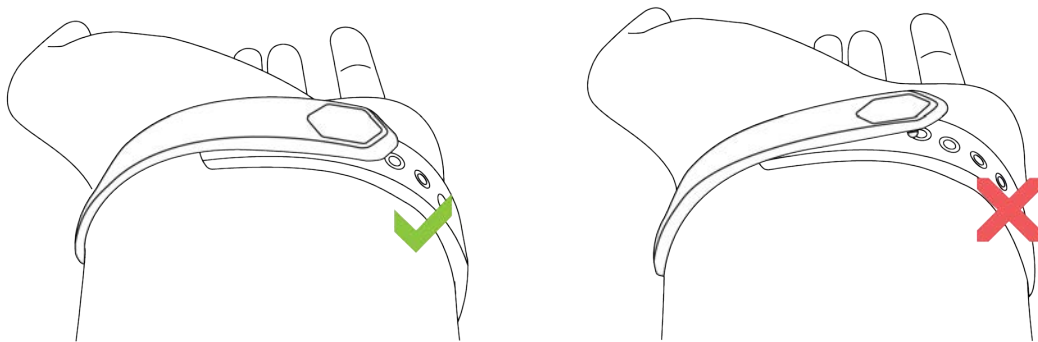
1. Užsidėkite apyrankę taip, kad spalvota LED lemputė būtų arčiausiai riešo išorės.
2. Sulygiuokite abu apyranės galus taip, kad vienas jų būtų tiesiai virš kito, o sąsaga - virš tos skylučių poros, kuri geriausiai atitinka jūsų riešą.



3. Suspauskite sąsagą bei apyrankę nykščiu ir smiliumi, kol pajusite spragtelėjimą.



Jūsų „Flex 2“ apyrankė tvirtai užsegta tuomet, kai abu jos galai pilnai įstatyti.



PASTABA: Jei nepavyksta gerai užsegti sekiklio, pabandykite pirma užsegti apyrankę ne ant riešo, kad pajustumėte, kaip ji užsisega, tuomet vėl pabandykite užsisegti ją ant riešo.

Kaip atlikti jūsų „Fitbit Flex 2“ sąranką

Jūsų sekiklio sąrankai ir geriausiam naudojimui rekomenduojame naudoti „Fitbit“ programėles, veikiančias „iOS“, „Android“, arba „Windows 10“. Jei neturite mobiliojo įrenginio, tai pat galite naudoti „Bluetooth®“ palaikantį „Windows 10“ ar „Mac“ kompiuterį. Jei neturite mobiliojo įrenginio ar „Bluetooth“ palaikančio „Windows 10“ ar „Mac“ kompiuterio, daugiau alternatyvų rasite help.fitbit.com

„Fitbit“ paskyros kūrimo metu bus prašoma jūsų asmeninės informacijos, pavyzdžiui, ūgio, svorio ir lyties. Jūsų atsakymus naudojame įvairiems skaičiavimams atlikti, pavyzdžiui, žingsnio ilgio apskaičiavimui atstumo nustatymui ir bazinės medžiagų apykaitos normos apskaičiavimui sudegintų kalorijų skaičiaus nustatymui. Turite galimybę dalintis savo amžiumi, ūgiu ar svoriu su „Fitbit“ draugais, bet informacija, kurią pateikiate, yra privati pagal numatytuosius parametrus.

Jūsų sekiklio sąranka jūsų mobiliajame įrenginyje

Nemokama „Fitbit“ programėlė suderinama su daugiau kaip 200 mobiliųjų įrenginių, kurie palaiko „iOS“, „Android“, ir „Windows 10“ operacines sistemas.

Norėdami pradėti:

1. Kįsitikinkite, kad „Fitbit“ yra suderinamas su jūsų mobiliuoju įrenginiu, pasitikrindami <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Fitbit“ rasite vienoje iš šių vietų, priklausomai nuo jūsų įrenginio:
 - „Apple® App Store“® parduotuvėje „iOS“ įrenginiams, pavyzdžiui, „iPhone®“ ar „iPad®“.
 - „Google Play™ Store“ parduotuvėje „Android“ įrenginiams, pavyzdžiui, „Samsung® Galaxy® S5“ ir „Motorola Droid Turbo“.
 - „Microsoft Windows® Store“ parduotuvėje „Windows 10“ mobiliesiems įrenginiams, pavyzdžiui, „Lumia™“ telefonams ar „Surface™“ planšetėms.
3. Įdiekite programėlę. Atkreipkite dėmesį, kad jei neturite paskyros parduotuvėje, jums reikės ją susikurti, kad atsisiųstumėte programėlę.
4. Įdiegę programėlę, ją atidarykite ir nuspauskite **Join Fitbit (Prisijungti prie „Fitbit“)**, kur užduosime jums tam tikrus klausimus, kurie padės jums susikurti paskyrą ar prisijungti prie jau turimos paskyros.
5. Toliau sekite ekrane esančias instrukcijas, kad sujungtumėte ar suporuotumėte savo „Flex 2“ su savo mobiliuoju įrenginiu. Suporavimo dėka sekiklis ir mobilusis įrenginys komunikuos tarpusavyje (sinchronizuos duomenis pirmyn ir atgal).

Suporavę įrenginius perskaitykite naujojo sekiklio naudojimo vadovą ir tada patyrinėkite „Fitbit“ ataskaitų sritį.

Jūsų sekiklio sąranka „Windows 10“ asmeniniame kompiuteryje

Jei neturite mobilaus įrenginio, galite atlikti sąranką ir sinchronizuoti savo sekiklį naudodami „Bluetooth“ palaikantį „Windows 10“ kompiuterį. Ta pati „Fitbit“ programėlė, kuri prieinama „Windows 10“ mobiliesiems įrenginiams, yra prieinama ir jūsų kompiuteriui.

Norėdami gauti „Fitbit“ programėlę savo kompiuteriui:

Spauskite „Start“ (Pradžios) mygtuką ir atidarykite „Windows Store“ („Parduotuvė“).

1. Ieškokite „Fitbit app“ („Fitbit“ programėlė) ir ją suradę, spragtelėkite „Free“ (Nemokama), kad atsisiųstumėte programėlę į savo kompiuterį.
2. Jei dar nesisiuntėte programėlių į savo kompiuterį, jūsų bus paprašyta susikurti paskyrą „Windows Store“ parduotuvėje.
3. Paspauskite „Microsoft account“ („Microsoft“ paskyra) norėdami prisijungti naudodamiesi jau turima „Microsoft“ paskyra. Jei dar neturite „Microsoft“ paskyros, sekite ekrane esančias instrukcijas ir susikurkite naują paskyrą.
4. Programėlei atsisiuntus, atidarykite ją.
5. Nuspauskite „Join Fitbit“, kur užduosime jums tam tikrus klausimus, kurie padės jums sukurti „Fitbit“ paskyrą ar prisijungti prie jau turimos paskyros.
6. Toliau sekite ekrane esančias instrukcijas, kad sujungtumėte ar suporuotumėte savo „Flex 2“ su „Windows 10“ programėle. Suporavimo dėka sekiklis ir programėlė komunikuos tarpusavyje (sinchronizuos duomenis pirmyn ir atgal).

Suporavę įrenginius perskaitykite naujojo sekiklio naudojimo vadovą ir tada patyrinėkite „Fitbit“ ataskaitų sritį.

Jūsų sekiklio sąranka iš asmeninio „Mac“ kompiuterio

Jei neturite tinkamo mobilaus įrenginio, galite nustatyti sekiklį iš „Bluetooth“ palaikančio „Mac“ kompiuterio ir peržiūrėti savo „Fitbit“ statistiką fitbit.com tinklalapio ataskaitų srityje. Norėdami naudotis šiuo sąrankos būdu, pirma įdiekite „Fitbit Connect“ programėlę, kuri leis „Flex 2“ sinchronizuoti duomenis su jūsų fitbit.com ataskaitų sritimi.

Norėdami įdiegti „Fitbit Connect“ ir nustatyti sekiklį:

1. Eikite į <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Slinkite žemyn ir pasirinkite atsisiuntimo parinktį. Jei mygtukas nerodo teisingo jūsų kompiuterio tipo (pavyzdžiui, jei parašyta „Download for Mac“ („Atsisiųsti Mac“)), pasirinkite teisingą tipą ir tuomet spragtelėkite mygtuką.
3. Pamatysite pasirinkimą atidaryti arba išsaugoti bylą; pasirinkite išsaugoti. Po kelių sekundžių pamatysite parinktį įdiegti „Fitbit Connect“.



4. Dukart spragtelėkite „Install Fitbit Connect.pkg“ Atsidarys „Fitbit Connect“ diegimo programa.
5. Spauskite „Continue“ („Tęsti“) ir vykdykite diegimo programą.
6. Pasirodžius raginimui, pasirinkite „Set up a New Fitbit Device“ („Naujo „Fitbit“ įrenginio sąranka“).
7. Sekite ekrane esančias instrukcijas, norėdami susikurti paskyrą, arba prisijunkite prie jau turimos paskyros ir sujunkite savo sekiklį su „Fitbit Connect“.

Jums baigus sąranką, „Fitbit“ supažindins jus su jūsų nauju „Flex 2“ ir tada atvers fitbit.com ataskaitų sritį.

Sekiklio duomenų sinchronizavimas su jūsų „Fitbit“ paskyra

Pradėjus naudotis „Flex 2“ jums reikės reguliariai jį sinchronizuoti su jūsų „Fitbit“ ataskaitų sritimi. Ataskaitų srityje galėsite stebėti savo pažangą, peržiūrėti treniruočių istoriją ir miego

režimą, dalyvauti iššūkiuose, ir dar daugiau. Rekomenduojame sinchronizuoti bent kartą per dieną.

Sinchronizavimui su „Fitbit“ sekikliu „Fitbit“ programėlės ir „Fitbit Connect“ naudoja „Bluetooth Low Energy“ (BLE) technologiją.

Sinchronizavimas atliekamas automatiškai, kaskart atidarius „Fitbit“ programėlę, jei suporuotas sekiklis yra šalia. Programėlėje tai pat bet kada galite naudoti „Sync Now“ (Sinchronizuoti dabar) parinktį.

„Fitbit Connect“ sinchronizuoja kas 15 minučių, jei sekiklis yra daugiausiai 20 pėdų (6 m) atstumu nuo kompiuterio. Norėdami sinchronizuoti nedelsiant, spustelėkite „Fitbit Connect“ piktogramą, esančią šalia jūsų kompiuterio datos ir laiko juostos, ir pasirinkite „Sync Now“.

Kaip naudotis „Fitbit Flex 2“

Šioje dalyje paaiškinta, kaip geriausia dėvėti, naršyti ir įkrauti jūsų sekiklį.

Riešo pasirinkimas ir dominuojanti ranka

Kad įrenginys būtų tikslesnis, turėtumėte informuoti savo sekiklį, ant kurio riešo (kairiojo ar dešiniojo) jį dėvėsite ir kurią ranką laikote dominuojančia (kairę ar dešinę). Jūsų dominuojanti ranka paprastai yra ta, kuria rašote arba ką nors metate.

Sąrankos metu jūsų bus paprašyta pasirinkti riešą, ant kurio dėvėsite savo sekiklį. Jei vėliau nuspręstumėte perkelti savo sekiklį ant kito riešo, pakeiskite „Wrist“ (Riešo) nustatymą. Dominuojančią ranką taip pat galite bet kada pakeisti naudodamiesi „Handedness“ (Dominuojančios rankos) nustatymu. Abu šiuos nustatymus rasite „Fitbit“ programėlės „Account“ (Paskyros) dalyje arba fitbit.com ataskaitų srities nustatymų „Personal Info“ (Asmeninė Informacija) skyrelyje.

Ką reiškia indikacinės lemputės

Jūsų „Flex 2“ turi penkias indikacines lemputes, kurios mirksi įvairiais būdais, priklausomai nuo sekiklio atliekamų veiksmų. Vienos lemputės spalva keičiasi, o likusios keturios visada išlieka baltos.

Pirma sąranka

Įdėjęs sekiklį į įkroviklį pirmą kartą, dar neatlikus sąrankos (susiejimo), jūsų „Flex 2“ sveikinamai sumirksės ir suvibruos. Viršutinė lemputė kelis kartus pakeičia spalvą, prieš pradėdama pastoviai mirksėti mėlyna spalva.

Kai įstatysite sekiklį į apyrankę ir pradėsite siejimo procesą, visos penkios lemputės cikliška mirksės, ligi tol, kol jūsų bus paprašyta dukart bakstelėti sekiklį. Siejimui pasibaigus, visos penkios lemputės dukart sumirksės ir pajusite du trumpus suvibravimus.

Įkrovimas

Kol „Flex 2“ yra įkraunamas, kiekviena pulsuojanti indikacinė lemputė nurodo pažangą link pilno įkrovimo, didėjančią po 25%. Kai „Flex 2“ pilnai įkraunamas, sumirksi žalia lemputė ir tada visos penkios lemputės prieš užgesdamos kelias sekundes pašviečia.

Naujinimas

Kartkartėmis programinės aparatinės įrangos naujinių pagalba pateikiame nemokamus funkcijų patobulinimus ir gaminio pagerinimus. Naujinimo metu, visos penkios jūsų „Flex 2“ lemputės mirksės į viršų. Jei naujinio nepavyksta sėkmingai įdiegti, sumirksės mėlyna lemputė ir „Fitbit“ programėlėje apie tai gausite įspėjimą.

Užsiėmimų tikslo sekimas

Bakstelėkite „Flex 2“ norėdami pamatyti savo pažangą link jūsų kasdienio užsiėmimų tikslo. Kiekviena vientisa balta švieselė atspindi 25% jūsų tikslo, tai yra, pavyzdžiui, jei jūsų tikslas yra 10,000 žingsnių ir matote keturias baltas švieseles, vadinasi nužingsniavote jau bent jau 7500 žingsnių. Kai pasiekiate savo tikslą, „Flex 2“ jus pasveikina suvibruodamas ir mirkstelėdamas lemputėmis. Kai pasieksite savo tikslą ir tikrinsite savo pažangą, matysite mirksinčią žalią ir keturias baltas švieseles.

Žadintuvai

„Flex 2“ suvibruoja, kad jus pažadintų, jei nustatėte begarsį žadintuvą. Matysite geltoną ir tris baltas švieseles 30 sekundžių arba tol, kol nutrauksite žadintuvą.

Skambučių pranešimai

Jei skambučių pranešimų funkcija įjungta, bei jūsų telefonas yra greta ir sulaukiate skambučio, „Flex 2“ suvibruoja triskart arba tol, kol atsiliėpsite į skambutį ar dukart bakstelėsite „Flex 2“ norėdami praleisti pranešimą. Kol telefonas skamba, matysite mėlyną ir keturias baltas švieseles.

Žinučių pranešimai

Jei žinučių pranešimų funkcija įjungta, bei jūsų telefonas yra greta ir gaunate žinutę, „Flex 2“ suvibruos vieną kartą ir matysite vieną mėlyną ir vieną baltą švieselę.

Priminimai judėti

Kai sulaukiate priminimo judėti, „Flex 2“ suvibruoja dukart ir matote vieną purpurinę ir dvi baltas švieseles.

Baterijos veikimo trukmė ir įkrovimas

Pilnai įkrautos jūsų „Flex 2“ baterijos veikimo trukmė yra iki penkių dienų. Baterijos veikimo trukmė ir krovimas priklauso nuo naudojimo, ir kitų veiksnių, todėl realūs rezultatai gali skirtis.

Esamo baterijos įkrovimo lygio nustatymas

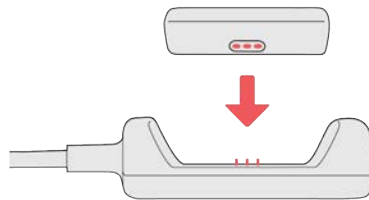
Baterijos lygį galite patikrinti savo „Fitbit“ ataskaitų srityje.

Jūsų sekiklio įkrovimas

Kaip įkrauti jūsų sekiklį:

1. Įjunkite įkroviklio laidą į savo kompiuterio ar UL („Underwriters Laboratories“) patvirtintą sieninio USB įkroviklio USB lizdą.

- Įstatykite sekiklį į jam skirtą dėtuve įkroviklio laide. Įkroviklio laido kaišteliai turi būti sulygiuoti su atitinkamais kaišteliais sekiklio nugarėlėje ir gerai įstatyti į vietą. Žinosite, kad ryšys tvirtas, kai sekiklis suvibruos ir indikacinės lemputės ims mirksėti, nurodydamos pažangą link pilno įkrovimo.



Pilno įkrovimo laikas yra vidutiniškai nuo dviejų iki trijų valandų. Kol sekiklis kraunasi, kiekviena įsijungianti balta švieselė nurodo 25% pilno įkrovimo. Kai „Flex 2“ pilnai įkraunamas, pamatote žalią švieselę ir tada visos penkios švieselės prieš užgesdamos kelias sekundes pašviečia.

Jei nematote mirksinčių švieselių, galite dukart bakstelėti savo sekiklį, norėdami patikrinti įkrovimo eigą. Žinosite, jog jūsų sekiklis pilnai įkrautas, kai pamatysite vieną žalią ir keturias baltas indikacines lemputes.

Priežiūra

Svarbu reguliariai valyti ir džiovinti „Flex 2“. Instrukcijas ir daugiau informacijos apie tai rasite <http://www.fitbit.com/productcare>. Visada atminkite palaikyti jį švarų bei sausą, pernelyg jo neprivėžti ir leisti riešui pailsėti.

Nepaisant to, kad „Fitbit Flex 2“ yra atsparus vandeniui su juo plaukiojant, po dėvėjimo vandenyje svarbu savo klasikinę elastomerinę apyrankę bei sekiklį kruopščiai išdžiovinti ir nuo įrenginio nuvalyti bet kokias nuosėdas, kad išvengtumėte odos dirginimo. Prašome atkreipti dėmesį, kad pakabuko ir apyrankės priedai neturėtų būti dėvimi vandenyje.

Automatinis sekimas su „Fitbit Flex 2“

Kol jį nešiojate, „Flex 2“ nuolat fiksuoja jūsų nueitus žingsnius, atstumą, sudegintas kalorijas ir aktyvumo minutes. Sinchronizuokite sekiklį ir patikrinkite savo ataskaitų sritį, norėdami pamatyti šią ir visą toliau aprašytą statistiką.

Pastaba: „Flex 2“ atsistato vidurnaktį ir ima fiksuoti naują dieną.

Miego stebėjimas

Jei norite, kad jūsų „Flex 2“ automatiškai fiksuotų jūsų miego trukmę ir kokybę, miegokite jį dėvėdami. Norėdami peržiūrėti savo miego informaciją, atsibudę sinchronizuokite sekiklį ir patikrinkite savo ataskaitų sritį.

Jūsų ataskaitų sritis gali rekomenduoti nuoseklų miego ir pabudimo laiką, kad padėtų jums gerinti jūsų miego ciklo kokybę. Galite netgi pasirinkti, kad sekiklis jums kas vakarą primintų, kai ateina laikas ruoštis miegui.

Pastaba: Automatinį miego stebėjimą galima išjungti, kai naudojamas pakabuko priedas. Nedėvėkite „Flex 2“ pakabuko priedo miego metu - miego stebėjimui rekomenduojama dėvėti klasikinės apyrankės priedą.

Kasdienio užsiėmimų tikslo stebėjimas

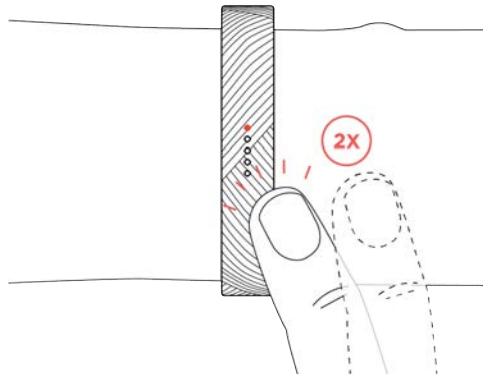
„Flex 2“ stebi jūsų pažangą link jūsų pasirinkto kasdienio tikslo. Kai pasiekiate savo tikslą, sekiklis jus pasveikina suvibruodamas ir sumirksėdamas.

Tikslo pasirinkimas

Pagal numatytuosius nustatymus, jūsų tikslas yra 10 000 žingsnių per dieną. Galite pakeisti tikslą į įveiktą atstumą, sudegintas kalorijas ar aktyvumo minutes bei pasirinkti norimą atitinkamą vertę. Pavyzdžiui, galbūt norėsite pasilikti žingsniais matuojamą tikslą, bet pakeisti jį iš 10 000 į 20 000 žingsnių.

Pažangos tikslo link peržiūra

Dukart bakstelėkite „Flex 2“, norėdami pamatyti pažangą link jūsų tikslo.



Kiekviena balta lemputė nurodo 25% viso jūsų tikslo. Mirksinti lemputė nurodo esamą tikslo, ties kuriuo dirbate, dalį.

Treniruotės stebėjimas

„Flex 2“ „SmartTrack“ funkcija automatiškai fiksuoja vaikščiojimą, bėgimą, važinėjimą dviračiu, aerobikos pratimus ir daugiau. Sinchronizavę savo „Flex 2“ po treniruotės, savo rezultatus rasite „Fitbit“ ataskaitų srities treniruočių istorijos dalyje.

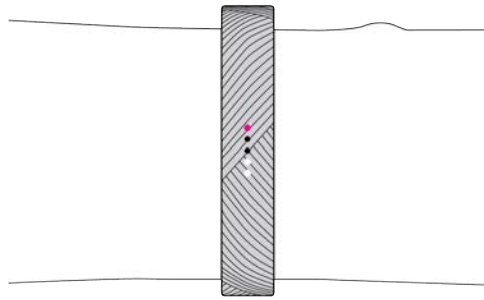
Pagal numatytuosius nustatymus, „SmartTrack“ aptinka nenutrūkstamą bent 15 minučių trukmės judėjimą. Galite prailginti arba sutrumpinti šią minimalią trukmę arba išjungti „SmartTrack“ vienam ar daugiau treniruočių tipų. Daugiau informacijos apie „SmartTrack“ parinktis ir naudojimą rasite adresu help.fitbit.com.

Pastaba: Tam tikros funkcijos, kaip automatinis miego stebėjimas ir „SmartTrack“, gali būti išjungtos, kai naudojate pakabuko priedą. Nedėvėkite „Flex 2“ pakabuko priedo miego ar itin intensyvios veiklos metu. Itin intensyvioms treniruotėms ir miego stebėjimui rekomenduojama dėvėti klasikinės apyrankės priedus. Prašome atkreipti dėmesį, kad ne elastomeriniai priedai neturėtų būti dėvimi vandenyje.

Valandinio aktyvumo sekimas

„Flex 2“ stebi, kada esate nejudrus bei primena jums judėti ir tokiu būdu padeda jums išlikti aktyviems dienos metu.

Jei per tam tikrą valandą nenuėjote bent 250 žingsnių, iki valandos pabaigos likus dešimčiai minučių pajusite vibraciją ir pamatysite tam tikrą lempučių mirgėjimą, primenantį jums vaikščioti. Daugiau informacijos apie priminimus judėti bei kaip juos įjungti rasite adresu help.fitbit.com.



Priminimo judėti lempučių mirksėjimo tvarka.

Begarsių žadintuvų naudojimas

„Flex 2“ gali švelniai suvibruoti, kad jus pažadintų arba įspėtų, naudojantis begarsiu žadintuvu. Kiekvienai dienai ar tik tam tikroms savaitės dienoms galite nustatyti iki aštuonių žadintuvų. Įsijungus žadintuvui, tiesiog dukart bakstelėkite, norėdami jį nutraukti.

Daugiau informacijos apie begarsių žadintuvų parinktis ir naudojimą rasite adresu help.fitbit.com.

Skambučių ir žinučių pranešimų gavimas

Daugiau nei 200 suderinamų „iOS“ ir „Android“ mobiliųjų įrenginių suteikia jums galimybę gauti ateinančius skambučių ir žinučių pranešimus per jūsų „Flex 2“, kai jūsų mobilusis įrenginys netoliese. Norėdami sužinoti, ar jūsų įrenginys palaiko šią funkciją, apsilankykite <http://www.fitbit.com/devices>. Atkreipkite dėmesį, kad pranešimai neveikia „Fitbit“ programėlę naudojantiems su „Windows 10“.

Pranešimų įgalinimas

Prieš įjungdami pranešimus „Fitbit“ programėlėje, įsitikinkite, kad „Bluetooth“ įjungtas ir kad jūsų mobilusis įrenginys gali siųsti pranešimus (ši parinktis dažniausiai randama per „Nustatymai“ > „Pranešimai“).

Daugiau informacijos apie tai, kaip užtikrinti, kad jūsų mobilusis įrenginys leidžia pranešimus, rasite help.fitbit.com.

„iOS“ skirta „Fitbit“ programėlė

Norėdami įjungti skambučių ir žinučių pranešimus:

1. Kai jūsų sekiklis greta, „Fitbit“ ataskaitų srityje bakstelėkite „Account“ (Paskyra).
2. Bakstelėkite „Flex 2“ plytelę.
3. Bakstelėkite „Notifications“ („Pranešimai“) ir įjunkite ar išjunkite bet kurią skambučių ar žinučių pranešimų kombinaciją.
4. Laikydami ekrane rodomų instrukcijų, sujunkite (susiekite) savo mobilųjį įrenginį su savo sekikliu.

Kai pranešimai įgalinti, „Flex 2“ yra rodomas jūsų mobiliojo įrenginio suporuotų „Bluetooth“ įrenginių sąrašas.

„Android“ skirta „Fitbit“ programėlė

Norėdami įjungti skambučių ir žinučių pranešimus:

1. Kai jūsų sekiklis greta, „Fitbit“ programėlės ataskaitų srities viršuje bakstelėkite „Flex 2“ plytelę.
2. Dar kartą bakstelėkite „Flex 2“ plytelę.
3. Bakstelėkite „Notifications“ („Pranešimai“) ir įjunkite ar išjunkite bet kurią skambučių ar žinučių pranešimų kombinaciją.
4. Laikydami ekrane rodomų instrukcijų, sujunkite (susiekite) savo mobilųjį įrenginį su savo sekikliu.

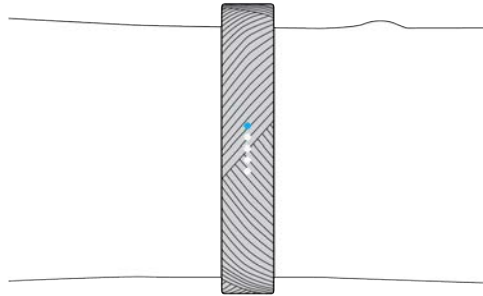
Pastaba: Jei savo „Android“ mobiliajame įrenginyje pranešimų sąranką atliekate pirmą kartą, išsamias instrukcijas rasite help.fitbit.com

Kai pranešimai įgalinti, „Flex 2“ yra rodomas jūsų mobiliojo įrenginio suporuotų „Bluetooth“ įrenginių sąrašas.

Gaunamų pranešimų atpažinimas

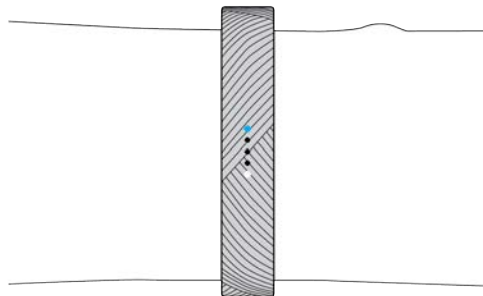
Jūsų sekikliui ir mobiliajam įrenginiui esant 30 pėdų (9 m) atstumu vienas nuo kito, gavus skambutį ar žinutę, sekiklio lemputės sumirksės tam tikra tvarka ir jis suvibruos.

Skambučio atveju, „Flex 2“ vibruoja nenutrūkstamai iki tol, kol atsiliepiate į skambutį ar dukart bakstelite sekiklį. Kol telefonas skamba, matysite mėlyną ir keturias baltas švieses.



Skambučio pranešimo mirksėjimo tvarka.

Žinutės atveju, „Flex 2“ suvibruoja vieną kartą ir tris kartus pakartoja vienos mėlynos ir vienos baltos lemputės mirksėjimo tvarką. Norėdami praleisti pranešimą, dukart bakstelėkite sekiklį.



Žinutės pranešimo mirksėjimo tvarka.

Jūsų „Fitbit flex 2“ naujinimas

Kartkartėmis programinės aparatinės įrangos naujinių pagalba pateikiame nemokamus funkcijų patobulinimus ir gaminio pagerinimus. Rekomenduojame palaikyti savo „Flex 2“ atnaujintą.

Kai pasirodys programinės aparatinės įrangos naujinys, „Fitbit“ programėlėje matysite pranešimą raginantį atnaujinti jūsų „Flex 2“. Naujinimui prasidėjus, „Flex 2“ lemputės mirksi ir programėlėje rodomas vykdymo pažangos stulpelis. Naujinimui pasibaigus, programėlėje pamatysite patvirtinimo žinutę.

Pastaba: „Flex 2“ naujinimas trunka kelias minutes ir gali sunaudoti nemažai baterijos išteklių. Dėl šios priežasties rekomenduojame naujinti, kai jūsų sekiklis pilnai įkrautas arba yra įkraunamas įkroviklio laidu.

Jūsų „Fitbit Flex 2“ trikčių diagnostika

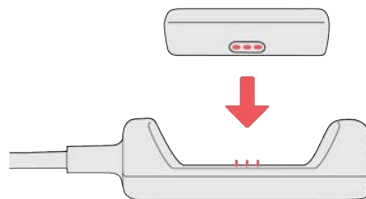
Atsiradus kuriai nors iš toliau pateiktų problemų, ši gali būti išsprendžiama iš naujo įjungiant sekiklį:

- Nepaisant sėkmingos sąrankos, sinchronizavimas nevyksta
- Nėra reakcijos į bakstelėjimus, nors sekiklis įkrautas
- Sekiklis neseka jūsų žingsnių ar kitų duomenų

Pastaba: Jūsų sekiklio įjungimas iš naujo perkrauna įrenginį, bet neištrina jokių duomenų.

Norėdami iš naujo įjungti sekiklį:

1. Įjunkite įkroviklio laidą į savo kompiuterio ar UL („Underwriters Laboratories“) patvirtintą sieninio USB įkroviklio USB lizdą.
2. Nuimkite sekiklį nuo apyrankės ir įstatykite šį į jam skirtą vietą įkroviklio laide. Įkroviklio laido kaišteliai turi būti šulgyiuoti su atitinkamais kaišteliais sekiklio nugarėlėje ir gerai įstatyti į vietą. Žinosite, kad ryšys tvirtas, kai sekiklis suvibruos ir indikacinės lemputės ims mirksėti, nurodydamos pažangą link pilno įkrovimo. „Flex 2“ pradės krauti.



3. Per penkias sekundes tris kartus nuspauskite ant įkrovimo laido esantį mygtuką. Mygtukas yra po sekikliui skirta vieta.

Sekiklis suvibruoja kaskart paspaudus mygtuką. Po trečio mygtuko paspaudimo, palaukite apie penkias sekundes, kol visos lemputės kartą sumirksės - tai reiškia, kad sekiklis įsijungė iš naujo.

Atkreipkite dėmesį, kad lemputės sumirksi greitai ir jūs galite to nepastebėti. Sekikliui įsijungus iš naujo, šis tęs įkrovimą ir matysite įprastą indikacinių lempučių mirksėjimą, nurodantį pažangą link pilno įkrovimo.

Jūsų sekikliui įsijungus iš naujo, galite jį atjungti nuo įkrovimo laido ir vėl užsidėti. Daugiau trikčių diagnostikos ir Klientų Aptarnavimo kontaktus rasite adresu help.fitbit.com.

„Fitbit Flex 2“ bendroji informacija ir specifikacijos

Jutikliai

Jūsų „Fitbit Flex 2“ turi MEMS triašį akcelerometrą, kuris fiksuoja jūsų judesių struktūras.

Medžiagos

Su „Flex 2“ pateikiama apyrankė pagaminta iš lanksčios, patvarios elastomero medžiagos, kuri yra panaši į daugeliui sportinių laikrodžių naudojamą medžiagą. Jos sudėtyje nėra latekso.

Su „Flex 2“ pateikiama sąsaga pagaminta iš medicininės kokybės nerūdijančio plieno. Nors viso nerūdijančio plieno sudėtyje yra nikelio pėdsakų, kurie nikeliui jautriems asmenims gali sukelti alerginę reakciją, „Fitbit“ gaminių sudėtyje esančio nikelio kiekis griežtai atitinka Europos Sąjungos Nikelio Direktyvą.

Atskirai parduodamus „Fitbit“ priedus, pavyzdžiui, kietąsias apyrankes, dirželius ir pakabukus, galima įsigyti pagamintus iš patvaraus elastomero ir nerūdijančio plieno.

Belaidė technologija

„Flex 2“ turi „Bluetooth 4.0“ radijo siųstuvą-įmtuvą.

Grįžtamasis ryšys

„Flex 2“ turi vibracinį variklį, kuris sekikliui suteikia galimybę vibruoti žadintuvų, pasiektų tikslų ir pranešimų atvejais.

Baterija

„Flex 2“ turi įkraunamą ličio polimerų bateriją.

Atmintis

„Flex 2“ kaupia didžiąją dalį kasminutinės statistikos ir „SmartTrack“ duomenų septynias dienas. Sekiklis bendras apžvalgas kaupia 30 dienų. Sukaupiti duomenys susideda iš nueitų žingsnių, įveikto atstumo, sudegintų kalorijų, aktyvumo minučių, treniruočių, miego ir nejudrių ar aktyvių valandų. Rekomenduojame sinchronizuoti sekiklį bent kartą per dieną.

Ekranas

„Flex 2“ turi LED bakstelėjimu valdomą ekraną.

Dydis

Maža apyrankė, parduodama kartu su „Flex 2“, tinka riešui, kurio perimetras - tarp 14 ir 17 centimetrų.

Didelė apyrankė, parduodama kartu su „Flex 2“, tinka riešui, kurio perimetras - tarp 17 ir 20,5 centimetrų.

Atskirai parduodamų priedų dydžiai gali būti skirtingi.

Aplinkos sąlygos

Veikimo temperatūra	Nuo -10° iki 45° C
---------------------	--------------------

Neveikimo temperatūra	Nuo -20° iki 35° C
-----------------------	--------------------

Atsparumas vandeniui	Atsparumas vandeniui su juo plaukiojant iki 50 m.
----------------------	---

Maksimalus veikimo aukštis	10.000 m
----------------------------	----------

Daugiau informacijos

Norėdami sužinoti daugiau apie savo sekiklį ir ataskaitų sritį, apsilankykite <http://help.fitbit.com>.

Grąžinimo taisyklės ir garantija

Garantijos informaciją ir fitbit.com grąžinimo taisykles rasite adresu <http://www.fitbit.com/returns>.

©2016 Fitbit, Inc. Visos teisės saugomos. „Fitbit“ ir „Fitbit“ logotipas yra „Fitbit“ prekių ženklai arba registruoti prekių ženklai JAV ir kitose šalyse. Visų „Fitbit“ prekių ženklų sąrašą galite rasti adresu <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Minimi trečiųjų šalių prekių ženklai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.