

 fitbit charge 2™



Návod k obsluze
Verze 1.0

Obsah

Začínáme	1
Co najdete v balení	1
Co je v tomto dokumentu	1
Nastavení Fitbit Charge 2	2
Nastavení náramku na vašem mobilním zařízení	2
Nastavení náramku na vašem PC s Windows 10	2
Nastavení náramku na vašem počítači Mac	3
Synchronizace náramku s vaším účtem Fitbit	4
Seznámení s náramkem Fitbit Charge 2	5
Umístění na zápěstí	5
Celodenní nošení a cvičení	5
Volba zápěstí a dominantní ruka	6
Pohyb v prostředí	6
Probuzení ztemnělého displeje	6
Používání hodin a menu	7
Poklepání na váš fitness náramek	8
Výdrž baterií a nabíjení	8
Určení aktuálního stavu baterie	8
Nabíjení náramku	9
Péče o náramek	10
Výměna řemínku	10
Sundání řemínku	10
Přípevnění nového řemínku	11
Automatické sledování pomocí Fitbit Charge 2	12
Prohlížení celodenních statistik	12

Zobrazení vaší tepové frekvence	12
Použití pásem tepové frekvence	12
Výchozí pásma tepové frekvence	13
Vlastní pásma tepové frekvence	14
Sledování spánku	14
Sledování denního cíle aktivity	14
Volba cíle	14
Zobrazení pokroku v plnění cíle	14
Sledování hodinové aktivity	15
Cvičení s náramkem Fitbit Charge 2	16
Používání SmartTrack	16
Používání menu Exercise (Cvičení)	16
Požadavky na GPS	16
Sledování cvičení	17
Provádění dýchacích cvičení s Charge 2	18
Používání tichých budíků	19
Povolení nebo zakázání tichých budíků	19
Zrušení tichých budíků	19
Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a kalendáře	20
Požadavky na kalendář	20
Aktivace oznámení	20
Aplikace Fitbit pro iOS	20
Aplikace Fitbit pro Android	21
Prohlížení příchozích oznámení	21
Přizpůsobení Fitbit Charge 2	23
Změna ciferníku	23
Používání funkce Quick View	23
Úprava sledování tepové frekvence	23

Aktualizace Fitbit Charge 2	24
Řešení problémů s Fitbit Charge 2	25
Chybí signál tepové frekvence	25
Neočekávané chování	25
Obecné informace a specifikace Fitbit Charge 2	27
Senzory	27
Materiály	27
Bezdrátová technologie	27
Hmatová zpětná vazba	27
Baterie	27
Paměť	27
Displej	28
Velikost	28
Podmínky okolního prostředí	28
Kde se dozvíte více	28
Pravidla pro vrácení zboží a záruka	28
Zákonná a bezpečnostní upozornění	29
Evropská unie (EU)	29
Prohlášení o bezpečnosti	29

Začínáme

Vítejte ve světě Fitbit Charge 2™, chytrého fitness náramku, který vám pomůže stylově dosáhnout vašich cílů. Udělejte si chvíli a přečtěte si na <http://www.fitbit.com/safety> kompletní bezpečnostní informace.

Co najdete v balení

Vaše balení Fitbit Charge 2 obsahuje:



Chytrý náramek



Nabíjecí kabel

Horní a dolní část řemínku lze vyměnit za řemínek jiné barvy a z jiného materiálu, které se prodávají samostatně.

Co je v tomto dokumentu

Pomůžeme vám na začátku rychle vytvořit účet Fitbit® a ujistit se, že váš náramek může rychle přenášet data a shromažďovat je ve vašem ovládacím panelu. Ovládací panel je místo, kde si budete moci nastavit cíle, analyzovat historická data, rozpoznávat trendy, zaznamenávat si jídlo a pití, držet krok s přáteli a ještě mnohem více. Jakmile budete s nastavením svého fitness náramku hotovi, budete připraveni dát se do pohybu.

Dále vám vysvětlíme, jak najít a používat funkce, které vás zajímají, a přizpůsobit náramek svým potřebám. Chcete-li zjistit další informace, tipy a řešení problémů, projděte si prosím naše obsáhlé články na help.fitbit.com.

Nastavení Fitbit Charge 2

Pro nejlepší zážitek doporučujeme používat aplikace Fitbit pro operační systémy iOS, Android, nebo Windows 10. Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete také používat počítač s Windows 10 PC nebo Mac s aktivovaným Bluetooth®. Pro možnosti použití bez Bluetooth navštivte help.fitbit.com.

Váš účet Fitbit požaduje informace, jako je výška, váha a pohlaví, aby mohl provádět různé výpočty, jako je délka kroků pro odhad vzdálenosti a bazální metabolismus pro odhad spalování kalorií. Volitelně můžete sdílet s přáteli na Fitbit svůj věk, výšku nebo váhu, ale tyto informace, které poskytnete, jsou ve výchozím nastavení soukromé.

Nastavení náramku na vašem mobilním zařízení

Bezplatná aplikace Fitbit je kompatibilní s více než 200 mobilními zařízeními, která podporují operační systémy iOS, Android a Windows 10. Chcete-li začít:

1. Kontrolou na <http://www.fitbit.com/devices> se ujistěte, že je aplikace Fitbit kompatibilní s vaším mobilním zařízením.
2. Aplikaci Fitbit najdete v závislosti na svém zařízení na jednom z těchto míst:
 - Apple® App Store® pro zařízení s iOS, jako je iPhone® nebo iPad®.
 - Google Play™ Store pro zařízení s Androidem, jako je Samsung® Galaxy® S5 a Motorola Droid Turbo.
 - Microsoft® Windows Store pro mobilní zařízení s Windows 10, jako je telefon Lumia™ nebo tablet Surface™.
3. Nainstalujte si aplikaci. Upozorňujeme, že než si budete moci stáhnout i bezplatnou aplikaci jako Fitbit, budete potřebovat účet v příslušném obchodě.
4. Když je aplikace nainstalována, otevřete ji a klepněte na **Join Fitbit (Připojit k Fitbit)**. Budete provedeni sérií otázek, které vám pomohou vytvořit účet Fitbit, nebo se přihlásit k vašemu stávajícímu účtu.
5. Pokračujte podle pokynů na obrazovce v připojení Charge 2 k vašemu mobilnímu zařízení neboli *spárování*, s ním. Spárování zajišťuje, aby spolu mohly fitness náramek a mobilní zařízení vzájemně komunikovat (synchronizovat svá data).

Po dokončení spárování si přečtěte příručku o svém novém fitness náramku a pak prozkoumejte ovládací panel Fitbit.

Nastavení náramku na vašem PC s Windows 10

Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete svůj fitness náramek nastavit a synchronizovat pomocí svého počítače s Windows 10 s aktivovaným Bluetooth. Stejná aplikace Fitbit, která je k dispozici pro mobilní zařízení s Windows 10, je k dispozici i pro váš počítač. Chcete-li získat aplikaci Fitbit pro váš počítač:

1. Klikněte na počítači na tlačítko Start a otevřete Windows Store (nazývaný Store).

2. Vyhledejte „Fitbit app“ a když ji najdete, klikněte na **Free** a stáhněte si aplikaci do svého počítače.
3. Pokud jste nikdy nestahovali aplikaci do svého počítače, budete vyzváni k vytvoření účtu ve Windows Store.
4. Klikněte na **Microsoft account** a přihlaste se pomocí svého stávajícího účtu Microsoft. Pokud účet u společnosti Microsoft ještě nemáte, postupujte při vytvoření nového účtu podle pokynů na obrazovce.
5. Po dokončení stažení aplikaci otevřete.
6. Klikněte na **Join Fitbit** a budete provedeni sérií otázek, které vám pomohou vytvořit účet Fitbit, nebo se přihlásit k vašemu stávajícímu účtu.
7. Pokračujte podle pokynů na obrazovce v připojení vašeho Charge 2 k aplikaci Windows 10 neboli *spárování* s ní. Spárování zajišťuje, aby spolu mohly fitness náramky a aplikace vzájemně komunikovat (synchronizovat svá data).

Po dokončení spárování si přečtěte příručku o svém novém fitness náramku a pak prozkoumejte ovládací panel Fitbit.

Nastavení náramku na vašem počítači Mac

Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete svůj fitness náramek nastavit pomocí počítače Mac s aktivovaným Bluetooth a pro sledování svých statistik používat fitbit.com. Chcete-li použít tuto metodu, nejprve si nainstalujte bezplatnou aplikaci s názvem Fitbit Connect, která umožňuje synchronizovat data Charge 2 s vaším ovládacím panelem fitbit.com.

Chcete-li nainstalovat Fitbit Connect a nastavit svůj fitness náramek:

1. Přejděte na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte se dolů a klikněte na volbu stažení. Pokud tlačítko nezobrazuje správně váš typ počítače (například uvádí „Download for Mac“ („Stažení pro Mac“)), zvolte správný typ a pak klikněte na tlačítko.
3. Uvidíte možnost otevřít nebo uložit soubor; zvolte otevřít. Po několika sekundách uvidíte volbu pro nainstalování Fitbit Connect.



4. Dvakrát klikněte na Install Fitbit Connect.pkg. Otevře se instalační program Fitbit Connect.
5. Pro pohyb v instalačním programu klikněte na **Continue (Pokračovat)**.
6. Po výzvě zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastavit nové zařízení Fitbit)**.
7. Postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste si vytvořili účet Fitbit, nebo se přihlaste ke svému stávajícímu účtu a propojte svůj fitness náramek s Fitbit Connect.

Až budete s kroky nastavení hotovi, provede vás Fitbit úvodem k vašemu novému Charge 2 a pak vás přenesení do ovládacího panelu fitbit.com.

Synchronizace náramku s vaším účtem Fitbit

Poté, co jste začali Charge 2 používat, se budete muset ujistit, že pravidelně synchronizuje svá data s ovládacím panelem Fitbit. Ovládací panel je místo, kde budete moci sledovat své pokroky, vidět historii cvičení, sledovat spánkové režimy, účastnit se výzev a dělat mnoho dalšího. Doporučujeme provádět synchronizaci alespoň jednou denně.

Aplikace Fitbit a Fitbit Connect využívají k synchronizaci s vaším fitness náramkem Fitbit technologii Bluetooth Low Energy (BLE).

Pokaždé, když aplikaci otevřete, se provede synchronizace, pokud je v blízkosti spárovaný fitness náramek. V aplikaci můžete také kdykoliv použít volbu **Sync Now (Synchronizovat)**.

Fitbit Connect se synchronizuje každých 15 minut, pokud je náramek do 6 metrů od počítače. Chcete-li synchronizaci vynutit, klikněte na ikonu Fitbit Connect nacházející se na vašem počítači v blízkosti data a času a zvolte **Sync Now**.

Seznámení s náramkem Fitbit Charge 2

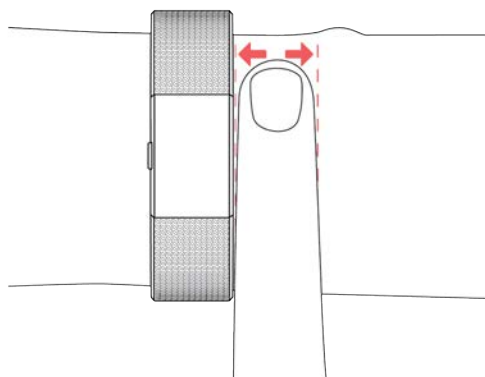
Tato kapitola vám řekne, jak nejlépe náramek nosit, dobíjet a pohybovat se v jeho prostředí. Pokud jste si koupili doplňkový řemínek, najdete zde také pokyny pro sundání původního řemínku a nasazení jiného.

Umístění na zápěstí

Projděte si tyto tipy, abyste se ujistili, že nosíte svůj fitness náramek správně pro dosažení optimálních výsledků.

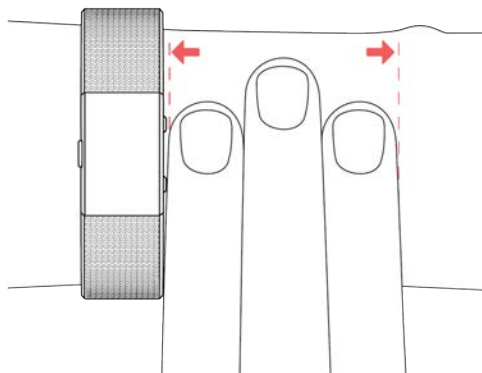
Celodenní nošení a cvičení

Pro celodenní nošení, když necvičíte, by se měl váš Charge 2 obvykle nacházet na šířku palce pod zápěstní kostí a ležet naplocho, jak byste normálně nosili hodinky.



Pro optimální sledování tepové frekvence mějte na mysli tyto tipy:

1. Při cvičení zkuste nosit fitness náramek na zápěstí výše. Vzhledem k tomu, že čím výše se posunete, tím se zvětšuje průtok krve ve vaší paži, tak posunutí náramku o několik centimetrů nahoru může zlepšit signál tepové frekvence. Také mnoho cvičení jako jízda na kole nebo vzpírání způsobí, že budete často ohýbat zápěstí, což bude pravděpodobně rušit signál tepové frekvence, bude-li náramek na vašem zápěstí níže.



2. Nenoste fitness náramek příliš natěsno; těsný řemínek omezuje průtok krve a potenciálně může ovlivňovat signál tepové frekvence. Jak již bylo řečeno, náramek by měl být při cvičení o něco těsnější (pohodlně, ale aby neškrtil) než během celodenního nošení.
3. Při intervalovém tréninku s vysokou intenzitou nebo jiných činnostech, kdy se vaše zápěstí intenzivně a nerytmicky pohybuje, může pohyb zabránit senzoru ve zjištění přesné tepové frekvence. Stejně tak při cvičeních, jako je vzpírání nebo veslování, se mohou svaly vašeho zápěstí ohýbat takovým způsobem, že se řemínek při cvičení stahuje a uvolňuje. Pokud váš náramek neukazuje údaje tepové frekvence, zkuste své zápěstí uvolnit a zůstat krátce v klidu (okolo 10 sekund), poté byste měli údaj tepové frekvence vidět.

Volba zápěstí a dominantní ruka

Pro větší přesnost a snadnost použití potřebuje náramek vědět, na kterém zápěstí ho nosíte (pravém, nebo levém) a kterou ruku považujete za dominantní (pravou, nebo levou). Vaše dominantní ruka je ta, kterou obvykle píšete nebo házíte.

Během nastavení budete požádáni, abyste si vybrali zápěstí, na kterém budete náramek nosit. Pokud se později rozhodnete přesunout náramek na druhé zápěstí, změňte nastavení Wrist (Zápěstí). Můžete také kdykoliv změnit svou dominantní ruku pomocí nastavení Handedness (Strannost). Obě nastavení se nacházejí v části Account (Účet) aplikace Fitbit nebo v části Personal Info (Osobní údaje) nastavení vašeho ovládacího panelu fitbit.com.

Pohyb v prostředí

Charge 2 má OLED displej citlivý na poklepání a jedno tlačítko.

Probuzení ztemnělého displeje

Když Charge 2 nepoužíváte, je displej vypnutý. Chcete-li ho probudit:

- Stiskněte tlačítko.

- Otočte zápěstí směrem k sobě. Toto chování známé jako Quick View (Rychlý pohled) lze v nastavení vašeho fitness náramku vypnout.
- Dvakrát na svůj náramek poklepejte.

Používání hodin a menu

Výchozí neboli „hlavní“ obrazovka jsou hodiny, které jsou k dispozici v několika stylech. Na obrazovce s hodinami můžete:

- Poklepat, abyste viděli počet svých kroků, tepovou frekvenci, vzdálenost, spálené kalorie, vystoupaná poschodí a minuty aktivní činnosti.
- Stisknout tlačítko, chcete-li se pohybovat v menu.



Jak zobrazované statistiky, tak menu na svém náramku si můžete přizpůsobit. Více informací viz help.fitbit.com.

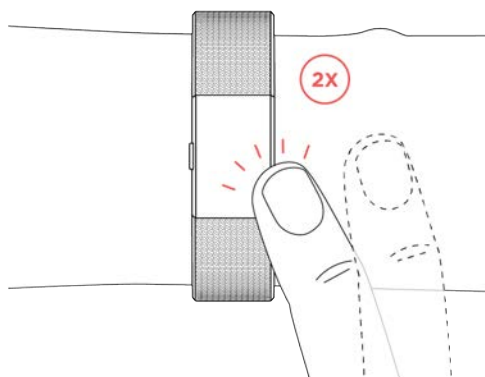
Po zhlédnutí obrazovky s hodinami můžete cyklicky procházet různými menu a prohlížet si na svém fitness náramku informace nebo používat různé funkce. K dispozici jsou následující menu:

- Tepová frekvence – ukazuje vaši aktuální tepovou frekvenci. Po klepnutí uvidíte svou klidovou tepovou frekvenci.
- Cvičení – klepněte, chcete-li se pohybovat mezi svými volbami cvičení, pak stiskněte a přidržte tlačítko, chcete-li zvolené cvičení zahájit. Pro ukončení cvičení znovu stiskněte a přidržte tlačítko.
- Uvolnění – klepněte, chcete-li zvolit průvodce dechovým cvičením. Stiskněte a přidržte tlačítko, chcete-li toto cvičení zahájit.
- Stopky – stiskněte a přidržte tlačítko, chcete-li stopky spustit. Stiskněte tlačítko, chcete-li stopky zastavit a pokračovat v měření času. Pro vynulování stopek znovu stiskněte a přidržte tlačítko.
- Budíky – klepněte, chcete-li procházet vámi nastavené budíky. Pro aktivaci a deaktivaci jakéhokoli budíku stiskněte a přidržte tlačítko. Obrazovka s budíky se objeví pouze v případě, že máte budíky nastavené.



Poklepání na váš fitness náramek

Pro co nejlepší výsledky poklepejte na svůj fitness náramek tam, kde displej přechází v pásek, jak je to znázorněno. Pro probuzení svého náramku na něj dvakrát poklepejte; pro listování mezi svými statistikami nebo menu poklepejte na náramek jednou.



Charge 2 nereaguje na projíždění prsty. Musíte používat tlačítko nebo rozhodně a rychle klepnout na displej.

Výdrž baterií a nabíjení

Plně nabitý Charge 2 má výdrž baterie až pět dnů. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší podle způsobu použití a dalších faktorů; skutečné výsledky se mohou lišit.

Určení aktuálního stavu baterie

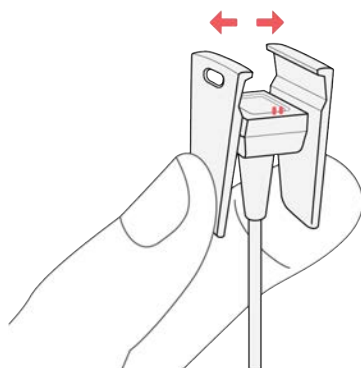
Pokud je baterie vybitá, tak když probudíte svůj Charge 2, uvidíte po několika sekundách ikonu vybité baterie. Pokud uvidíte ikonu kritického stavu baterie, nebudete schopni se pohybovat mezi obrazovkami svého fitness náramku, dokud ho nenabijete. Váš náramek pokračuje ve sledování vaší aktivity, dokud se baterie nevybije.

Stav nabití baterie můžete zkontrolovat také ve svém ovládacím panelu Fitbit.

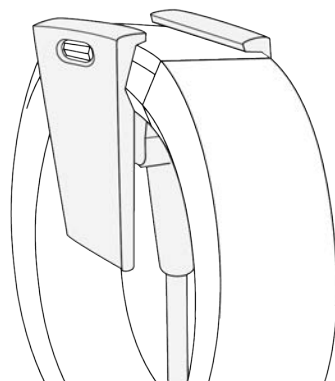
Nabíjení náramku

K nabíjení fitness náramku:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu počítače nebo síťové nabíječky USB s certifikací UL.
2. Připněte druhý konec nabíjecího kabelu k portu na zadní straně náramku. Kolíky na nabíjecím kabelu musí být bezpečně zablokovány v portu.



3. Ujistěte se, že tlačítko na náramku je vyrovnáno s otvorem pro tlačítko na nabíjecím kabelu. Budete vědět, že je spojení bezpečné, když náramek zavibruje a uvidíte ikonu baterie na displeji svého náramku. Ikona baterie po třech sekundách zmizí.



Úplné nabití trvá jednu až dvě hodiny. Při nabíjení náramku poklepáním na něj můžete zkontrolovat stav baterie. Plně nabitý náramek signalizuje vyplněná ikona baterie.

Péče o náramek

Je důležité fitness náramek Charge 2 pravidelně čistit a nechat ho oschnout. Pokyny a další informace najdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

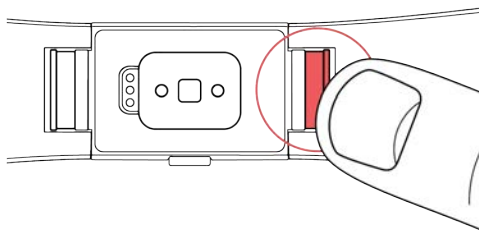
Výměna řemínku

Náramek má dva oddělené řemínky (horní a dolní), které můžete nahradit doplňkovými řemínky samostatně prodávanými jako příslušenství.

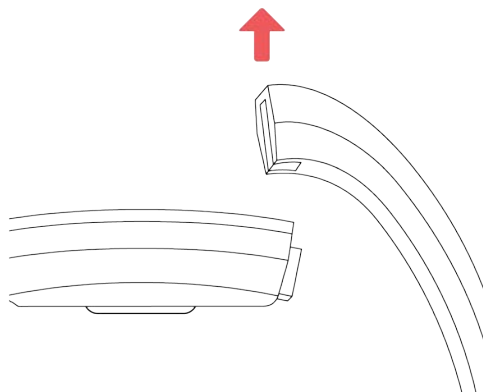
Sundání řemínku

Sejmutí řemínku:

1. Otočte svůj Charge 2 a vyhledejte západky řemínku, je zde jedna na každém konci, kde se řemínek pojí s rámečkem.
2. Západku uvolníte zatlačením na ploché kovové tlačítko na řemínku směrem dolů.



3. Posunutím nahoru řemínek z náramku uvolníte.



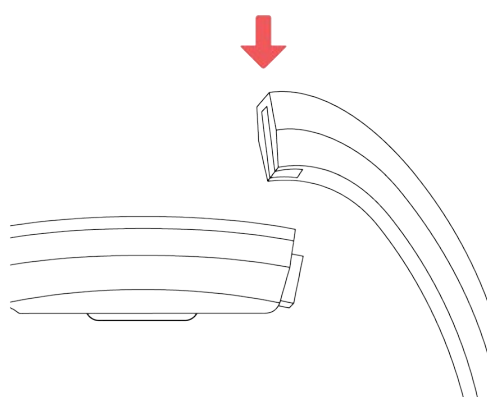
4. Zopakujte postup na druhé straně.

Pokud máte při sundávání řemínku problémy nebo pokud je zaseklý, jemným pohybem dopředu a dozadu řemínek uvolněte.

Přípevnění nového řemínku

Před přípevněním nového řemínku nejprve zjistěte, která část řemínku je horní a která dolní. Horní část řemínku má na svém konci přezku. Spodní část řemínku má výřezy a měla by být připojena na straně nejbližší k nabíjecímu portu.

Řemínek připevníte jeho zasunutím dolů na konci rámečku, dokud neucítíte, že zapadl na své místo.



Automatické sledování pomocí Fitbit Charge 2

Váš náramek Charge 2 nepřetržitě sleduje celou řadu statistik, ať ho nosíte kdekoliv. Informace jsou při každé synchronizaci náramku přenášeny do vašeho ovládacího panelu.

Prohlížení celodenních statistik

Stiskněte tlačítko, aby se váš Charge 2 probudil, a uvidíte čas. Klepněte na displej, chcete-li vidět každou z celodenních statistik:

- Počet kroků
- Aktuální tepovou frekvenci
- Překonanou vzdálenost
- Spálené kalorie
- Vystoupaná poschodí
- Minuty aktivní činnosti
- Činnost za hodinu

Ve svém ovládacím panelu Fitbit najdete další informace zachycené vaším fitness náramkem, jako jsou:

- Svou historii spánku, a to včetně hodin spánku a spánkových režimů
- Hodiny za den, kdy jste byli v klidu oproti hodinám aktivní činnosti (ušli jste nejméně 250 kroků)
- Svou historii cvičení a pokroky v dosažení týdenních cílů cvičení
- Své tepy za minutu (BPM), průměrnou klidovou tepovou frekvenci a dobu strávenou v zónách tepové frekvence

Poznámka: Charge 2 se pro začátek nového dne nuluje o půlnoci.

Zobrazení vaší tepové frekvence

Charge 2 umožňuje zobrazovat na náramku v reálném čase vaši tepovou frekvenci a klidovou tepovou frekvenci. Chcete-li zobrazit svou tepovou frekvenci, mačkejte tlačítko, dokud se nedostanete na obrazovku tepové frekvence, kde uvidíte svou aktuální tepovou frekvenci. Po klepnutí uvidíte svou klidovou tepovou frekvenci.

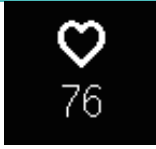
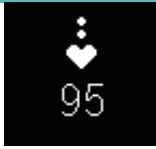
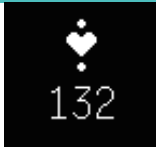

Použití pásem tepové frekvence

Pásma tepové frekvence vám pomohou zaměřovat intenzitu tréninku dle vlastního výběru. Váš fitness náramek ukazuje vaše aktuální pásmo nad vaší tepovou frekvencí a ve svém ovládacím panelu Fitbit můžete vidět čas, který jste strávili v jednotlivých pásmech během určitého dne nebo cvičení. Ve výchozím nastavení jsou k dispozici tři pásma založená na doporučeních Americké kardiologické asociace, nebo si můžete vytvořit vlastní pásmo, pokud máte konkrétní tepovou frekvenci, na kterou se chcete zaměřit.

Výchozí pásma tepové frekvence

Výchozí pásma tepové frekvence jsou vypočtena s pomocí vaší odhadované maximální tepové frekvence. Fitbit vypočítá vaši maximální tepovou frekvenci obecným vzorcem 220 minus váš věk.

Ikona srdce, kterou vidíte nad vaší aktuální tepovou frekvencí, vám sděluje vaše pásmo. Vysvětlení různých pásem tepové frekvence najdete v následující tabulce.

Ikona	Pásmo	Výpočet	Popis
	Mimo pásmo	Pod 50 % vaší maximální tepové frekvence.	Vaše tepová frekvence může být zvýšená, ale ne dostatečně, aby to bylo považováno za cvičení.
	Spalování tuků	Mezi 50 % a 69 % vaší maximální tepové frekvence.	Pásmo s nižší až střední intenzitou cvičení. Toto pásmo může být dobrým východiskem pro nováčky ve cvičení. Nazývá se pásmem spalování tuků, protože se vyšší procento z kalorií spaluje z tuku, ale celková míra spalování kalorií je nižší.
	Cardio	Mezi 70 % a 84 % maximální tepové frekvence.	Pásmo se střední až vyšší intenzitou cvičení. V tomto pásmu se snažíte, ale nepřepínáte se. Pro většinu lidí je to cílové pásmo při cvičení.
	Špičkové	Více než 85 % vaší maximální tepové frekvence.	Pásmo s vysokou intenzitou cvičení. Toto pásmo je pro krátké intenzivní úseky, které zvyšují výkonnost a rychlost.

Vlastní pásma tepové frekvence

Namísto použití výchozích pásem tepové frekvence si můžete nakonfigurovat vlastní pásmo nebo vlastní maximální tepovou frekvenci, pokud máte na mysli nějaký konkrétní cíl. Například elitní atleti mohou mít cíl, který se liší od doporučení Americké kardiologické asociace pro průměrného člověka. Když jste v tomto vlastním pásmu, uvidíte na svém náramku plné srdce. Když v tomto pásmu nejste, uvidíte jen obrys srdce.

Více podrobností o sledování tepové frekvence včetně odkazů na příslušné informace Americké kardiologické asociace viz help.fitbit.com.

Sledování spánku

Noste svůj Charge 2 do postele, abyste automaticky sledovali jak svůj čas strávený spánkem, tak kvalitu svého spánku. Chcete-li vidět informace o spánku, synchronizujte svůj náramek, když se probudíte, a zkontrolujte si ovládací panel.

Váš ovládací panel Fitbit může doporučit vhodné časy, kdy jít spát a kdy se budít, aby vám pomohl zlepšit váš spánkový cyklus. Můžete si dokonce vybrat upozornění na každou noc, kdy je čas chystat se do postele.

Více informací o sledování spánku najdete na help.fitbit.com.

Sledování denního cíle aktivity

Váš Charge 2 sleduje vaše pokroky směrem k dennímu cíli dle vašeho výběru. Když svého cíle dosáhnete, fitness náramek zavibruje a ukáže oslavnou obrazovku.

Volba cíle

Ve výchozím nastavení je váš cíl 10.000 kroků za den. Můžete cíl změnit na překonanou vzdálenost, spálené kalorie, minuty aktivní činnosti, nebo vystoupaná poschodí a zvolit příslušnou hodnotu, kterou si přejete. Například můžete chtít ponechat jako cílový počet kroků, ale změnit si cíl z 10.000 na 20.000 kroků.

Zobrazení pokroku v plnění cíle

Ukazatel průběhu dosahování cíle pomáhá udržet vaši motivaci. Vybarvená část ukazatele zobrazená níže ukazuje, že jste více než na půli cesty ke svému cíli.



Sledování hodinové aktivity

Charge 2 vám pomáhá být aktivními po celý den tím, že sleduje, když jste v klidu, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Pokud jste neušli v danou hodinu alespoň 250 kroků, tak deset minut před koncem hodiny ucítíte vibraci připomínající, že se máte projít. Když po upozornění splníte cíl 250 kroků, ucítíte druhé zavibrovaní a uvidíte zprávu s blahopřáním. Pokud splníte svůj cíl každou hodinu, uvidíte denní oslavnou obrazovku.



Hodinová
oslavná
obrazovka



Denní
oslavná
obrazovka

Cvičení s náramkem Fitbit Charge 2

Charge 2 využívá k automatické detekci a záznamu vybraných cvičení funkci SmartTrack™. Pro větší přesnost nebo chcete-li vidět statistiky v reálném čase a shrnutí tréninku přímo na zápěstí, můžete svému náramku říci, kdy cvičení začíná a kdy končí. Všechny tréninky se objeví v historii vašich cvičení za účelem hlubší analýzy a srovnání.

Používání SmartTrack

SmartTrack vám zajistí, že zohlední vaše neaktivnější momenty dne. Při synchronizaci vašeho fitness náramku po cvičení zjištěném funkcí SmartTrack můžete najít ve své historii cvičení několik statistik včetně doby trvání, spálených kalorií, dopadu na váš den a další.

Ve výchozím nastavení SmartTrack detekuje nepřetržitý pohyb trvající alespoň 15 minut. Můžete minimální dobu trvání prodloužit, nebo zkrátit, nebo SmartTrack deaktivovat pro jeden nebo více druhů cvičení. Více informací o přizpůsobení a používání SmartTrack najdete na help.fitbit.com.

Používání menu Exercise (Cvičení)

Chcete-li rozšířit menu Exercise o své oblíbené cvičení, můžete si vybrat z více než tuctu druhů cvičení. Některá cvičení, jako je běh, cyklistika a pěší turistika, mají možnost využití GPS.

Další informace o přizpůsobení svého menu Exercise najdete na help.fitbit.com

Poznámka: Charge 2 nemá vestavěnou GPS. Jeho funkce *connected GPS* pracuje se senzory GPS ve vašem mobilním zařízení, které je v blízkosti, aby vám mohl zajistit v reálném čase informace o tempu a vzdálenosti, stejně jako záznam vaší trasy. Zapnutí připojené GPS umožňuje přesnější sledování statistik vašeho cvičení.

Připojená GPS není k dispozici v aplikaci Fitbit pro Windows 10.

Požadavky na GPS

Připojená GPS je k dispozici pro mobilní zařízení s iOS a Androidem. Více informací o nastavení připojené GPS viz help.fitbit.com.

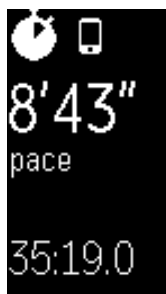
1. Pokud se chystáte používat připojenou GPS, ujistěte se, že je na vašem telefonu aktivován jak Bluetooth, tak GPS, a že je fitness náramek spárován s vaším telefonem.
2. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo lokalizační služby.
3. Ověřte, že je připojená GPS zapnutá pro cvičení v aplikaci Fitbit.
 - a. Najděte v aplikaci Fitbit zkrácené volby pro Exercise (Cvičení). Více informací viz help.fitbit.com.

- b. Klepněte na cvičení, které chcete sledovat, a ujistěte se, že je připojená GPS zapnutá.

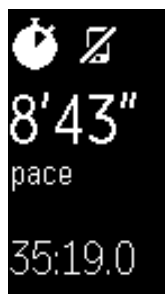
Sledování cvičení

Chcete-li sledovat cvičení:

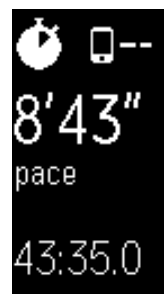
1. Na svém fitness náramku mačkejte tlačítko, dokud se nedostanete na obrazovku Exercise (Cvičení) a pak klepněte pro vyhledání cvičení dle svého výběru.
2. Pro zahájení cvičení stiskněte a přidržte tlačítko. Uvidíte-li nahoře ikonu telefonu, tak toto cvičení nabízí připojenou GPS a vaše zařízení je připojeno k signálu GPS. Je-li ikona telefonu přeškrtnuta, není připojení GPS k dispozici. Animovaná přerušovaná čára znamená, že se vaše zařízení pokouší najít signál GPS.



Připojený signál GPS



Odpojený signál GPS



Vyhledávání signálu GPS

3. Během tréninku mačkejte tlačítko, chcete-li procházet mezi vašimi statistikami v reálném čase nebo zkontrolovat aktuální čas.
4. Po dokončení tréninku stiskněte a přidržte tlačítko pro zastavení záznamu. Uvidíte ikonu vlajčky a zprávu s blahopřáním.
5. Stiskněte tlačítko a uvidíte souhrn svých výsledků. Každým stisknutím tlačítka se posunete cyklicky na další soubor statistik. Souhrn svých cvičení si můžete jednou prohlédnout.

Synchronizace vašeho fitness náramku uloží trénink do historie vašich cvičení. Tam můžete najít další statistiky a vidět svou trasu, pokud jste používali připojenou GPS.

Provádění dýchacích cvičení s Charge 2

Charge 2 nabízí na vašem náramku individuálně přizpůsobená řízená dechová cvičení, aby vám pomohl najít v průběhu dne chvíle klidu. Můžete si zvolit mezi dvouminutovým a pětiminutovým cvičením.

Chcete-li cvičení zahájit:

1. Na svém fitness náramku mačkejte tlačítko, dokud se nedostanete na obrazovku Relax (Uvolnění).
2. První volbou je dvouminutové cvičení. Klepněte, chcete-li zvolit pětiminutové cvičení.
3. Pro zahájení stiskněte a přidržte tlačítko.
4. V průběhu kalibrace, která trvá 30-40 sekund, buďte v klidu a zhluboka dýchejte. Na obrazovce náramku uvidíte nápis „sensing your breathing“ („snímání vašeho dýchání“).
5. Po výzvě se hluboce nadechněte a vydechněte.



Na obrazovce vašeho náramku se objeví hvězdičky, které ukazují, jak pečlivě se řídíte pokyny. Pokud máte závratě nebo se cítíte nepříjemně, tak řízené dechové cvičení zastavte.

6. Po dokončení cvičení stiskněte tlačítko a vrátíte se na hodiny.

Během cvičení jsou veškerá oznámení automaticky deaktivována. Pokud jste nastavili tichý budík, váš Charge 2 v určeném čase zavibruje.

Více informací o řízených dechových cvičeních včetně přínosů z procvičování hlubokého dýchání a bezpečnostní informace najdete na help.fitbit.com.

Používání tichých budíků

Charge 2 vás může jemnou vibrací probudit nebo upozornit prostřednictvím funkce tichého budíku. Můžete nastavit až osm budíků, které se budou opakovat každý den nebo pouze v určité dny v týdnu.

Další informace o přizpůsobení a používání tichých budíků viz help.fitbit.com.

Povolení nebo zakázání tichých budíků

Po nastavení budíku ho můžete přímo na vašem Charge 2 zakázat nebo znovu povolit, aniž byste otevírali aplikaci. Nastavit budík můžete pouze v aplikaci Fitbit.

1. Mačkejte na svém náramku tlačítko, dokud nenajdete obrazovku Alarms (Budíky).



2. Klepejte na svůj náramek, dokud nenajdete budík, který hledáte.
3. Pro zakázání nebo povolení budíku stiskněte a přidržte tlačítko.

Zrušení tichých budíků

Když se spustí budík, fitness náramek bliká a vibruje. Pro utišení budíku stiskněte tlačítko na svém náramku nebo ujděte 50 kroků. V případě, že tlačítko během buzení nestisknete, budík se automaticky ještě jednou zopakuje.

Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a kalendáře

Přijímat na vašem Charge 2 oznámení o příchozích telefonních hovorech, textových zprávách a událostech kalendáře vám umožní více než 200 kompatibilních mobilních zařízení s operačními systémy iOS a Android, pokud se mobilní zařízení nachází v blízkosti. Chcete-li zjistit, zda vaše zařízení podporuje tuto funkci, přejděte na <http://www.fitbit.com/devices>. Všimněte si, že oznámení nejsou k dispozici v aplikaci Fitbit pro Windows 10.

Požadavky na kalendář

Váš fitness náramek bude ukazovat události kalendáře a veškeré informace odeslané z vaší kalendářní aplikace do mobilního zařízení. Všimněte si, že pokud vaše kalendářní aplikace neodesílá oznámení do mobilního zařízení, nebudete oznámení dostávat ani na svém náramku.



Pokud máte zařízení s iOS, ukazuje Charge 2 oznámení ze všech kalendářů synchronizovaných s výchozí kalendářní aplikací iOS. Pokud máte kalendářní aplikaci třetí strany, která není s kalendářní aplikací iOS synchronizována, oznámení z tohoto kalendáře nevidíte.

Pokud máte zařízení s Androidem, ukazuje Charge 2 oznámení kalendáře z kalendářní aplikace, kterou si zvolíte během instalace. Můžete si vybrat výchozí kalendářní aplikaci na svém mobilním zařízení nebo z několika kalendářních aplikací třetích stran.

Aktivace oznámení

Než zapnete oznámení v aplikaci Fitbit, tak se ujistěte, že je zapnutý Bluetooth a že je vaše mobilní zařízení schopno zasílat oznámení (často pod Nastavení > Oznámení).

Více informací o tom, jak se ujistit, že vaše mobilní zařízení umožňuje oznámení, najdete na help.fitbit.com.

Aplikace Fitbit pro iOS

Oznámení hovorů a textových zpráv jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Chcete-li zapnout oznámení kalendáře:

1. S náramkem v blízkosti klepněte v ovládacím panelu Fitbit na **Account (Účet)**.
2. Klepněte na dlaždici Charge 2.
3. Klepněte na **Notifications (Oznámení)** a zapněte nebo vypněte jakoukoli kombinaci oznámení textových zpráv, hovorů nebo kalendáře.
4. Při vytvoření vazby (spojení) vašeho mobilního zařízení s náramkem postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po aktivaci oznámení se v seznamu Bluetooth zařízení spárovaných s vaším mobilním zařízením objeví „Charge 2“.

Aplikace Fitbit pro Android

Chcete-li zapnout oznámení hovorů, textových zpráv nebo kalendáře:

1. S náramkem v blízkosti klepněte na dlaždici Charge 2 v horní části ovládacího panelu aplikace Fitbit.
2. Klepněte znovu na dlaždici Charge 2.
3. Klepněte na **Notifications (Oznámení)** a zapněte nebo vypněte jakoukoli kombinaci oznámení textových zpráv, hovorů nebo kalendáře.
4. Při vytvoření vazby (spojení) vašeho mobilního zařízení s náramkem postupujte podle pokynů na obrazovce.

Poznámka: Pokud se jedná o vaše první nastavení oznámení na mobilním zařízení s Androidem, najdete podrobné pokyny na help.fitbit.com

Po aktivaci oznámení se v seznamu Bluetooth zařízení spárovaných s vaším mobilním zařízením objeví „Charge 2“.

Prohlížení příchozích oznámení

Pokud je váš fitness náramek a mobilní zařízení ve vzdálenosti do 9 metrů od sebe, volání, textová zpráva nebo událost v kalendáři způsobí, že náramek zavibruje. Váš displej zůstane vypnutý, dokud ho neprobudíte. Abyste si oznámení prohlédli, otočte zápěstí směrem k sobě nebo stiskněte tlačítko. Oznámení je k dispozici pouze po dobu jedné minuty po obdržení.

V případě telefonních hovorů se oznámení čtyřikrát posune se jménem nebo číslem volajícího, současně se přehrává animace. Pro zrušení oznámení stiskněte tlačítko.



U textových zpráv a událostí kalendáře se jméno odesílatele nebo událost posunou jednou a pak zůstanou nehybné. Textová zpráva nebo událost se posune jednou a zmizí. V případě, že jsou jméno odesílatele nebo události nebo textová zpráva nebo název události dostatečně krátké pro zobrazení na obrazovce, informace se neposouvají. Limit znaků pro oznámení je 40.



Přizpůsobení Fitbit Charge 2

Tato kapitola vysvětluje, jak změnit ciferník vašich hodinek a upravit určité chování fitness náramku.

Změna ciferníku

Charge 2 se dodává s několika ciferníky. Zde je několik příkladů:



Svůj ciferník můžete změnit pomocí aplikace Fitbit nebo ovládacího panelu. Více informací najdete na help.fitbit.com.

Používání funkce Quick View

Za účelem prodloužení výdrže baterie se displej při nepoužívání vypíná. Probudí se automaticky, když otočíte zápěstí směrem k sobě (funkce známá jako Quick View), nebo ho můžete probudit stiskem tlačítka nebo dvojitým poklepáním.

Více informací o zapnutí nebo vypnutí Quick View viz help.fitbit.com

Úprava sledování tepové frekvence

Váš Charge 2 používá k automatickému a nepřetržitému sledování tepové frekvence technologii PurePulse®. Jsou zde tři možnosti nastavení tepové frekvence:

- Auto (výchozí nastavení) – sledování tepové frekvence je aktivní pouze v případě, že náramek právě nosíte.
- Off (vypnuto) – sledování tepové frekvence je vypnuto.
- On (zapnuto) – sledování tepové frekvence je zapnuto bez ohledu na to, zda svůj náramek nosíte.

Více informací o úpravě sledování tepové frekvence viz help.fitbit.com

Aktualizace Fitbit Charge 2

Občas provádíme bezplatná rozšíření funkcí a vylepšení výrobků, která jsou zpřístupňována prostřednictvím aktualizací firmwaru. Doporučujeme, abyste svůj Charge 2 udržovali aktuální.

Když je k dispozici aktualizace firmwaru, uvidíte oznámení v aplikaci Fitbit, které vás k provedení aktualizace vyzve. Po spuštění aktualizace uvidíte na svém náramku a v aplikaci Fitbit ukazatel průběhu, dokud nebude aktualizace dokončena.

Během procesu aktualizace mějte náramek a mobilní zařízení blízko vedle sebe.

Poznámka: Aktualizace vašeho Charge 2 trvá několik minut a může být náročná pro baterii. Z tohoto důvodu doporučujeme náramek aktualizovat, když je plně nabitý nebo připojený k nabíjecímu kabelu.

Řešení problémů s Fitbit Charge 2

Pokud váš fitness náramek nepracuje správně, přečtěte si níže uvedený návod na řešení problémů.

Pro více informací navštivte help.fitbit.com.

Chybí signál tepové frekvence

Charge 2 nepřetržitě sleduje vaši tepovou frekvenci, když cvičíte a také v průběhu dne. Občas může mít monitor tepové frekvence problém s nalezením dostatečně dobrého signálu. Když se to stane, uvidíte přerušované čárky v místě, kde se obvykle zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence.



Chybí signál tepové frekvence

Pokud chybí signál tepové frekvence, nejprve se ujistěte, že nosíte svůj fitness náramek správně, a to jeho posunutím výše nebo níže na zápěstí, anebo utažením nebo uvolněním řemínku. Po krátkém ponechání narovnané paže v klidu byste měli znovu vidět tepovou frekvenci. Pokud signál tepové frekvence stále chybí, zkontrolujte své nastavení tepové frekvence ve vašem ovládacím panelu Fitbit a ujistěte se, že je nastaveno na On nebo Auto.

Neočekávané chování

Pokud se setkáte s jedním z následujících problémů, je možné ho odstranit pomocí restartu vašeho fitness náramku:

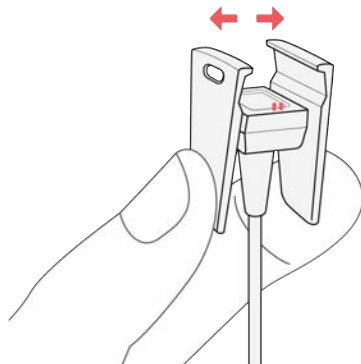
- I přes úspěšnou instalaci neprobíhá synchronizace
- Nereaguje na stisky tlačítek nebo poklepání, i když je nabitý
- Neprobíhá sledování kroků nebo jiných dat

Poznámka: Restartování vašeho náramku zařízení znovu spustí, ale nesmaže žádná data.

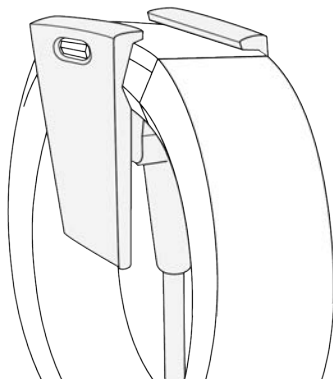
Chcete-li svůj náramek restartovat:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu vašeho počítače nebo do síťové nabíječky USB s certifikací UL.

2. Připněte druhý konec nabíjecího kabelu k portu na zadní straně náramku. Kolíky na nabíjecím kabelu musí být bezpečně zablokovány v portu.



3. Ujistěte se, že tlačítko na náramku je vyrovnáno s otvorem pro tlačítko na nabíjecím kabelu. Budete vědět, že je spojení bezpečné, když náramek zavibruje a uvidíte ikonu baterie na displeji svého náramku. Váš Charge 2 se začne nabíjet.



4. Stiskněte a přidržte po dobu čtyř sekund tlačítko na svém náramku. Když uvidíte logo Fitbit a náramek zavibruje, znamená to, že byl náramek restartován.

Po restartování vašeho náramku ho můžete odpojit od nabíjecího kabelu a dát si ho zpět na zápěstí. Pro další řešení problémů nebo kontaktování Zákaznické podpory viz help.fitbit.com.

Obecné informace a specifikace Fitbit Charge 2

Senzory

Váš Charge 2 obsahuje následující senzory:

- Tříosý akcelerometr MEMS, který sleduje vaše pohybové vzory
- Výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky
- Optický monitor tepové frekvence

Materiály

Řemínek, který se s Charge 2 dodává, je vyroben z pružného odolného elastomeru podobného tomu, který se používá u mnoha sportovních hodinek. Neobsahuje latex. Řemínky, které jsou k dispozici jako příslušenství, jsou z pravé kůže.

Přezka a rámeček na Charge 2 jsou vyrobeny z chirurgické nerezové oceli. Zatímco všechny nerezové oceli obsahují stopové množství niklu a mohou vyvolat u osob s citlivostí na nikl alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit splňuje přísnou směrnici Evropské unie ohledně niklu.

Bezdrátová technologie

Charge 2 obsahuje rádiový vysílač Bluetooth 4.0.

Hmatová zpětná vazba

Charge 2 obsahuje vibrační motor pro budíky, cíle, oznámení a upomínky.

Baterie

Charge 2 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Charge 2 uchovává podrobné statistiky a data cvičení minutu po minutě za posledních sedm dnů. Data funkce SmartTrack uchovává po dobu tří dnů a souhrny po dobu 30 dnů. Data tepové frekvence se ukládají v jednosekundových intervalech při sledování cvičení a v pětisekundových intervalech ve všech ostatních případech.

Uložená data se skládají z počtu kroků, vzdálenosti, spálených kalorií, počtu poschodí, minut aktivní činnosti, tepové frekvence, cvičení, spánku a hodin v klidu oproti hodinám s aktivní činností. Charge 2 může uložit maximálně 10 hodin dat cvičení. To znamená, že pokud cvičíte déle než 10 hodin a neprovádíte synchronizaci svého fitness náramku, tak vaše historie cvičení nebude obsahovat vše. Doporučujeme synchronizovat náramek alespoň jednou denně.

Displej

Charge 2 má OLED displej citlivý na poklepání.

Velikost

Velikosti řemínků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že velikost řemínků prodávaných zvlášť jako příslušenství se může mírně lišit.

Malý řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 14 a 17 cm
Velký řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 17 a 20,5 cm
Mimořádně velký řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 20,5 a 23,5 cm

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	-10 až 45 °C
Neprovozní teplota	-20 až 60 °C
Voděodolnost	Odolné proti stříkající vodě. Se zařízením se nespřichujte ani ho neponořujte do vody.
Maximální provozní nadmořská výška	10.000 m

Kde se dozvíte více

Chcete-li se dozvědět o svém náramku a ovládacím panelu více, navštivte help.fitbit.com.

Pravidla pro vrácení zboží a záruka

Záruční informace a pravidla fitbit.com pro vrácení zboží lze nalézt on-line na <http://www.fitbit.com/returns>.

Zákonná a bezpečnostní upozornění

Název modelu: FB407

Evropská unie (EU)

Zjednodušené prohlášení o shodě s ohledem na směrnici 1999/5/ES:
Fitbit Inc. tímto prohlašuje, že Fitbit Charge 2 (Model FB407) je v souladu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice 1999/5/ES. Prohlášení o shodě CE pro tento výrobek lze nalézt na <http://www.fitbit.com/safety>.

Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení bylo testováno, aby vyhovovalo osvědčení o bezpečnosti v souladu s požadavky EN normy: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2016 Fitbit, Inc. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Úplnější seznam ochranných známek Fitbit lze nalézt na <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou majetkem příslušných vlastníků.