

## Nastavení náramku Charge HR

Svůj Charge HR Fitbit můžete nastavit s pomocí aplikace pro iOS, aplikace Fitbit pro Android, pro Windows Phone nebo váš počítač.

### Nastavení monitorovacího náramku pomocí mobilního zařízení

Svůj Charge HR můžete nastavit a bezdrátově synchronizovat pomocí více než 120 mobilních zařízení, která podporují technologii Bluetooth 4.0. Pro zjištění, zda je vaše mobilní zařízení kompatibilní s Charge HR, navštivte [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices). Je-li zde vaše zařízení uvedeno, můžete si stáhnout bezplatnou aplikaci pro iOS, Android, nebo Windows Phone a sledovat v aplikaci proces instalace. Není-li zde vaše zařízení uvedeno, kontrolujte často tento seznam, protože neustále přidáváme nová zařízení.

I když není vaše mobilní zařízení kompatibilní se synchronizací přes Bluetooth 4.0, stejně můžete aplikaci Fitbit používat k prohlížení svých dat a sledování pokroků — stačí jen nastavit a synchronizovat váš náramek pomocí počítače Mac nebo PC.

### Nastavení monitorovacího náramku pomocí počítače Mac nebo PC

Pro nastavení svého Charge HR pomocí počítače si nejdříve nainstalujte Fitbit Connect. Fitbit Connect je softwarová aplikace, která připojí („spáruje“) váš Charge HR k řídicímu panelu Fitbit.com, kde si můžete prohlížet svá data, zaznamenávat jídlo a mnoho dalšího.

- Jděte na <http://www.fitbit.com/setup>.

- Zkontrolujte, že je zvýrazněn váš počítač (Mac nebo PC), pak klikněte na tlačítko Download Here.

### Instalace Fitbit Connect a spárování s vaším náramkem

- Zapojte hw klíč pro bezdrátovou synchronizaci do USB portu svého počítače a vedle mějte svůj nabitý náramek.
- Přejděte do složky obsahující soubor, který jste si stáhli, a vyhledejte instalační program:  
pro Mac: Install Fitbit Connect.pkg, pro Windows: FitbitConnect\_Win.exe
- Pro instalaci Fitbit Connect dvakrát klikněte na název souboru.
- Instalaci dokončete podle stručných pokynů na obrazovce. Teď jste připraveni ke sledování pohybu.

### Bezdrátová synchronizace s vaším počítačem

Teď, když je Fitbit Connect nainstalován, se bude Charge HR automaticky a bezdrátově synchronizovat s počítačem přibližně každých 20 minut, jsou-li splněny následující požadavky:

- Náramek Charge HR se nachází do 4,5-6 m od počítače a obsahuje nová data k přenosu (pokud jste ho tedy přemístili, automatická synchronizace neproběhne).
- Počítač je zapnutý, probuzený a připojený k internetu.
- Hardwarový klíč pro bezdrátovou synchronizaci je zasunut do USB portu a rozpoznán počítačem. Ručně můžete svůj Charge HR synchronizovat pomocí řídicího panelu kliknutím na ikonu Fitbit Connect v počítači (nachází se v blízkosti data a času) a výběrem Sync Now.

### Nošení monitorovacího náramku

Váš Charge HR je navržen tak, aby byl co nejpřesnější, když se nosí na zápěstí. I když může i při umístění v kapse sledovat statistiky, jako je počet kroků a poschodí, nejpřesnější je na zápěstí. Pro celodenní nošení by měl Charge HR ležet naplocho obvykle na šířku prstu pod vaší kostí zápěstí, stejně jako byste nosili hodinky.

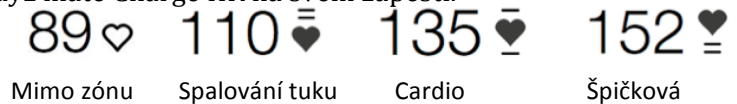
Pro co nejvyšší přesnost snímání tepové frekvence si možná budete chtít vyzkoušet nosit Charge HR na zápěstí výše, zvláště při fyzické zátěži. Vzhledem k tomu, že proudění krve se ve vaší paži při fyzické zátěži zvyšuje, může být vhodné posunout náramek o několik centimetrů výše. Mnoho cvičení, jako je např. spinning, také vyvolá časté ohýbání zápěstí, což může rušit signál tepové frekvence. Nakonec nenoste svůj Charge HR příliš natěsno; těsný pásek brání průtoku krve, což může ovlivnit signál tepové frekvence.

Určení dominantní nebo nedominantní ruky – nastavení v aplikaci Fitbit nebo v řídicím panelu Fitbit.com.

Váš Charge HR je odolný proti stříkající vodě, dešti a potu i při náročném cvičení. Není však navržen na nošení při plavání. Doporučujeme sundat náramek také před sprchováním.

## Měření tepové frekvence

Když bije vaše srdce, tak se v závislosti na změnách objemu krve rozšiřují a stahují kapiláry. Světlo LED diody PurePulse™ na zadní straně vašeho náramku Charge HR se odráží od pokožky, aby se sejmuly změny objemů krve, a k měření tepové frekvence se automaticky a nepřetržitě používají přesně odladěné algoritmy. Ve výchozím nastavení je snímač tepové frekvence aktivní vždy, když máte Charge HR na svém zápěstí.



## Výchozí zóny tepové frekvence

Zóny tepové frekvence vám umožní zaměřit se na různou intenzitu tréninku, která vám pomůže optimalizovat zátěž. Zóny jsou vypočítány na základě vaší předpokládané maximální tepové frekvence, která je 220 minus váš věk.

- Když jste mimo zónu, což znamená, že jste pod 50 % vaší maximální tepové frekvence, tak může být vaše tepová frekvence zvýšená, ale ne natolik, aby se to považovalo za cvičení.
- Zóna spalování tuku, což znamená, že máte tepovou frekvenci mezi 50 % a 69 % svého maxima, je zónou nízké až střední intenzity cvičení a může být dobrým východiskem pro lidi, kteří začínají cvičit. Nazývá se zónou spalování tuku, protože se z tuku spaluje vyšší procento kalorií, ale celková intenzita spalování kalorií je nižší.
- Zóna cardio, což znamená, že máte tepovou frekvenci mezi 70 % a 84 % svého maxima, je zónou střední až vysoké intenzity cvičení. V této zóně se snažíte, ale nenamáháte se. Pro většinu lidí se jedná o zónu cvičení, na kterou se zaměřují.
- Špičková zóna, což znamená, že vaše tepová frekvence je 85 % z vašeho maxima, nebo vyšší, je zónou vysoce intenzivního cvičení. Špičková zóna je pro krátká intenzivní cvičení, která zlepšují výkon a rychlost. Abyste viděli dobu strávenou v každé zóně, můžete kdykoli zkontrolovat svůj řídicí panel.

## Vlastní zóny tepové frekvence

Namísto používání výchozích zón tepové frekvence si můžete nastavit vlastní zónu. Když je vaše tepová frekvence nad nebo pod vaší vlastní zónou, uvidíte obrys srdce, a když je vaše tepová frekvence ve vlastní zóně, uvidíte plné srdce.

Nastavení vlastní zóny tepové frekvence pomocí řídicího panelu Fitbit.com:

- Přihlaste se na Fitbit.com.
- Klikněte na ikonu ozubeného kola v pravém horním rohu řídicího panelu a zvolte Settings.
- Pomocí navigačních záložek vlevo najděte Heart Rate Zones a určete pro vlastní zónu minimální a maximální tepovou frekvenci.
- Synchronizujte svůj náramek Charge HR, aby se aktualizovalo jeho nastavení.
- Klikněte na ikonu Fitbit Connect v blízkosti data a času na počítači.
- S náramkem Charge HR v blízkosti zvolte Sync Now.

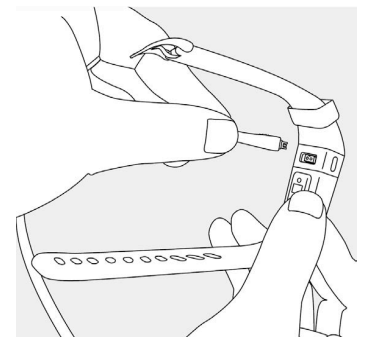
Více podrobností o sledování tepové frekvence, včetně odkazů na příslušné informace Americké kardiologické asociace, viz článek „Heart rate FAQs“ na <https://help.fitbit.com>.

Váš Charge HR obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii, plně nabitý náramek by měl vydržet okolo pěti dní.

Pro nabití náramku Charge HR zapojte nabíjecí kabel do USB portu vašeho počítače nebo nabíjecího AC adaptéru, druhý konec zapojte do portu na zadní straně Charge HR. Úplné nabití trvá 1 až 2 hodiny.

## Pokyny pro údržbu

Svůj náramek Charge HR pravidelně čistěte a vysušujte, zvláště pod páskem. Pro péči o oblasti kůže, kde náramek nosíte, používejte šetrné přípravky pro péči o pleť. Více informací o čištění a péči o pásek najdete na <https://www.fitbit.com/productcare>.



Doporučujeme občas čistit i nabíjecí kontakty na zadní straně náramku, protože jejich funkci mohou bránit mikroskopické nečistoty nebo částičky, které zabraňují navázání dobrého spojení s nabíječkou. K čištění nabíjecích kontaktů používejte párátko nebo zubní kartáček; neškrábejte je jakýmkoli kovem, protože to může poškodit pokovení a vyvolat korozi.

## Automatické sledování pomocí Fitbit Charge HR

Váš Charge HR vás sleduje dnem i nocí.

Automaticky sleduje následující celodenní statistiky:

- Nachozené kroky
- Aktuální tepovou frekvenci
- Překonanou vzdálenost
- Spálené kalorie
- Vystoupaná poschodí
- Podrobnou historii tepové frekvence, včetně doby strávené v zónách tepové frekvence
- Aktivní minuty
- Počet hodin spánku a kvalitu spánku



Kroky    Tepová frekvence    Vzdálenost    Poschodí    Kalorie

Pro procházení mezi vašimi statistikami jednoduše mačkejte tlačítko na boku náramku Charge HR. Uvidíte čas, po němž následuje ikona a příslušná statistika. Pokud máte nastavený budík, zobrazí displej i čas příštího buzení.

## Sledování spánku

Váš Charge HR sleduje automaticky počet hodin vašeho spánku a váš pohyb během noci, aby vám pomohl porozumět kvalitě spánku. Pro zahájení sledování spánku nemusíte mačkat žádná tlačítka nebo jinak přejít do „režimu spánku“. Jednoduše si vezměte navlečený Charge HR do postele.

## Sledování denního cíle

Váš náramek Charge HR je navržen tak, aby sledoval vaše pokroky na cestě k cíli, který si ve svém řídicím panelu Fitbit.com stanovíte. Ukazatel průběhu pod vaším cílem vás celý den motivuje. Když svého cíle dosáhnete, Charge HR na oslavu zavibruje a zabliká.

## Změna vašeho cíle

Chcete-li sledovat jiný denní cíl, můžete ho zvolit z aplikace Fitbit na vašem mobilním zařízení nebo v řídicím panelu Fitbit.com.

## Sledování cvičení

Váš Charge HR sleduje automaticky po celý den několik statistik. Pomocí funkce režimu cvičení si můžete zvolit sledování statistiky pro konkrétní činnost.

Režim cvičení funguje podobně jako režim denního počítadla u tachometru auta. Například pokud přepnete náramek do režimu cvičení a použijete eliptický trenažér, můžete si prohlížet statistiky změřené pro toto cvičení, jako je tepová frekvence a spálené kalorie. Když režim cvičení ukončíte a provedete synchronizaci svých dat, uvidíte ve svém řídicím panelu položku cvičení „Workout“. Položka obsahuje souhrnnou statistiku činnosti, stejně jako graf minutu po minutě.

Pro použití režimu cvičení:

- Stiskněte a přidržte tlačítko, dokud se neobjeví ikona stopek. Váš náramek zavibruje, časovač zahájí okamžitě odpočet a zobrazuje se uplynulý čas.

Chcete-li si v průběhu cvičení prohlédnout sledované statistiky, mačkejte tlačítko pro procházení mezi statistikami, které se zobrazí v následujícím pořadí: uplynulý čas, aktuální tepová frekvence a zóna tepové frekvence, spálené kalorie, nachozené kroky, překonaná vzdálenost, vystoupaná poschodí, čas během dne

- Pro ukončení režimu cvičení po dokončení cvičení stiskněte a přidržte tlačítko.

## Použití tichých budíků

Váš Charge HR může jemně vibrovat, aby vás pomocí funkce tichého budíku vzbudil nebo na něco upozornil. Tiché budíky lze nastavit, aby se opakovaly každý den, nebo v určité dny týdne. Můžete vytvořit až 8 tichých budíků. Tiché budíky můžete přidávat, upravovat a mazat z aplikace Fitbit na vašem mobilním zařízení nebo v řídicím panelu Fitbit.com.

## Odmítnutí tichých budíků

Když se tichý budík spustí, bude váš Charge HR vibrovat a displej bude blikat. Toto oznámení se bude několikrát opakovat, dokud nebude odmítnuto. Odmítnout budík můžete stiskem tlačítka na boku náramku Charge HR.

## Příjem oznámení o hovorech

Přijímat oznámení o příchozích telefonních hovorech na vašem zařízení Charge HR vám umožní více než 120 kompatibilních mobilních zařízení. Chcete-li zjistit, zda vaše zařízení tuto funkci podporuje, přejděte na <http://www.fitbit.com/devices>.

## Správa oznámení o hovorech

Při příchozím hovoru váš Charge HR jednou zavibruje a po displeji roluje číslo nebo jméno volajícího (je-li kontakt ve vašem adresáři).

Oznámení roluje 10 sekund, nebo dokud hovor nepřijmete. Oznámení můžete kdykoli stiskem tlačítka na vašem náramku Charge HR odmítnout.

Všimněte si, že pokud máte příchozí hovor během synchronizace vašeho náramku, oznámení se nezobrazí. Pravděpodobnost nepřijatých oznámení můžete snížit deaktivací volby All Day Sync v mobilní aplikaci.

Použití vašeho řídicího panelu a kompatibilita:

Apple Safari 5.1.1 a vyšší

Google Chrome 12 a vyšší

Microsoft Internet Explorer 8 a vyšší

Mozilla Firefox 3.6.18 a vyšší

Fitbit vám poskytuje zdarma on-line nástroj — řídicí panel Fitbit.com — aby vám pomohl sledovat, spravovat a vyhodnocovat vaše pokroky v oblasti fitnessu. Používejte řídicí panel, abyste viděli své pokroky na cestě k cílům, prohlíželi si grafy s historickými daty a záznamy o jídle.

## Restartování vašeho Charge HR

Pokud narazíte se svým Charge HR na jeden z následujících problémů, je možné ho odstranit restartováním monitorovacího náramku.

- Nesynchronizuje se; nereaguje na pohyb; nereaguje, když je v nabíječce; má baterii nabitou, ale nesvítí; nesleduje vaše kroky; nereaguje na stisky tlačítka.

Pro restartování náramku Charge HR:

- Zapojte nabíjecí kabel do počítače a připojte ke kabelu náramek Charge HR.

- Když se náramek začne nabíjet, stiskněte a přidržte po dobu 10 nebo více sekund tlačítko, dokud se neobjeví logo Fitbit, po kterém následuje zobrazení čísla verze (například „V88“).

- Tlačítko pusťte.

Váš Charge HR by měl teď fungovat normálně.

Kvůli dalšímu řešení potíží nebo kontaktování zákaznické podpory viz <https://help.fitbit.com>.

Řešení potíží a podporu pro váš Charge HR můžete najít na <http://help.fitbit.com>.

Politika vracení a záruka – Informace o záruce a politiku vracení obchodu Fitbit.com můžete najít on-line na <http://www.fitbit.com/returns>.

Regulatorní a bezpečnostní upozornění – Název modelu: FB405 – Evropská unie (EU)

Prohlášení o shodě s ohledem na směrnici EU 1999/5/ES

Společnost Fitbit Inc je oprávněna používat značku CE na zařízení CHARGE HR, Model FB405, čímž deklaruje shodu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice 1999/5/ES a dalších příslušných směrnic.

Odpovídá normě R&TTE 99/CE/05

Distributor: [www.shop.apcom.eu](http://www.shop.apcom.eu)

