

fitbit charge 6



Uživatelská příručka
Verze 1.0

Obsah

Obsah	3
Začínáme	6
Obsah balení.....	6
Nabíjení sledovacího zařízení.....	7
Nastavení	8
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	8
Odemknutí předplatného Fitbit Premium.....	9
Nošení náramku Charge 6	10
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	10
Zapínání řemínku	11
Dominantní ruka.....	12
Tipy na nošení a péči.....	12
Výměna řemínku	13
Odepnutí řemínku.....	13
Připojení řemínku	14
Základní informace.....	15
Procházení náramkem Charge 6	15
Základní procházení.....	15
Rychlá nastavení	16
Tlačítková zkratka	18
Úprava nastavení	18
Displej.....	18
Tiché režimy.....	18
Další nastavení	19
Kontrola stavu baterie	20
Nastavení zámku zařízení.....	20
Úprava vždy zapnutého displeje	21
Vypnutí obrazovky.....	22
Ciferníky a aplikace	23
Změna ciferníku.....	23
Otevření aplikace.....	23
Najítí telefonu.....	24

Upozornění z telefonu	25
Nastavení upozornění	25
Zobrazení příchozích upozornění	25
Správa upozornění.....	26
Vypnutí upozornění	26
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	27
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android).....	27
Měření času.....	29
Nastavení budíku	29
Vypnutí nebo odložení budíku.....	29
Použití časovače nebo stopek.....	30
Aktivita a kvalita života	31
Zobrazení statistik.....	31
Sledování denního cíle pro aktivitu	32
Výběr cíle	32
Sledování hodinové aktivity	32
Sledování spánku.....	32
Stanovení spánkového cíle	33
Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku.....	33
Informace o spacích návycích	33
Zvládání stresu	33
Použití aplikace Snímání EDA	34
Prohlídka skóre zvládání stresu.....	35
Rozšířené zdravotní metriky	35
Cvičení a zdravotní stav srdce.....	36
Automatické sledování cvičení	36
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	36
Přizpůsobení nastavení cvičení	39
Kontrola přehledu tréninku.....	40
Kontrola srdečního tepu	40
Vlastní zóny srdečního tepu	41
Získávání minut v aktivní zóně	41
Příjem upozornění k srdečnímu tepu	42
Zobrazení srdečního tepu v zařízení a v aplikacích	43
Kontrola skóre každodenní připravenosti.....	44
Zobrazení skóre kondice srdce	44
Sdílení aktivity.....	44

Bezkontaktní platby	45	
Použití kreditní a debetní karty	45	
Nastavení bezkontaktních plateb	45	
Nakupování	45	
Změna výchozí karty	47	
Placení za dopravu.....	47	
Životní styl	48	
Ovládání hudby prostřednictvím ovládacích prvků služby YouTube Music		48
Aplikace Mapy Google.....	49	
Aktualizace, restartování a vymazání	50	
Aktualizace náramku Charge 6	50	
Restartování náramku Charge 6	50	
Vymazání náramku Charge 6.....	51	
Poradce při potížích.....	52	
Chybí signál srdečního tepu.....	52	
Chybí signál GPS.....	52	
Jiné problémy	53	
Obecné informace a parametry	54	
Snímače a součásti.....	54	
Materiály.....	54	
Bezdrátová technologie.....	54	
Haptická odezva	54	
Baterie.....	54	
Paměť	55	
Displej.....	55	
Velikost řemínku	55	
Podmínky okolního prostředí.....	55	
Další informace	55	
Podmínky vrácení a záruka.....	56	
Regulační a bezpečnostní oznámení	56	

Začínáme

Podpořte své pravidelné tréninky pomocí náramku Fitbit Charge 6*, jediného prémiového fitness sledovacího zařízení s integrovanou službou Google. Díky fitness nástrojům, které potřebujete k udržení motivace a pokoření svých cílů, nebyly organizace vašeho dne a pravidelné tréninky nikdy jednodušší.

Vyhradte si chvíli a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese support.google.com. Náramek Charge 6 neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

*Náramek Fitbit Charge 6 je kompatibilní s většinou telefonů se systémem Android 9.0 nebo novějším nebo systémem iOS 15 nebo novějším a vyžaduje účet Google, mobilní aplikaci Fitbit a přístup k internetu. Některé funkce vyžadují mobilní aplikaci Fitbit a/nebo placené předplatné. Další informace naleznete na adrese fitbit.com/devices.

Obsah balení

V balení s náramkem Charge 6 najdete:



Sledovací zařízení s malým
řemínkem
(barevné provedení a materiál
se mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

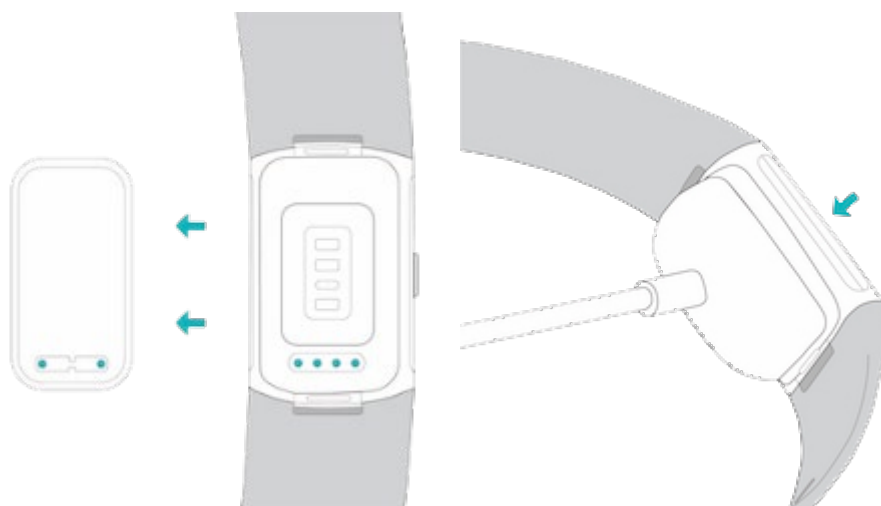
Odnímatelné řemínky k náramku Charge 6 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nabíjení sledovacího zařízení

Plně nabitý náramek Charge 6 vydrží až 7 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Jak náramek Charge 6 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Držte druhý konec nabíjecího kabelu u portu na zadní straně sledovacího zařízení, dokud se nepřichytí pomocí magnetu. Ujistěte se, že jsou kontakty na nabíjecím kabelu zarovnané s portem na zadní straně sledovacího zařízení.



Plné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny. Během nabíjení náramku Charge 5 můžete stav baterie zkontrolovat tak, že dvojnásobným klepnutím nebo stisknutím tlačítka zapnete obrazovku. Kdykoli budete chtít náramek Charge 6 používat, přejeďte po obrazovce s baterií doprava. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie.



Nastavení

Nastavte si hodinky Charge 6 prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu s aplikací Fitbit můžete ověřit na adrese fitbit.com/devices.



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
 - [Apple App Store](#) - iPhone,
 - [obchod Google Play](#) - telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
3. Klepněte na **Přihlásit se přes Google** a řiďte se pokyny na obrazovce k nastavení zařízení.

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novým sledovacím zařízením, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých zdravotních metrikách, aktivitách a spánku, vyberte si trénink či relaci vnímavosti a tak podobně.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

Fitbit Premium je vašim potřebám přizpůsobený zdroj v aplikaci Fitbit, který vám pomáhá zůstat aktivní, kvalitně spát a zvládat stres. Předplatné Premium nabízí programy šité na míru vašim zdravotním a kondičním cílům, personalizované přehledy, stovky tréninků od fitness značek, vedené meditace a tak podobně.

Zákazníci si mohou v aplikaci Fitbit vyzkoušet bezplatnou zkušební verzi předplatného Fitbit Premium.¹

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

¹ Nabídka pouze pro nové a vracející se uživatele předplatného Fitbit Premium. Je nutné aktivovat členství do 60 dnů od aktivace zařízení (vyžaduje platný způsob platby). Po skončení zkušební verze se automaticky obnoví za cenu 9,99 USD/měsíc*. Dřívějším zrušením se vyhnete opakovaným poplatkům. Obsah a funkce se mohou měnit a nejsou dostupné ve všech regionech. Toto členství nelze darovat. Další podrobnosti naleznete [zde](#). Platí Smluvní podmínky.

* Regionální sazba obnovení ve Velké Británii je 7,99 GBP/měsíc.

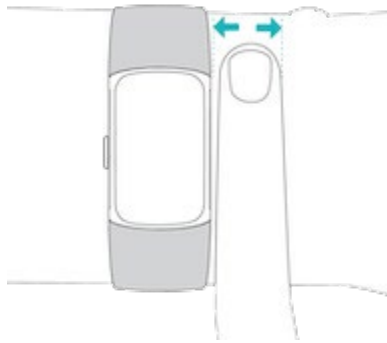
Nošení náramku Charge 6

Noste náramek Charge 6 na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 13.

Umístění při celodenním nošení a při cvičení

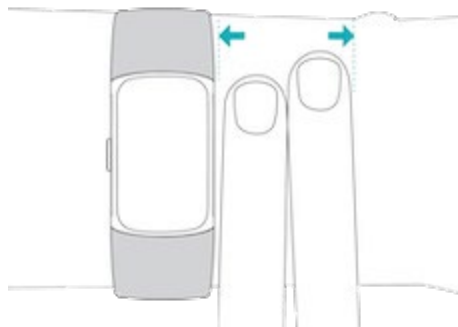
Když zrovna necvičíte, noste náramek Charge 6 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

Je důležité, abyste po každém dlouhodobějším nošení nechali zápěstí odpočinout a sledovací zařízení si na přibližně jednu hodinu sundali. Doporučujeme vám, abyste si sledovací zařízení sundali, když se půjdete sprchovat. Přestože je sprchování se sledovacím zařízením možné, jeho sundáním snížíte riziko kontaktu s mýdly, šampony a kondicionéry, které by mohly způsobit trvalé poškození sledovacího zařízení a podráždit kůži.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Během tréninku zkuste sledovací zařízení nosit na zápěstí trošku výše, aby vám lépe sedělo. Celá řada cvičení, například jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje, abyste zápěstí často ohýbali, což může rušit signál srdečního tepu v případě, že je sledovací zařízení u zápěstí příliš blízko.



- Noste sledovací zařízení na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.
- Zvažte možnost, že řemínek před tréninkem utáhnete, a až skončíte, znovu ho povolíte. Řemínek by vám měl padnout těsně, ale neměl by vás omezovat (těsný řemínek omezuje krevní oběh, což může mít negativní dopad na signál srdečního tepu).

Zapínání řemínku

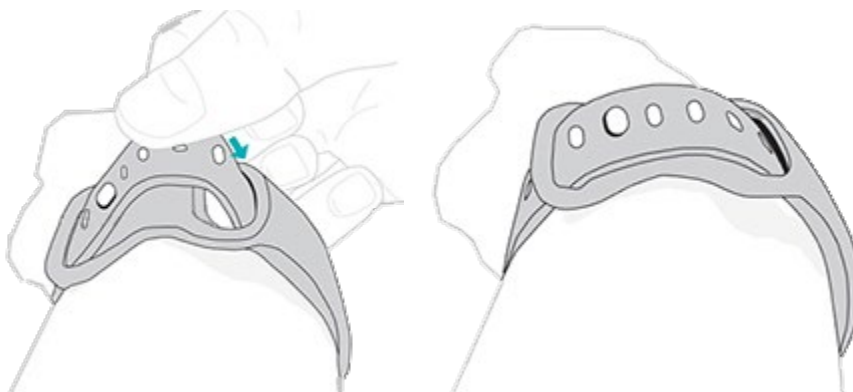
1. Umístěte náramek Charge 6 na zápěstí.
2. Provedlečte spodní řemínek prvním očkem v horním řemínku.



3. Utáhněte řemínek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v řemínku.



4. Protahujte volný konec řemínku druhým očkem, dokud nebude těsně přiléhat k zápěstí. Ujistěte se, že vás náramek neškrtí. Nenoste jej příliš napevno, aby se mohl na zápěstí lehce pohybovat.



Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda náramek Charge 6 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud náramek Charge 5 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte v levém horním rohu na ikonu > Charge 6
> Zápěstí > Dominantní.

Tipy na nošení a péči

- Náramek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.

- Pokud se vám sledovací zařízení při nějaké aktivitě namočí, sejměte ho a úplně osušte.
- Čas od času si sledovací zařízení sejměte.

Další informace najdete na stránce [Fitbit – nošení a péče](#).

Výměna řemínku

Náramek Charge 6 se dodává s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „[Velikost řemínku](#)“ na stránce [55](#).

Řemínky Fitbit Charge 5 jsou kompatibilní s náramkem Fitbit Charge 6.

Odepnutí řemínku

1. Otočte náramek Charge 6 a najděte zámky řemínku.



2. Zámek uvolněte zatlačením plochého tlačítka k řemínku nehtem.

3. Opatrným zatažením odpojte řemínek od sledovacího zařízení.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení řemínku

Řemínek připojíte tak, že ho budete nasouvat na konec sledovacího zařízení, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek se sponou se připojuje k horní části sledovacího zařízení.



Základní informace

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, procházet obrazovku a kontrolovat stav baterie.

Procházení náramkem Charge 6

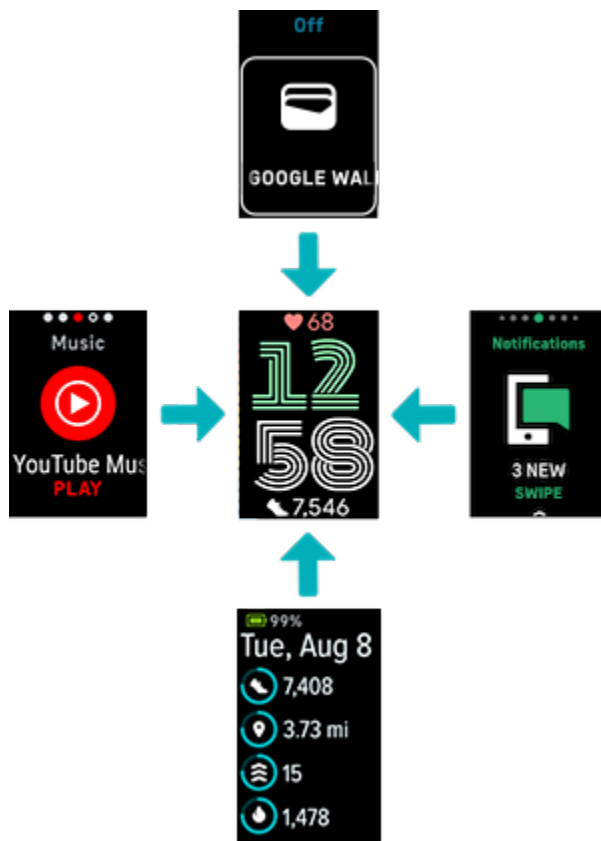
Náramek Charge 6 disponuje barevným dotykovým displejem s aktivní maticí (AMOLED) a jedním tlačítkem.

Procházet náramkem Charge 6 můžete klepnutím na obrazovku, přejetím prstem ze strany na stranu, nahoru a dolů nebo stisknutím tlačítka. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii. Výjimkou je případ, kdy máte zapnuté nastavení **Vždy zapnutý displej**. Další informace najdete v části **„Úprava vždy zapnutého displeje“** na stránce 21.

Základní procházení


Výchozí obrazovkou je ciferník.




- Náramek Charge 6 probudíte důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku, stisknutím tlačítka nebo otočením zápěstí.
- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazíte rychlá nastavení, aplikaci Platby, aplikaci Najít telefon a aplikaci Nastavení. Na obrazovku s hodinami se z rychlých nastavení vrátíte přejetím prstem doprava nebo stisknutím tlačítka.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky. Pokud se chcete vrátit na obrazovku s hodinami, přejeďte prstem doprava nebo stiskněte tlačítko.
- Přejetím doleva a doprava si zobrazíte aplikace na sledovacím zařízení.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím tlačítka se vrátíte na obrazovku s hodinami. Nejlepších výsledků dosáhnete tak, že položíte ukazováček a palec na obě strany sledovacího zařízení a stisknete tlačítko.



Rychlá nastavení

K určitým nastavením se dostanete rychleji, když po obrazovce s ciferníkem přejedete prstem dolů. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Pokud určité nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.

Aplikace Nastavení	Klepněte na aplikaci Nastavení  a otevřete ji. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 18.
Zámek vody	Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte nastavení zámku vody, a zabraňte tak aktivaci obrazovky. Když je zámek vody zapnutý, obrazovka se uzamkne a ve spodní části se zobrazí ikona zámku vody. Upozornění a budíky se na sledovacím zařízení budou zobrazovat i poté, ale abyste na ně mohli reagovat, budete muset obrazovku odemknout.


	<p>Chcete-li zámek vody zapnout, přejeďte dolů po obrazovce s hodinami > klepněte na Zámek vody > dvakrát silně klepněte na obrazovku. Chcete-li zámek vody vypnout, znovu silně dvakrát klepněte doprostřed obrazovky. Pokud se vám nezobrazí nápis „Odemknuto“, zkuste poklepat silněji. Při vypínání této funkce se používá akcelerometr, a proto je vyžadováno silnější poklepání.</p> <p>Upozorňujeme, že se zámek vody zapne automaticky, když spustíte plavání v aplikaci Cvičení.</p>
Najít telefonu	<p>Klepnutím otevřete aplikaci Najít telefon  . Další informace najdete v části „Najít telefon“ na stránce 24.</p>
ST na zařízení	<p>Zapnutím HR v zařízení připojíte Charge 6 ke kompatibilním cvičebním pomůckám a uvidíte svůj srdeční tep v reálném čase přímo na displeji. Další informace naleznete v části „Zobrazení srdečního tepu v zařízení a v aplikacích“ na straně 43.</p>
Režim spánku	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Jas obrazovky je ztlumený. • Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá. Náramek Charge 6 probudíte důrazným dvojím klepnutím na obrazovku. • Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních. <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 18</p> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
Režim Nerušit	<p>Když je aktivní režim Nerušit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Ikona Nerušit  se rozsvítí v rychlých nastaveních. <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>

Peněženka Google	Bezkontaktní platby můžete provádět přímo ze zápěstí. Další informace najdete v části „ Bezkontaktní platby “ na straně 45.
------------------	---

Tlačítková zkratka

Dvojitým stisknutím tlačítka otevřete bezkontaktní platby.


Úprava nastavení


Základní nastavení můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a klepnutím na aplikaci Nastavení tuto aplikaci otevřete. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím si zobrazíte úplný seznam nastavení.

Displej

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte zápěstí.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „ Úprava vždy zapnutého displeje “ na stránce 21.

Tiché režimy

Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	Upravíte nastavení režimu spánku i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout. Postup nastavení plánu: 1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na Tiché režimy > Režim spánku > Plán > Interval .

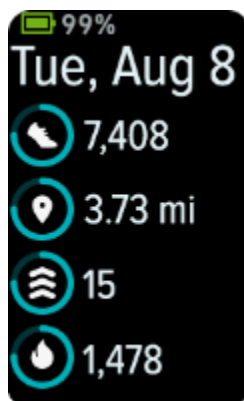
	2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.
Klid na cvičení	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení 

Další nastavení

Srdeční tep	Zapnete nebo vypnete sledování srdečního tepu.
Upozornění na MAZ	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu, která dostáváte během svých každodenních aktivit. Další informace najdete v odpovídajícím článku s nápovědou .
Zámek tlačítka	Zabraňte aktivování tlačítka na sledovacím zařízení, když je vypnutý displej. Pokud chcete zapnout Zámek tlačítka, klepněte na nastavení > Zapnout .
Vibrace	Upravíte sílu vibrací sledovacího zařízení.
GPS	Zvolte režim GPS. Další informace najdete v souvisejícím článku s nápovědou .
Nastavení zvětšení	Pro přiblížení zapněte funkci Zvětšení trojím klepnutím na displej. Vyberte si mezi zvětšením 2× a 3×. Pro opětovné zmenšení klepněte jednou na obrazovku.
Informace o zařízení	Ve sledovacím zařízení si můžete zobrazit informace o předpisech a datum aktivace, které je dnem, kdy začíná platit záruka na sledovací zařízení. Datum aktivace je den, kdy jste si zařízení nastavili. Datum aktivace zjistíte po klepnutí na Informace o zařízení > Informace o systému . Další informace najdete v souvisejícím článku s nápovědou .
Restartovat zařízení	Klepnutím na tlačítko Restartovat zařízení > Restart restartujete sledovací zařízení.

Kontrola stavu baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v horní části obrazovky.



Pokud je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení nízká (20 % nebo méně), zobrazí se varování a indikátor baterie se změní na oranžový. V případě, že bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá (8 % nebo méně), zobrazí se druhé varování a indikátor baterie bude blikat.

Když je baterie slabá:

- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.
- Vždy zapnutý displej se vypne
- Nemůžete používat rychlé odpovědi.
- Nebudete dostávat upozornění z telefonu.

Nastavení zámku zařízení

Při nastavení bezkontaktních plateb budete vyzváni k nastavení osobního 4místného kódu PIN.



Správa kódu PIN v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte v levém horním rohu na ikonu > Charge 6
> **Zámek zařízení.**


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou.](#)

Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na sledovacím zařízení bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou.



Aktivace/deaktivace vždy zapnutého displeje:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Klepněte na tlačítko **aplikace Nastavení**  > **Nastavení displeje** > **Vždy zapnutý displej.**
3. Klepnutím na možnost **Vždy zapnutý displej** nastavení aktivujete nebo deaktivujete. Pokud chcete nechat displej automaticky vypnout během určitých hodin, klepněte na možnost **Doba nepoužívání**. Připomínáme, že pokud máte v nastavení režimu spánku nastaven plán spánku, nelze dobu nepoužívání upravit.

Zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je náramek Charge 6 třeba nabíjet častěji.

Vždy zapnutý displej se automaticky vypne, když bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou.](#)

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku sledovacího zařízení, když ji nepoužíváte, krátce zakryjte ciferník druhou rukou, stiskněte tlačítko, když se nacházíte na ciferníku, nebo obraťte zápěstí směrem od sebe.

Připomínáme, že když nastavení Vždy zapnutý displej zapnete, obrazovka se nevypne.

Ciferníky a aplikace

Zjistěte, jak měnit ciferník a získat přístup k aplikacím náramku Charge 6.

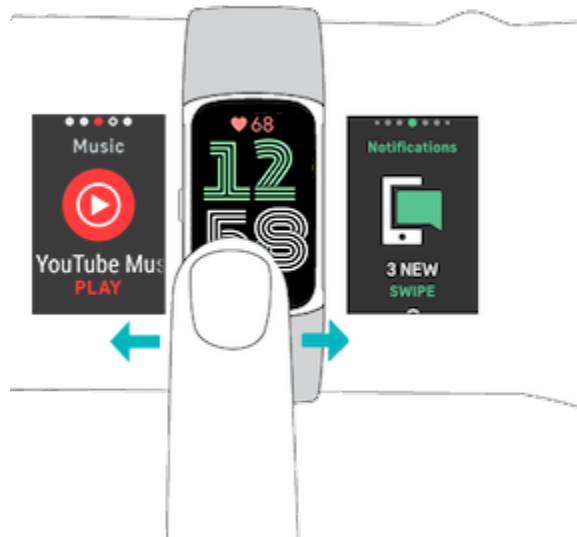
Změna ciferníku

Galerie Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svému sledovacímu zařízení můžete dodat osobitost.

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte v levém horním rohu na ikonu > Charge 6.
2. Klepněte na **Galerie** > kartu **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte ciferník do náramku Charge 6.

Otevření aplikace

Přejetím po ciferníku doleva a doprava si můžete zobrazit aplikace, které máte na sledovacím zařízení nainstalované. Chcete-li nějakou aplikaci otevřít, přejedte nahoru nebo na ni klepněte. Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku a stisknutím tlačítka se vrátíte na obrazovku s hodinami.



Najít telefonu

K najít svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .

Požadavky:

- Sledovací zařízení musí být připojeno k telefonu (spárováno), který chcete najít.
- Na telefonu musí být zapnutá funkce Bluetooth a telefon se musí nacházet do vzdálenosti 10 metrů od zařízení Fitbit.
- Na pozadí v telefonu vám musí běžet aplikace Fitbit.
- Telefon musí být zapnutý.

Postup najít telefonu:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Otevřete aplikaci Najít telefon na sledovacím zařízení.
3. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
4. Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.

Upozornění z telefonu

Náramek Charge 6 zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte sledovací zařízení do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

Nastavení upozornění

Zkontrolujte, zda máte v telefonu zapnutou funkci Bluetooth a zda váš telefon může přijímat upozornění (často v části Nastavení > Upozornění). Pak upozornění nastavte:

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > Charge 6.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte sledovací zařízení, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout upozornění z aplikací nainstalovaných v telefonu, včetně aplikací Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Upozornění aplikací** a zapněte upozornění, která chcete dostávat.


Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, bude náramek Charge 6 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Charge 6 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

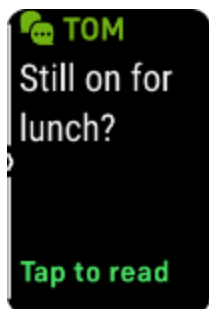
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení příchozích upozornění

Sledovací zařízení při přijetí nového upozornění zavibruje. Chcete-li zprávu rozbalit, klepněte na toto upozornění.


Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později v aplikaci

Upozornění . Přejděte přejetím doleva nebo doprava k aplikaci Upozornění a pak ji přejetím nahoru otevřete.



Správa upozornění

V náramku Charge 6 se uloží až 10 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.

Správa upozornění v aplikaci Upozornění :

- Přejetím nahoru můžete upozorněními procházet a klepnutím na některé z nich toto upozornění rozbalíte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejeďte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejíždějte nahoru, dokud se nedostanete na konec části s upozorněními, a klepněte na **Všechno smazat**.
- Pokud chcete z obrazovky s upozorněními odejít, stiskněte tlačítko nebo přejeďte prstem doprava.

Vypnutí upozornění

Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na náramku Charge 6. Po vypnutí všech upozornění sledovací zařízení nezavibruje a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte v levém horním rohu na ikonu > Charge 6 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která ve sledovacím zařízení nechcete přijímat.

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejeďte dolů po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Zapněte **Režim Nerušit**. Vypnou se všechna upozornění a připomínky.



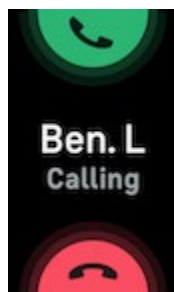
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, sledovací zařízení nebude žádná upozornění přijímat.

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud náramek Charge 6 spárujete s iPhoneem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce sledovacího zařízení. Upozorňujeme, že přes sledovací zařízení nemůžete telefonovat – přijetím telefonního hovoru přijmete telefonát na svém telefonu. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přesměrován do hlasové schránky.



Jméno volajícího se zobrazí v případě, že je dotyčná osoba uložena v seznamu kontaktů. Pokud tomu tak není, zobrazí se telefonní číslo.



Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z určitých aplikací na sledovacím zařízení pomocí přednastavených rychlých odpovědí. Pokud chcete odpovídat na zprávy ze sledovacího zařízení, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:


1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
 - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
 - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.

Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Měření času

Budíky vibrují, aby vás vzbudily nebo upozornily v nastavenou dobu. Můžete nastavit až 8 budíků, které se spustí jednou nebo během více dní v týdnu. Také můžete měřit čas na stopkách nebo nastavovat odpočítávání.


Nastavení budíku

Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje.

Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, sledovací zařízení vám během 30 minut před nastaveným budíkem najde nejpříhodnější dobu na probuzení. Tím zabráníte, aby vás probudil z hlubokého spánku, takže se s vyšší pravděpodobností budete probouzet odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejpříhodnější dobu na probuzení najít nepodaří, budík vás upozorní v nastavený čas.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).


Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje. Chcete-li budík vypnout, přejeďte odspodu obrazovky nahoru a stiskněte ikonu zrušení . Jestliže chcete budík o 9 minut odložit, přejeďte po obrazovce shora dolů nebo stiskněte tlačítko.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Náramek Charge 6 přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



Použití časovače nebo stopek

Měřte čas na stopkách nebo nastavujte odpočítávání v aplikaci Časovače  na sledovacím zařízení. Stopky i odpočítávání můžete používat současně.

S aktivním režimem vždy zapnutého displeje se stopky nebo odpočítávání na obrazovce budou zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud příslušnou aplikaci nezavřete.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte náramek Charge 6 nasazený, nepřetržitě sleduje různé statistiky, například hodinovou aktivitu, srdeční tep a spánek. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

Zobrazení statistik

Přejetím nahoru po ciferníku si zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, aktivní minuty v zóně a spálené kilokalorie.
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a srdeční tep v klidu
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Saturace krve kyslíkem (SpO2)	Vaše nejnovější průměrná hodnota SpO2 v klidu
Připravenost (pouze pro předplatné Premium)	Vaše skóre každodenní připravenosti
Spánek	Délka spánku a skóre spánku

Pokud si v aplikaci Fitbit nastavíte cíl, na kroužku můžete sledovat svůj pokrok směrem k jeho splnění.

Úplnou historii a další informace zjišťované sledovacím zařízením najdete v aplikaci Fitbit na svém telefonu.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Náramek Charge 6 sleduje váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, sledovací zařízení zavibruje a zobrazí oslavu.

Výběr cíle

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na náramku Charge 6. Další informace najdete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na stránce 31.

Sledování hodinové aktivity

Náramek Charge 6 vám pomáhá zůstat aktivní po celý den, protože sleduje, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a uvidíte připomenutí na obrazovce. Jestliže po připomenutí cíl ujít 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sledování spánku

Pokud si náramek Charge 6 ponecháte na ruce, když půjdete spát, bude automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas

strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Náramek Charge 6 také po celou noc sleduje zaznamenané kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistil, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku ve vaší krvi.

Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení synchronizujte sledovací zařízení a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejeďte prstem nahoru po ciferníku na sledovacím zařízení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Stanovení spánkového cíle

Ve výchozím nastavení je spánkovým cílem 8 hodin spánku za noc. Tento cíl můžete přizpůsobit svým potřebám.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku

U předplatného Premium získáte díky měsíčnímu spánkovému profilu přehled o svých spánkových návycích a budete moci podniknout různé kroky, které vám pomohou je vylepšit. Mějte zařízení Fitbit nasazené během spánku aspoň 14 nocí z každého měsíce. 1. den každého měsíce v aplikaci Fitbit najdete rozbor spánku za celý předchozí měsíc s deseti metrikami a zvíře podle spánku, které bude odrazem dlouhodobých trendů u vašeho chování ve spánku.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Informace o spacích návycích

S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější údaje o svém skóre spánku i o tom, jak si vedete v porovnání s ostatními. Díky těmto informacím budete moci svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

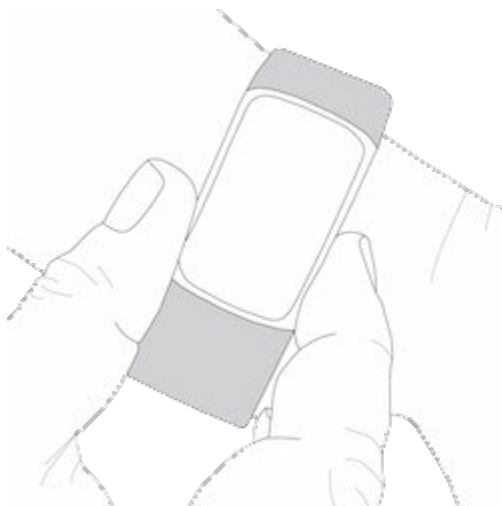
Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.

Použití aplikace Snímání EDA

Aplikace Snímání EDA 🖐️ na náramku Charge 6 rozpoznává elektrodermální aktivitu, která může ukazovat odezvu vašeho těla na stres. Protože je vylučování potu řízeno autonomní nervovou soustavou, tyto změny mohou znázorňovat tendence, jak vaše tělo reaguje na stres.

1. Na sledovacím zařízení vyhledejte přejížděním doleva nebo doprava aplikaci Snímání EDA 🖐️ a klepnutím ji otevřete.
2. Pokud budete chtít zahájit snímání o stejné délce jako předchozí snímání, klepněte na ikonu přehrávání. Budete-li chtít změnit dobu snímání, přejeďte prstem nahoru a klepněte na možnost **Upravit délku** > klepněte na požadovaný počet minut.
3. Palcem a ukazováčkem opatrně přidržíte boky sledovacího zařízení.
4. Zůstaňte nehybní a ponechte prsty na sledovacím zařízení, dokud nebude snímání dokončeno.
5. Když prsty dáte pryč, snímání se pozastaví. Pokud budete chtít pokračovat, přiložte prsty zpět na boky sledovacího zařízení. Relaci ukončíte klepnutím na tlačítko **Ukončit relaci**.
6. Po dokončení snímání klepněte na pocit, který odpovídá tomu, jak se cítíte, nebo klepněte na tlačítko **Přeskočit**.
7. Přejetím nahoru si zobrazíte přehled snímání, včetně počtu odezev EDA, srdečního tepu na začátku a na konci relace a zamyšlení v případě, že jste zamyšlení zaznamenali.
8. Klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.
9. Podrobnější údaje o relaci si zobrazíte otevřením aplikace Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes klepněte na dlaždici Mindfulness > **Vaše cesta**.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Prohlídka skóre zvládání stresu

Skóre zvládání stresu, které vychází z vašich údajů o srdečním tepu, cvičení a spánku, vám každodenně pomáhá zjišťovat, zda vaše tělo vykazuje známky stresu. Toto skóre může být v rozsahu od 1 do 100. Čím je získané číslo vyšší, tím méně fyzických známek stresu vaše tělo vykazuje. Pokud si své denní skóre zvládání stresu chcete zobrazit, mějte sledovací zařízení nasazené během spánku a následující den ráno si otevřete aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes klepněte na dlaždici Zvládání stresu.

Zaznamenávejte si, jak se v průběhu dne cítíte, abyste získali lepší přehled o tom, jak vaše mysl a tělo reagují na stres. S předplatným Fitbit Premium získáte přístup k podrobnému rozboru skóre.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Rozšířené zdravotní metriky

Využijte nové zdravotní metriky v aplikaci Fitbit a poznejte své tělo lépe. Tato funkce vám pomáhá zobrazovat si klíčové metriky, které zařízení Fitbit průběžně sleduje, abyste si mohli prohlédnout tendence a posoudit, co se změnilo.

Mezi tyto metriky patří:

- saturace krve kyslíkem (SpO2),
- odchylka v teplotě kůže,
- variabilita srdečního tepu,
- Srdeční tep v klidu
- dechová frekvence.

Poznámka: Tato funkce není určena k diagnostikování ani léčbě žádného zdravotního problému. Nelze se na ni spoléhat v souvislosti se žádnými lékařskými účely. Jejím cílem je poskytovat informace, které vám mohou pomoci se z kvalitním vašeho života. V případě jakýchkoli nejasností ohledně svého zdraví se obraťte na lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Cvičení a zdravotní stav srdce

Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení



a prohlížejte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.

Podívejte se do aplikace Fitbit a sdílejte svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledujte, jakou máte celkovou úroveň kondice v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.

Během tréninku můžete ovládat hudbu přehrávanou v telefonu pomocí ovládacích prvků služby YouTube Music na sledovacím zařízení. Připomínáme, že ovládací prvky služby YouTube Music vyžadují kompatibilní telefon v dosahu Bluetooth a placené předplatné služby YouTube Music Premium.

1. Otevřete aplikaci Youtube Music na svém telefonu.
2. Otevřete aplikaci Cvičení na náramku Charge 6 a zahajte trénink. K ovládnání hudby při cvičení se dostanete přejetím dolů.
3. Jestliže se chcete vrátit k tréninku, přejedte nahoru nebo stiskněte tlačítko.

Další informace o ovládnání služby YouTube Music najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).


Automatické sledování cvičení

Náramek Charge 6 automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes a klepněte na dlaždici Cvičení Chcete-li spravovat, které aktivity jsou automaticky sledovány,

klepněte na ikonu ozubeného kola  v horní části. Klepněte na aktivitu, u které chcete nastavit **> Automatické rozpoznání**.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení


Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na náramku Charge 6 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na

zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Další informace o sledování cvičení pomocí GPS najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Díky dynamickému GPS v náramku Charge 6 může sledovací zařízení nastavit typ GPS na začátku cvičení. Náramek Charge 6 se pokusí připojit ke snímačům GPS v telefonu, aby šetřil výdrž baterie. Pokud se váš telefon nenachází poblíž nebo není v pohybu, náramek Charge 6 použije zabudovaný GPS. Nastavení GPS můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Funkce GPS telefonu je dostupná u všech podporovaných telefonů se snímači GPS. Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).


1. Zapněte na svém telefonu funkci Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je náramek Charge 6 spárován s telefonem.
3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Nezapomeňte jako režim GPS použít **Dynamický** nebo **Telefon** (otevřete aplikaci Nastavení  > **GPS** > **Režim GPS**).
5. Během cvičení mějte telefon u sebe.

Pro automatické spouštění aplikace Cvičení poté, co sledovací zařízení rozpozná chůzi, běh nebo jízdu na kole, aktivujte funkci detekce chůze, běhu nebo jízdy na kole. Jak toto nastavení zapnout:

1. Otevřete aplikaci Cvičení.
2. Klepněte na možnost chůze, běhu nebo kola.
3. Přejedte nahoru a zapněte **Detekci chůze**, **Detekci běhu** nebo **Detekci jízdy na kole**. Při příštím rozpoznání tohoto typu tréninku sledovacím zařízením se aplikace Cvičení otevře automaticky.

Připomínáme, že pokud toto nastavení ponecháte vypnuté, v aplikaci Fitbit se přesto budou zaznamenávat základní statistiky chůze, běhu a jízdy na kole.

Ruční spuštění cvičení:

1. Otevřete na náramku Charge 6 aplikaci Cvičení přejížděním doleva nebo doprava  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení. Naposledy použitá

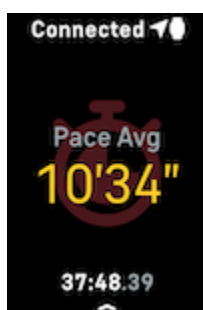
cvičení se zobrazují nahoře. Klepnutím na možnost **Další** otevřete kompletní seznam všech cvičení.

2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání ▶ zahájíte cvičení a přjetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přizpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 39.
4. Po klepnutí doprostřed obrazovky si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte přjetím nahoru a klepnutím na **Pozastavit** ⏸.
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Pozastavit** ⏸ > **Dokončit** 🏁. Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Přejeďte nahoru a klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.

Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, sledovací zařízení vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje...“. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „GPS připojen“, náramek Charge 6 je připojen.
- U aktivit, které trvají delší dobu, například golfu nebo pěší túry, mějte svůj telefon poblíž. Zajistíte tak, aby se prostřednictvím GPS zaznamenal celý trénink.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, když před sledováním cvičení s pomocí zabudovaného GPS, které bude trvat déle než 2 hodiny, zkontrolujete, že je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení vyšší než 80 %.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).





Používání zabudovaného GPS má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Pokud sledování přes GPS používáte pravidelně, vyžaduje náramek Charge 6 častější nabíjení.

Řízení nastavení cvičení

Říďte si nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení. Mezi tato nastavení patří:

Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Autom. zastavení	Automaticky pozastaví běh, chůzi nebo jízdu na kole, když se přestanete pohybovat.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Upozornění na zónu srdečního tepu	Dostáváte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy .
Nastavit interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Detekce běhu / chůze / jízdy na kole	Automaticky otevře aplikaci Cvičení, když sledovací zařízení rozpozná běh, chůzi nebo jízdu na kole.
Nastavte si kola	Dostáváte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
Jednotka	Změní měrnou jednotku, kterou používáte pro délku bazénu.

Nastavení se liší podle cvičení. Jak řídit nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení:

1. Přejděte k aplikaci Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Procházejte nastaveními cvičení přejížděním nahoru. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
4. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud nevidíte ikonu přehrávání .

Kontrola přehledu tréninku

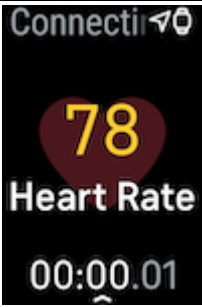

Po dokončení tréninku se na náramku Charge 6 zobrazí přehled statistik.

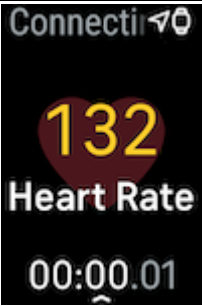

Podívejte se na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit, kde najdete další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS.

Kontrola srdečního tepu

Náramek Charge 6 vám umožňuje přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na sledovacím zařízení. Náramek Charge 6 vás uvědomí, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Zóna kardia	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

Vlastní zóny srdečního tepu

Místo těchto zón srdečního tepu si můžete vytvořit vlastní zónu, která bude zaměřená na konkrétní rozmezí srdečního tepu.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Získávání minut v aktivní zóně

Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně.

1 minuta v zóně spalování tuků = 1 minuta v aktivní zóně
1 minuta v zóně kardia nebo vrcholu = 2 minuty v aktivní zóně

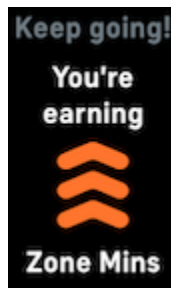
Náramek Charge 6 vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

- Chvilí poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, při kterém používáte aplikaci Cvičení , abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování zařízení označuje, v jaké zóně se nacházíte:

- 1 zavibrování = zóna spalování tuků
- 2 zavibrování = zóna kardia
- 3 zavibrování = zóna vrcholu



- 7 minut poté, co se dostanete do zóny srdečního tepu během dne (například při rychlé chůzi).

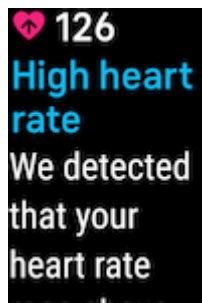


Váš týdenní cíl je pro začátek stanoven na 150 minut v aktivní zóně. Když svého cíle dosáhnete, dojde vám upozornění.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Příjem upozornění k srdečnímu tepu

Buďte v obraze, když náramek Charge 6 zjistí, že se váš srdeční tep nachází nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte v levém horním rohu na ikonu > Charge 6.
2. Klepněte na **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.

V aplikaci Fitbit si můžete prohlížet upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenávat možné příznaky a příčiny nebo odstraňovat upozornění. Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení srdečního tepu v zařízení a v aplikacích

Připojte náramek Charge 6 ke kompatibilním cvičebním strojům a aplikacím a zobrazte si přímo na displeji srdeční tep v reálném čase. Tato funkce je kompatibilní s trenažéry a aplikacemi, které podporují profil srdečního tepu Bluetooth, jako jsou nejnovější modely iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 a Strava. Ne všechna zařízení a aplikace kompatibilní s technologií Bluetooth se však chovají podobně.

1. Přejedte dolů po ciferníku a klepněte na **HR v zařízení**.
2. Při připojování monitoru srdečního tepu Bluetooth postupujte podle pokynů na cvičebním přístroji.
3. Po připojení náramku Charge 6 se na sledovacím zařízení zobrazí obrazovka s žádostí o sdílení srdečního rytmu. Klepněte na **Sdílet**.
4. Klepnutím na **Spustit** na sledovacím zařízení zahájíte cvičení.

Ukončete cvičení na náramku Charge 6, abyste přestali sdílet svůj srdeční tep.



Další informace o kompatibilitě pomůcek a řešení problémů najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Kontrola skóre každodenní připravenosti

Skóre každodenní připravenosti, které je k dispozici v rámci předplatného Fitbit Premium, vám pomůže získat přehled o tom, co je pro vaše tělo nejpříznivější. Skóre se pohybuje v rozmezí od 1 do 100 a vychází z vaší aktivity, spánku a variability srdečního tepu. Vysoké skóre znamená, že jste připraveni pustit se do cvičení, zatímco nízké skóre naznačuje, že byste se měli raději soustředit na regeneraci.

Když se na své skóre podíváte, uvidíte podrobný rozbor faktorů, které toto skóre ovlivnily, na míru šitý cíl pro aktivitu v daný den a doporučené tréninky nebo relace regenerace.

Mějte hodinky nasazené celý den (alespoň 14 hodin), včetně nočního spánku. Pak stačí jen přejet prstem nahoru po ciferníku a vyhledat skóre připravenosti v denních statistikách.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení skóre kondice srdce

Podívejte se v aplikaci Fitbit, jaká je vaše celková kardiovaskulární kondice. Zjistěte, jaké máte skóre kondice srdce i úroveň kondice srdce a jak jste na tom v porovnání s ostatními.

Klepněte v aplikaci Fitbit na dlaždici Srdeční tep a přejetím doleva po grafu srdečního tepu si zobrazte podrobnou statistiku své srdeční kondice.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku otevřete aplikaci Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Bezkontaktní platby

Náramek Charge 6 má zabudovaný čip NFC, díky kterému na sledovacím zařízení můžete používat kreditní a debetní karty.

Použití kreditní a debetní karty

V aplikaci Fitbit si nastavte Peněženku Google a používejte sledovací zařízení k nákupům v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Pokud chcete vědět, zda je vaše platební karta se zařízením Fitbit kompatibilní, přejděte na adresu fitbit.com.

Nastavení bezkontaktních plateb


Pokud chcete používat bezkontaktní platby, přidejte si do aplikace Fitbit alespoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky. Aplikace Fitbit je místo, kde můžete přidávat nebo odebírat platební karty, nastavit výchozí kartu pro sledovací zařízení, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > Charge 6.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka Google**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro sledovací zařízení. Upozorňujeme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

Nakupování

Se zařízením Fitbit můžete nakupovat v kterémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Zda daný obchod bezkontaktní platby přijímá, poznáte podle toho, jestli se na platebním terminálu nachází tento symbol:



1. Přejedte dolů po ciferníku a klepněte na tlačítko **Peněženka Google** .
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro sledovací zařízení. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou přetažením vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.



Když platba proběhne úspěšně, sledovací zařízení zavibruje a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál zařízení Fitbit nerozpozná, zkontrolujte, jestli je ciferník sledovacího zařízení blízko čtečky a jestli pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste měli hodinky Charge 6 při používání bezkontaktních plateb na zápěstí.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > Charge 6.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka Google**.
3. Klepněte na kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí pro Klepněte a zaplaťte**.

Placení za dopravu

Bezkontaktní platby můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit sledovací zařízením, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce 45.

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na sledovacím zařízení Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízení nabitě.

Životní styl

Používejte aplikace a udržujte si díky nim přehled o tom, co je pro vás nejdůležitější.

Ovládání hudby prostřednictvím ovládacích prvků služby YouTube Music

Pomocí ovládacích prvků služby YouTube Music na náramku Charge 6 můžete ovládat služby YouTube Music v telefonu. Můžete přecházet mezi seznamy skladeb, přeskakovat nebo přehrávat skladby a upravovat hlasitost ze sledovacího zařízení. Upozorňujeme, že ovládací prvky služby YouTube Music vyžadují kompatibilní telefon v dosahu Bluetooth a předplatné služby YouTube Music Premium. Další informace o službě YouTube Music naleznete na adrese support.google.com.

1. Otevřete aplikaci Youtube Music na svém telefonu. Připomínáme, že aplikace Fitbit musí být spuštěná na pozadí.
2. Přejedte na aplikaci ovládacích prvků služby YouTube na sledovacím zařízení a klepnutím ji otevřete.
 - Na hlavní obrazovce se zobrazí aktuální skladba a interpret. Klepnutím aktuální skladbu pozastavíte nebo přehrajete.
 - Přejetím dolů můžete procházet dostupnou hudbu, včetně nejnovějších seznamů skladeb, písní a alb. Klepnutím na výběr se na něj přepnete.
 - Přejetím doleva získáte přístup k ovládacím prvkům pro přeskočení na další skladbu, opětovné spuštění aktuální skladby nebo návrat k předchozí skladbě.
 - Opětovným přejetím doleva získáte přístup k ovládání hlasitosti.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Aplikace Mapy Google

Využijte detailní navigaci na zápěstí z aplikace Mapy Google na sledovacím zařízení.

1. Otevřete aplikaci Mapy Google v telefonu, vyhledejte místo, kam chcete navigovat, vyberte způsob dopravy, zvolte trasu a klepnutím na tlačítko **Spustit** zahajte navigaci. Podrobnější pokyny k používání aplikace Mapy Google v telefonu naleznete na adrese support.google.com. Připomínáme, že aplikace Fitbit musí být spuštěna na pozadí.
2. Přejedte na aplikaci Mapy Google na sledovacím zařízení a klepnutím ji otevřete.
3. Během navigace přejedte prstem nahoru a klepnutím na tlačítko pauza navigaci pozastavte. Klepnutím na tlačítko přehrávání navigaci obnovíte nebo klepnutím na tlačítko dokončení navigaci ukončíte.
4. Když pomocí cyklistické nebo pěší navigace dorazíte do cíle, hodinky zobrazí souhrn vaší aktivity. Klepnutím na **Hotovo** zavřete aplikaci Mapy Google.



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Aktualizace, restartování a vymazání

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste sledovací zařízení restartovali. Pokud chcete náramek Charge 6 dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte sledovací zařízení a získejte nejnovější firmware.

Aktualizace náramku Charge 6

Aktualizujte sledovací zařízení a získejte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.



Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na náramku Charge 6 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

Pokud chcete náramek Charge 6 aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 20 %. Aktualizace náramku Charge 6 může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit sledovací zařízení do nabíječky.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Restartování náramku Charge 6

Jestliže náramek Charge 6 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte sledovací zařízení na zápis:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Restartovat zařízení** > **Restartovat**.

Pokud náramek Charge 6 nereaguje:

1. Připojte zařízení k nabíjecímu kabelu.
2. Stiskněte tlačítko umístěné na plochem konci nabíječky třikrát během 8 sekund. Každé stisknutí přidržte přibližně 1 sekundu.
3. Vyčkejte 10 sekund nebo čekejte, dokud se nezobrazí logo Fitbit.



Poznámka: Pokud se zařízení nerestartuje, vyčkejte 15 sekund a zkuste to znovu.



Restartování sledovacího zařízení neodstraní žádné údaje.

Vymazání náramku Charge 6

Pokud chcete náramek Charge 6 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Informace o zařízení** > **Vymazat údaje o uživateli.**
3. Přejedte nahoru, 3 sekundy držte stisknutou možnost **Přidržit 3 s** a pak stisk uvolněte.
4. Když uvidíte logo Fitbit a náramek Charge 6 zavibruje, vymazání údajů proběhlo úspěšně.


Poradce při potížích

Jestliže náramek Charge 6 nefunguje správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

Chybí signál srdečního tepu


Náramek Charge 6 nepřetržitě sleduje váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na sledovacím zařízení potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.

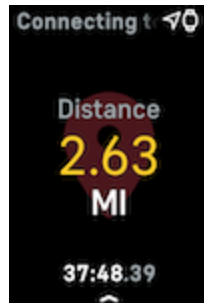


Pokud sledovací zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je sledování srdečního tepu zapnuté v aplikaci Nastavení  na sledovacím zařízení. Poté zkontrolujte, že máte náramek nasazený správně. Posuňte jej na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Charge 6 dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Chybí signál GPS

Schopnost hodinek připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud sledovací zařízení hledá signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis **GPS se připojuje** . Jestliže se náramek Charge 6 k satelitu GPS připojit nedokáže, přestane se o připojení pokoušet až do dalšího zahájení cvičení s GPS.



Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než náramek Charge 6 najde signál.

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte sledovací zařízení:

- Neprovádí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání, přejíždění ani stisknutí tlačítka.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje upozornění.

Pokyny najdete v části „[Restartování náramku Charge 6](#)“ na stránce [50](#).

Obecné informace a parametry

Snímače a součásti

Náramek Fitbit Charge 6 disponuje těmito snímači a motorky:

- optický monitor srdečního tepu,
- víceúčelové elektronické snímače, které jsou kompatibilní s aplikací EKG a aplikací Snímání EDA,
- červené a infračervené senzory k monitorování saturace krve kyslíkem SpO2,
- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- senzor okolního světla,
- integrovaný přijímač GPS + GLONASS + Galileo, který sleduje lokalitu během tréninku,
- vibrační motorek.

Materiály

Kryt náramku Charge 6 je z eloxovaného hliníku a chirurgické oceli. Řemínek dodávaný s náramkem Charge 6 je vyroben z flexibilního a odolného materiálu podobného silikonu, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek. Přestože chirurgická ocel a eloxovaný hliník mohou obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

Bezdrátová technologie

Náramek Charge 6 je vybaven také rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0 a čipem NFC.

Haptická odezva

Náramek Charge 6 má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

Baterie

Náramek Charge 6 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Náramek Charge 6 ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

Displej

Náramek Charge 6 disponuje barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

Velikost řemínku

Malý řemínek	Pro zápěstí s obvodem 5,5-7,1 palců (140-180 mm)
Velký řemínek	Pro zápěstí s obvodem 7,1-8,7 palců (180-220 mm)

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Teplota při nabíjení	32 až 104 °F (0 až 40 °C)
Teplota pro uložení	-4 ° až 113 °F (-20 ° až 45 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	16 404 stop (5 000 m)

Další informace

Další informace o sledovacím zařízení, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese help.fitbit.com.

Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a podmínky vrácení naleznete v [Záručním centru pro hardware společnosti Google](#).

Regulační a bezpečnostní oznámení

Úplné informace o bezpečnosti a právních předpisech naleznete na adrese support.google.com.

©2023 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.