

fitbit charge 6



Manual del usuario
Versión 1.0

Índice

Índice	3
Inicio	6
Contenido de la caja.....	6
Carga del monitor	7
Configuración.....	8
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit.....	8
Desbloqueo de Fitbit Premium	9
Colócate el Charge 6	10
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día.....	10
Abroche de la correa	11
Mano dominante	12
Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo	12
Cambio de la correa	13
Retirada de la correa	13
Colocación de la correa.....	14
Opciones básicas	15
Navegar por Charge 6	15
Navegación básica	15
Configuración rápida.....	16
Acceso directo del botón	18
Ajuste de la configuración	18
Pantalla	18
Modos tranquilos.....	19
Otras configuraciones.....	19
Comprobación del nivel de batería	20
Configuración del bloqueo del dispositivo.....	21
Ajuste de Pantalla siempre activa.....	21
Desactivación de la pantalla.....	22
Formato del reloj y aplicaciones	23
Cambio de formato del reloj	23
Apertura de aplicaciones.....	23
Buscar móvil	24

Notificaciones del teléfono	25
Configuración de notificaciones	25
Visualización de notificaciones entrantes	25
Gestión de notificaciones	26
Desactivación de notificaciones	26
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono	27
Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)	27
Precisión	29
Establecer una alarma	29
Cómo descartar o posponer una alarma	29
Uso del temporizador y el cronómetro	30
Actividad y bienestar	31
Consulta de tus estadísticas	31
Monitorización de un objetivo diario de actividad	32
Selección de un objetivo	32
Monitorización de una actividad por horas	32
Monitorización del sueño	33
Fijación de un objetivo de sueño	33
Recibe información sobre tus hábitos de sueño a largo plazo	33
Información sobre los hábitos de sueño	33
Control del estrés	34
Uso de la aplicación Escáner EDA	34
Comprobación de tu puntuación de control del estrés	35
Estadísticas de salud avanzadas	35
Ejercicio y salud cardíaca	37
Monitorización automática del ejercicio	37
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio	37
Personalización de la configuración de ejercicios	40
Comprobación del resumen de entrenamientos	41
Comprobación de la frecuencia cardíaca	41
Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca	42
Cómo obtener Minutos en Zona Activa	42
Recibir notificaciones de frecuencia cardíaca alta	43
Observa tu frecuencia cardíaca en equipos y aplicaciones	44
Comprobación de tu nivel de recuperación diario	45
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica	45
Cómo compartir la actividad	46

Pagos "contactless"	47
Uso de tarjetas de crédito y débito.....	47
Configuración de pagos sin contacto	47
Compras	47
Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada.....	49
Pago del transporte.....	49
Estilo de vida.....	50
Controla la música con controles de YouTube Music	50
Google Maps.....	51
Actualización, reinicio y borrado	52
Actualizar Charge 6	52
Reiniciar Charge 6	52
Borrar Charge 6.....	53
Solución de problemas.....	54
Ausencia de señal de frecuencia cardíaca.....	54
Ausencia de señal GPS	54
Otros problemas	55
Información general y especificaciones	56
Sensores y componentes	56
Materiales.....	56
Tecnología inalámbrica	56
Información acerca de la tecnología de tacto.....	56
Batería.....	56
Memoria.....	57
Pantalla	57
Tamaño de la correa.....	57
Condiciones ambientales.....	57
Más información	57
Garantía y política de devoluciones	58
Reglamentación y normas de seguridad.....	58

Inicio

Impulsa tu rutina con Fitbit Charge 6*, la única pulsera de actividad física premium con Google integrado. Gracias a las herramientas de actividad física necesarias para mantenerte motivado y alcanzar tus metas, llevar a cabo tu día y tu rutina nunca ha sido tan sencillo.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en support.google.com. Charge 6 no está diseñado para ofrecer datos médicos ni científicos.

*Fitbit Charge 6 funciona con la mayoría de los teléfonos Android 9.0 e iOS 15 o posteriores y requiere una cuenta de Google, la aplicación móvil de Fitbit y conexión a internet. Algunas funciones requieren la aplicación móvil de Fitbit y/o una suscripción de pago. Visita fitbit.com/devices para obtener más información.

Contenido de la caja

La caja de Charge 6 incluye:



Monitor con correa pequeña
(varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional

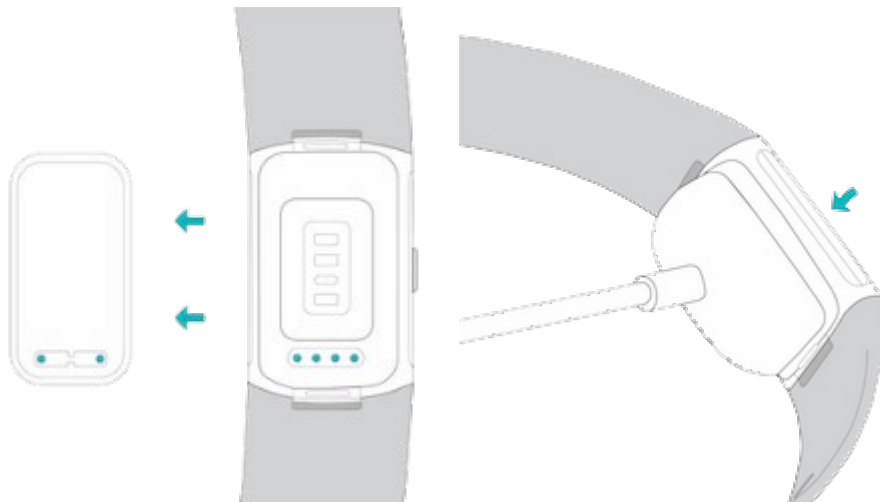
Las correas desmontables de Charge 6 vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Carga del monitor

Cuando está completamente cargada, la batería de Charge 6 tiene una duración de hasta siete días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

Para cargar Charge 6:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay detrás del monitor hasta que se conecte de forma magnética. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga están alineadas con el puerto de la parte posterior del monitor.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras se carga Charge 6, toca dos veces la pantalla o presiona el botón para encenderla y comprobar el nivel de la batería. Desliza a la derecha en la pantalla de la batería para usar Charge 6. Cuando la pulsera de actividad está completamente cargada, se muestra un icono de batería llena.



Configuración

Configura Charge 6 mediante la aplicación de Fitbit para iPhone y iPad o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos. Consulta fitbit.com/es/devices para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
 - [App Store de Apple](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
3. Toca **Iniciar sesión con Google** y sigue las instrucciones en pantalla para configurar tu dispositivo.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus métricas de salud, los datos de tus actividades y de sueño, elegir una sesión de entrenamiento o de mindfulness, y mucho más.

Desbloqueo de Fitbit Premium

Fitbit Premium es tu recurso personalizado en la aplicación de Fitbit que te ayuda a mantener la actividad, a dormir bien y a gestionar el estrés. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y forma física, información personalizada, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras muchas cosas.

Los clientes pueden canjear una suscripción de prueba de Fitbit Premium en la aplicación de Fitbit.¹

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

¹ Solo para nuevos y previos usuarios del servicio Fitbit Premium. La prueba gratuita debe activarse en los 60 días posteriores a la activación del dispositivo (requiere un método de pago válido). Se renueva automáticamente a \$9,99/mes* una vez que finaliza la versión de prueba. Cancellala antes de que finalice para evitar cargos de suscripción. El contenido y las funciones pueden variar, y no están disponibles en todas las regiones. Esta suscripción no se puede regalar. Consulta [aquí](#) para ver más detalles. Se aplican Términos y condiciones.

* La tarifa de renovación regional para el RU es de £7,99/mes.

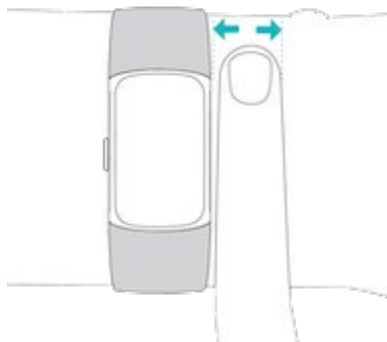
Colócate el Charge 6

Colócate Charge 6 alrededor de la muñeca. Si necesitas colocar una de otro tamaño o si has comprado otra correa, consulta las instrucciones de "[Cambio de la correa](#)" en la página [13](#).

Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

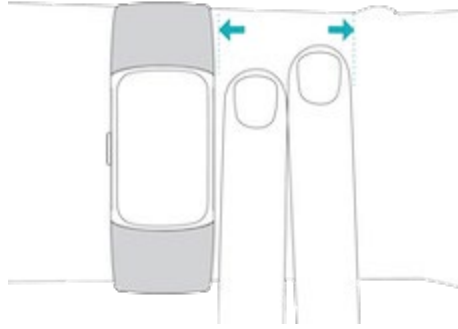
Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Charge 6 colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.

En general, es importante que la muñeca descanse regularmente, para lo cual debes quitarte el monitor durante más o menos una hora después de haberlo usado de forma prolongada. Te recomendamos que te lo quites en la ducha. Aunque te puedes duchar llevando el monitor puesto, no hacerlo reduce la posible exposición a jabones, champús y acondicionadores, que pueden ocasionarle daños duraderos e irritarte la piel.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a llevar puesto el monitor en un lugar más elevado de la muñeca para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo) en los que se dobla la muñeca con frecuencia, es más probable que se produzcan interferencias en la señal de la frecuencia cardíaca si el monitor se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el monitor en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de frecuencia cardíaca).

Abroche de la correa

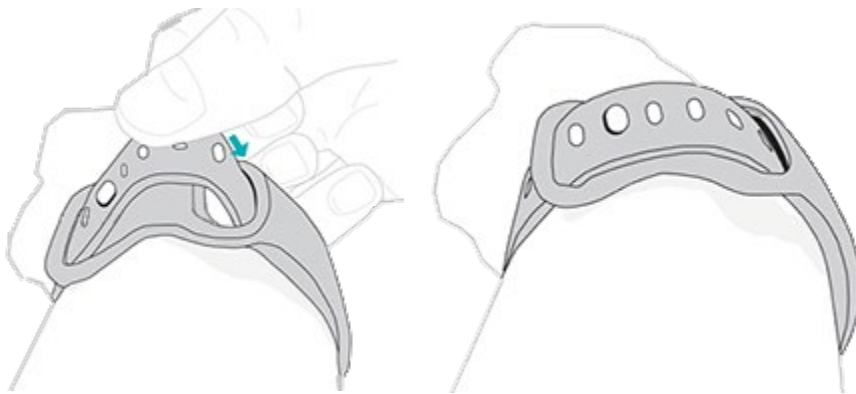
1. Colócate el dispositivo Charge 6 alrededor de la muñeca.
2. Desliza la correa inferior por la primera presilla de la banda superior.



3. Aprieta la correa hasta que se ajuste cómodamente y presiona el cierre por uno de los orificios de la correa.



4. Desliza el extremo de la correa que está suelto por la segunda presilla hasta que quede plano en la muñeca. Asegúrate de no llevar la correa demasiado apretada. Llévela lo bastante holgada como para que se pueda mover hacia arriba y abajo en tu muñeca.



Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Charge 6 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Charge 6 en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit:

Desde la pestaña Hoy en la aplicación Fitbit, toca el icono de la parte superior izquierda > Charge 6 > **Muñeca** > **Dominante**.

Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.
- Si el monitor se moja, quítatelo y sécalo completamente después de la actividad.
- Quítate el monitor de vez en cuando.

Para obtener más información, visita la [página de Fitbit relativa al uso y mantenimiento](#).

Cambio de la correa

Charge 6 viene con una correa pequeña conectada y una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado en [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "[Tamaño de la correa](#)" en la [página 57](#).

Las correas para Fitbit Charge 5 son compatibles con las correas para Fitbit Charge 6.

Retirada de la correa

1. Dale la vuelta a Charge 6 y busca los cierres de la correa.



2. Para abrir el cierre, utiliza la uña para presionar el botón plano hacia la correa.

3. Con cuidado, saca la correa del monitor para soltarla.



4. Haz lo mismo en el otro lado.

Colocación de la correa

Para colocar una correa, introdúcela en el extremo del monitor, hasta oír un clic y ver que queda bien encajada en su sitio. La correa con las presillas y el cierre se fija en la parte superior del monitor.



Opciones básicas

Aprende a gestionar la configuración, navega por la pantalla y consulta el nivel de la batería.

Navegar por Charge 6

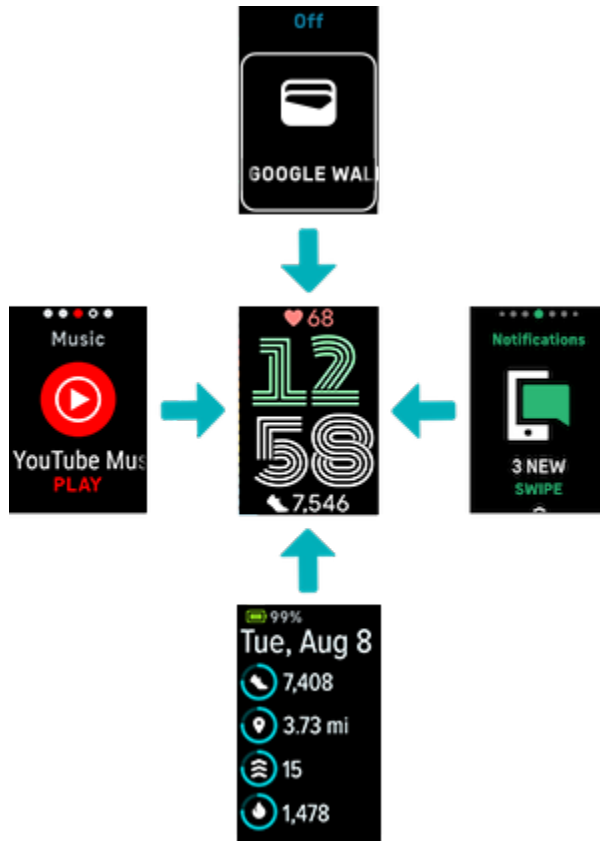
Charge 6 cuenta con una pantalla táctil AMOLED en color y un botón.

Navega por Charge 6 tocando la pantalla, deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo o pulsando el botón. Para no gastar la batería, la pantalla de la pulsera de actividad se apaga cuando no se está usando, a menos que actives la configuración de Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta la sección "[Ajuste de Pantalla siempre activa](#)" en la página 21.

Navegación básica


La pantalla de inicio es el reloj.



- Toca con firmeza la pantalla dos veces, pulsa el botón o gira la muñeca para activar Charge 6.
- Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a la configuración rápida, la aplicación Pagos, la aplicación Buscar teléfono y la aplicación Configuración. Cuando estés en la configuración rápida, desliza hacia la derecha o presiona el botón para volver a la pantalla del reloj.
- Desliza hacia arriba para ver las estadísticas diarias. Para volver a la pantalla del reloj, desliza a la derecha o presiona el botón.
- Desliza a la izquierda y a la derecha para ver las aplicaciones de tu monitor.
- Desliza hacia la derecha para volver a la pantalla anterior. Presiona el botón para volver a la pantalla del reloj. Para obtener mejores resultados, coloca los dedos pulgar e índice en cada lado de la pulsera de actividad y oprime para presionar el botón.




Configuración rápida

Para acceder a determinada configuración más rápido, desliza hacia abajo desde el formato del reloj. Toca un ajuste para configurarlo. Cuando desactivas un ajuste, el icono aparece atenuado con una línea que lo atraviesa.

<p>Aplicación Configuración</p>	<p>Toca en la aplicación Configuración  para abrirla. Para obtener más información, consulta "Ajuste de la configuración" en la página 18.</p>
<p>Bloqueo acuático</p>	<p>Activa el ajuste de bloqueo acuático cuando estés en el agua, por ejemplo, en la ducha o nadando, para evitar que se active la pantalla. Cuando el bloqueo acuático está activado, se bloquea la pantalla y el icono de bloqueo acuático aparece en la parte inferior. Las notificaciones y las alarmas siguen mostrándose en el monitor, pero debes desbloquear la pantalla para interactuar.</p>

	<p>Para activar el bloqueo acuático, desliza el dedo hacia abajo desde la pantalla del reloj > toca Bloqueo acuático > toca dos veces la pantalla con firmeza. Para desactivar el bloqueo acuático, toca firmemente dos veces el centro de la pantalla con el dedo. Si no aparece "Desbloqueado" en la pantalla, prueba a dar toques más fuertes. Al desactivar esta función se utiliza el acelerómetro del dispositivo, que requiere más fuerza para activarse.</p> <p>Ten en cuenta que el bloqueo acuático se activa automáticamente cuando empiezas a nadar en la aplicación Ejercicio.</p>
<p>Buscar móvil</p>	<p>Toca para abrir la aplicación Buscar móvil  Para obtener más información, consulta la sección "Buscar móvil" en la página 24.</p>
<p>FC en el equipo</p>	<p>Activa HR en el equipo para conectar Charge 6 a un equipo de ejercicio compatible y ver tu frecuencia cardíaca en tiempo real directamente en la pantalla. Para obtener más información, consulta "Ver tu frecuencia cardíaca en equipos y aplicaciones" en la página 44.</p>
<p>Modo Sueño</p>	<p>Cuando el ajuste modo sueño está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. • El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe. • La pantalla permanece apagada al girar la muñeca. Para activar Charge 6, toca dos veces la pantalla con firmeza. • El icono del Modo sueño  se ilumina en la configuración rápida. <p>El modo sueño se desactiva automáticamente cuando defines un horario de sueño. Para obtener más información, consulta "Ajuste de la configuración" en la página 18</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Modo No molestar</p>	<p>Cuando el ajuste No molestar está activado:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. El icono No molestar se ilumina  en la configuración rápida. <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
Google Wallet	Realiza pagos sin contacto desde tu muñeca. Para obtener más información, consulta " Pagos sin contacto " en la página 47.

Acceso directo del botón

Presiona dos veces el botón para abrir los pagos sin contacto.



Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración . Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj y toca la aplicación Configuración para abrirla. Toca un ajuste para configurarlo. Desliza para ver la lista completa de ajustes.

Pantalla

Brillo	Cambia el brillo de la pantalla.
Activar pantalla	Cambia si la pantalla se enciende al girar la muñeca.
Tiempo de espera de pantalla	Ajusta el tiempo que quieras que transcurra hasta que la pantalla se apague o cambie al formato del reloj de Pantalla siempre activa.
Pantalla siempre activa	Activa o desactiva la Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta " Ajuste de Pantalla siempre activa " en la página 21.

Modos tranquilos

No molestar	Desactiva todas las notificaciones.
Modo Sueño	<p>Ajusta la configuración del modo sueño, incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.</p> <p>Para definir un horario, sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Abre la aplicación Configuración  y toca Modos tranquilos > Modo sueño > Horario > Intervalo. 2. Toca la hora de inicio o finalización para ajustar cuándo se activa y desactiva el modo. Desliza hacia arriba o hacia abajo para cambiar la hora y toca la hora para seleccionarla. El modo sueño se apaga automáticamente en el momento en que defines un horario, incluso si lo activaste de forma manual.
Centrado en el ejercicio	Desactiva las notificaciones mientras usas la aplicación Ejercicio  .

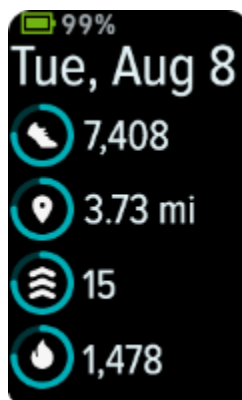
Otras configuraciones

Frecuencia cardíaca	Activa o desactiva la monitorización de la frecuencia cardíaca.
Notificaciones MZA	Activa o desactiva las notificaciones de zonas de frecuencia cardíaca que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Bloqueo de botones	Evita que el botón de la pulsera de actividad se active cuando la pantalla está apagada. Para activar el bloqueo del botón, toca el ajuste > Activar .
Vibraciones	Ajusta la intensidad de la vibración del monitor.
GPS	Elige el modo de GPS. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .

CONFIGURACIÓN DE AUMENTO	Activa Aumentar para acercarse al tocar tres veces la pantalla. Elige entre un aumento de 2x y 3x. Para alejar nuevamente, toca la pantalla una vez.
Información del dispositivo	<p>Consulta la información normativa y la fecha de activación de tu monitor, que es el día en que comienza la garantía de este. La fecha de activación es el día en el que configuras el dispositivo.</p> <p>Toca Información del dispositivo > Información del sistema para ver la fecha de activación.</p> <p>Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado.</p>
Reiniciar el dispositivo	Toca Reiniciar el dispositivo > Reiniciar para reiniciar el monitor.

Comprobación del nivel de batería

En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia arriba. La pantalla de nivel de batería está en la parte superior de la pantalla.



Si la batería de la pulsera de actividad está baja (20% o menos), aparece una advertencia y el indicador de la batería se vuelve naranja. Si la batería de la pulsera de actividad está demasiado baja (8% o menos), aparece una segunda advertencia y el indicador de la batería parpadea.

Cuando quede poca batería:

- Si estás monitorizando un ejercicio con GPS, la monitorización GPS se desactivará.
- La Pantalla siempre activa se desactiva
- No puedes utilizar las respuestas rápidas.
- No podrás recibir notificaciones de tu teléfono.

Configuración del bloqueo del dispositivo

Cuando configuras los pagos sin contacto, se te solicita que establezcas un código PIN personal de 4 dígitos.



Administra tu código PIN en la aplicación Fitbit:

Desde la pestaña Hoy en la aplicación Fitbit, toca el icono en la esquina superior izquierda > Charge 6 > **Bloqueo del dispositivo**.


Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ajuste de Pantalla siempre activa

Activa el ajuste Pantalla siempre activa para mostrar la hora en el monitor, incluso cuando no estés interactuando con la pantalla.



Para activar o desactivar el modo de pantalla siempre activa:

1. En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Toca en la **aplicación Configuración**  > **Configuración de la pantalla** > **Pantalla siempre activa**.
3. Toca **Pantalla siempre activa** para activar o desactivar el ajuste. Para configurar la pantalla para que se apague automáticamente en determinadas horas, toca **Horas de descanso**. Ten en cuenta que, si tienes configurado un plan de sueño en la configuración del modo sueño, las horas de descanso no pueden ajustarse .

La activación de esta función impacta en la duración de la batería de la pulsera de actividad. Si está activado el modo Pantalla siempre activa, tendrás que cargar Charge 6 con más frecuencia.

El ajuste Pantalla siempre activa se desactiva automáticamente cuando la batería del monitor está a punto de agotarse.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla de la pulsera de actividad cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato de la pulsera de actividad con la mano opuesta, pulsa el botón en el formato del reloj o aleja la muñeca del cuerpo.

Ten en cuenta que si activas el ajuste Pantalla siempre activa, la pantalla no se apagará.

Formato del reloj y aplicaciones

Aprende a cambiar el formato del reloj y accede a las aplicaciones en Charge 6.

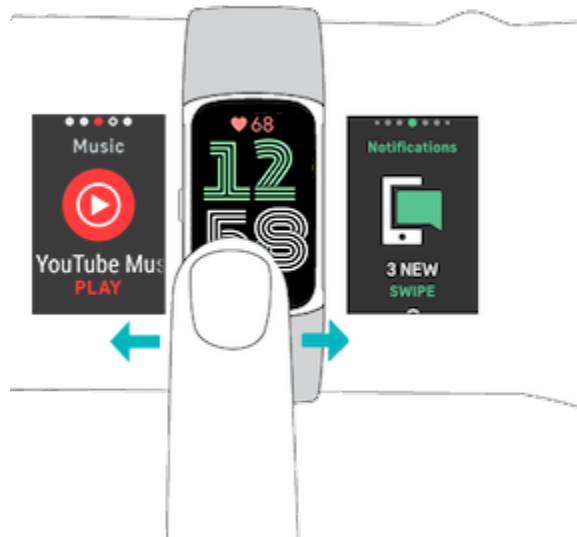
Cambio de formato del reloj

La galería de Fitbit ofrece una variedad de formatos del reloj para que personalices tu monitor.

1. Desde la pestaña Hoy en la aplicación de Fitbit, toca el icono en la esquina superior izquierda > Charge 6.
2. Toca **Galería** > **pestaña**Relojes.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca en **Instalar** para añadir el formato del reloj a Charge 6.

Apertura de aplicaciones

En el formato del reloj, desliza a la izquierda y a la derecha para ver las aplicaciones instaladas en tu pulsera de actividad. Desliza hacia arriba o toca una aplicación para abrirla. Desliza a la derecha para regresar a una pantalla anterior o pulsa el botón para volver a la pantalla del reloj.



Buscar móvil

Utiliza la aplicación Buscar móvil  para localizar tu teléfono.

Requisitos:

- Tu pulsera de actividad debe estar conectada (“enlazada”) al móvil que quieras localizar.
- Tu móvil debe tener el Bluetooth encendido y estar a menos de 10 metros (30 pies) de tu dispositivo Fitbit.
- La aplicación de Fitbit debe seguir ejecutándose en segundo plano en el teléfono.
- Tu móvil debe estar encendido.

Para encontrar tu móvil sigue estas instrucciones:

1. En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Abre la aplicación Buscar móvil en tu pulsera de actividad.
3. Toca **Buscar móvil**. Tu móvil suena con intensidad.
4. Cuando localices el móvil, toca **Cancelar** para que el tono de llamada finalice.

Notificaciones del teléfono

Charge 6 puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén la pulsera de actividad a 9 metros del teléfono.

Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

1. Desde la pestaña Hoy en la aplicación de Fitbit, toca el icono en la esquina superior izquierda > Charge 6.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el monitor si no lo has hecho ya. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.


Ten en cuenta que, si tienes un iPhone, Charge 6 muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Charge 6 aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que elijas durante la configuración.

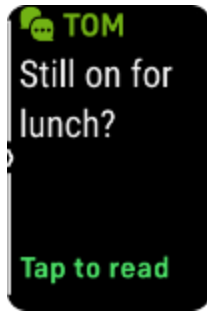
Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Visualización de notificaciones entrantes

El monitor vibrará cuando reciba una notificación. Toca la notificación para ampliar el mensaje.


Si no lees la notificación cuando llega, podrás hacerlo más tarde en la aplicación

Notificaciones . Desliza el dedo hacia la derecha o la izquierda para entrar en la aplicación Notificaciones y, a continuación, desliza hacia arriba para abrirla.



Gestión de notificaciones

Charge 6 puede guardar hasta 10 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.

Gestiona las notificaciones en la aplicación Notificaciones :

- Desliza hacia arriba para desplazarte por las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para expandirla y, a continuación, desliza el dedo hacia la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones de una vez, desliza hacia arriba hasta que llegues al final de estas y toca **Borrar todo**.
- Para salir de la pantalla de notificaciones, pulsa el botón o desliza hacia la derecha.

Desactivación de notificaciones

Desactiva determinadas notificaciones en la aplicación de Fitbit, o bien desactiva todas las notificaciones en la configuración rápida de Charge 6. Cuando desactives todas las notificaciones, la pulsera de actividad no vibrará y la pantalla no se activará cuando el teléfono reciba una notificación.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. Desde la pestaña Hoy en la aplicación Fitbit en tu teléfono, toca el icono de la esquina superior izquierda > Charge 6 > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. En el formato del reloj, desliza hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Activa el **Modo No molestar**. Se desactivan todas las notificaciones y los recordatorios.



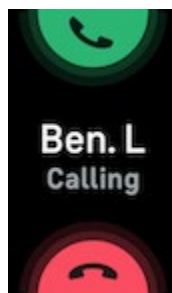
Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu monitor hasta que desactives este ajuste.

Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al enlazarlo a un iPhone o un teléfono Android, Charge 6 te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono.

Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de tu monitor. Ten en cuenta que no puedes hablar por el monitor: al aceptar una llamada, respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.





Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de determinadas aplicaciones en el monitor con respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu

teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde el monitor.

Para responder a un mensaje:


1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Elige la forma de responder a este mensaje:
 - Toca el icono de texto  para responder al mensaje con una lista de respuestas rápidas.
 - Toca el icono del emoji  para responder al mensaje con un emoji.

Para obtener más información, incluso cómo personalizar las respuestas rápidas, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Precisión

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.


Establecer una alarma

Establece alarmas únicas o recurrentes con la aplicación Alarmas . Al sonar una alarma, el monitor vibra.

Cuando configures una alarma, activa el despertador inteligente para permitir que el monitor encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se inicia 30 minutos antes de la hora a la que establecieras la alarma. Evita despertarte cuando duermes profundamente para que así sea más probable que te levantes sintiéndote renovado. Si el despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisa a la hora establecida.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).


Cómo descartar o posponer una alarma

Cuando salta una alarma, tu pulsera de actividad vibra. Para descartar la alarma, desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y toca el icono de descartar . Para posponer la alarma 9 minutos, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla o presiona el botón.

Pospón la alarma las veces que desees. Charge 6 pospondrá automáticamente la alarma si la ignoras durante más de un minuto.



Uso del temporizador y el cronómetro

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador con la aplicación Temporizador  del monitor. Puedes ejecutar el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Si el ajuste Pantalla siempre activa está activado, la pantalla sigue mostrando el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás hasta que finaliza o sales de la aplicación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Actividad y bienestar

Charge 6 monitoriza de forma continua una serie de estadísticas cuando lo llevas puesto, incluida la actividad por horas, la frecuencia cardíaca y el sueño. Los datos se sincronizarán automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consulta de tus estadísticas

Desliza hacia arriba desde la pantalla de formato de reloj para ver tus estadísticas diarias, como:

Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia cubierta, Minutos en Zona Activa y calorías quemadas.
Ejercicio	El número de días que has logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana.
Frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca actual y frecuencia cardíaca en reposo
La actividad por horas	Cantidad de horas que has logrado hoy tu objetivo de actividad por horas.
Salud menstrual	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde).
Saturación de oxígeno (SpO2)	Tus niveles medios de saturación de oxígeno en reposo más recientes
Recuperación (solo con Premium)	Tu nivel de recuperación diario
Sueño	Duración del sueño y puntuación del sueño

Si has establecido un objetivo en la aplicación de Fitbit, un anillo muestra tu progreso hacia ese objetivo.

Busca el historial completo y otra información que la pulsera de actividad haya detectado en la aplicación de Fitbit de tu teléfono.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Charge 6 monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, la pulsera de actividad vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

Selección de un objetivo

Establece un objetivo que te ayudará a comenzar en tu recorrido para mejorar tu salud y tu forma física. Para empezar, tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. Puedes cambiar el número de pasos o elegir un objetivo de actividad diferente.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Charge 6. Para obtener más información, consulta "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 31.

Monitorización de una actividad por horas

Charge 6 te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorización del sueño

Lleva puesto Charge 6 en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas acerca del sueño, incluido el tiempo durmiendo, sus fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (es decir, la calidad del sueño).

Además, Charge 6 monitoriza tu variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios, así como tu temperatura cutánea para ver cómo varía con respecto a tu valor de referencia y los niveles de saturación de oxígeno, que determinan la cantidad de oxígeno que tienes en sangre.

Para ver tus estadísticas de sueño sincroniza el monitor cuando te despiertas y comprueba la aplicación de Fitbit. También puedes deslizar con el dedo hacia arriba en el formato del reloj de tu monitor.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Fijación de un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Recibe información sobre tus hábitos de sueño a largo plazo

Con una suscripción Premium, podrás conocer y realizar los pasos necesarios para ayudar a mejorar tus hábitos de sueño con un perfil de sueño mensual. Cada mes, lleva tu dispositivo Fitbit para dormir durante al menos 14 días. El día 1 de cada mes, recibirás un desglose de tu sueño con diez métricas mensuales, junto con un animal que refleja las tendencias a largo plazo en tus comportamientos de sueño.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Información sobre los hábitos de sueño


Con una suscripción a Fitbit Premium, puedes ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y la comparación con la de otros usuarios, que te ayudan a desarrollar una mejor rutina de sueño y despertarte sintiéndote descansado.


Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

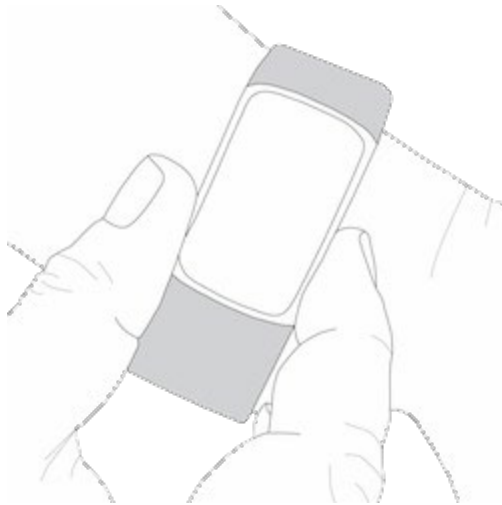
Control del estrés

Monitoriza y controla tu estrés con funciones de mindfulness.

Uso de la aplicación Escáner EDA

La aplicación Escáner EDA  en Charge 6 detecta la actividad electrodérmica, que puede indicar la respuesta que presenta tu cuerpo ante el estrés. Al controlar el sistema nervioso simpático tu nivel de sudor, estos cambios pueden mostrar tendencias significativas sobre cómo responde tu cuerpo ante el estrés.

1. En tu monitor, desliza a la izquierda o a la derecha para entrar en la aplicación Escáner EDA  y toca para abrirla.
2. Para iniciar un escaneado de la misma duración que el anterior, toca el icono de inicio. Para cambiar la duración del tiempo del escaneado, desliza hacia arriba y toca **Editar longitud** > toca en el número de minutos que quieras.
3. Sostén con cuidado los lados del monitor con el pulgar y el índice.
4. No te muevas y mantén los dedos en el monitor hasta que termine el escaneado.
5. Si quitas los dedos, el escaneado se detendrá. Para reanudarlo, coloca los dedos de nuevo en los lados del monitor. Para finalizar la sesión, toca **Finalizar sesión**.
6. Cuando termine el escaneado, toca en un estado de ánimo para reflejar cómo te sientes o toca **Omitir**.
7. Desliza el dedo hacia arriba para ver el resumen de tu escaneado, incluido tu número de respuestas EDA, la frecuencia cardiaca al inicio y final de la sesión, y una reflexión si has registrado una.
8. Toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.
9. Para obtener más información sobre tu sesión, abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono. En la pestaña Hoy, toca la baldosa Mindfulness > **Tu recorrido**.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Comprobación de tu puntuación de control del estrés

En función de los datos de tu frecuencia cardíaca, ejercicio y sueño, tu puntuación de gestión del estrés te ayuda a saber si tu organismo muestra signos de estrés a diario. La puntuación va de 1 a 100, donde una puntuación más elevada significa que tu cuerpo está mostrando menos signos de estrés físico. Para ver tu puntuación de gestión del estrés, debes llevar puesta la pulsera de actividad para dormir y abrir la aplicación de Fitbit en tu teléfono a la mañana siguiente. En la pestaña Hoy, toca la baldosa Gestión del estrés.

Registra la forma en la que te sientes a lo largo del día para obtener una idea más clara de cómo responden tu cuerpo y mente ante el estrés. Si cuentas con una suscripción a Fitbit Premium, podrás acceder a información sobre el desglose de tu puntuación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Estadísticas de salud avanzadas

Conoce mejor tu cuerpo con las estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit. Esta función te ayuda a ver las estadísticas clave monitorizadas por tu dispositivo Fitbit a lo largo del tiempo para que puedas ver las tendencias y evaluar los cambios que se han producido.


Entre las estadísticas se incluyen las siguientes:

- Saturación de oxígeno (SpO2)
- Variación de la temperatura cutánea
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Frecuencia respiratoria

Nota: Esta función no está diseñada para diagnosticar ni tratar ninguna afección médica y no se debe utilizar para fines médicos. Su objetivo es proporcionar información que pueda ayudarte a gestionar tu bienestar. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta con un médico. Si crees que puedes estar sufriendo una emergencia médica, llama al 112.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ejercicio y salud cardíaca

Monitoriza automáticamente el ejercicio o la actividad con la aplicación Ejercicio  para consultar estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Consulta la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.


Durante un ejercicio, puedes controlar la música que se reproduce en tu teléfono con los controles de YouTube Music en tu pulsera de actividad. Los controles de YouTube Music requieren un teléfono compatible con rango de Bluetooth y una suscripción paga al servicio YouTube Music Premium.

1. Abre la aplicación YouTube Music en tu teléfono.
2. Abre la aplicación Ejercicio en Charge 6 y comienza un entrenamiento. Para acceder a los controles musicales durante el ejercicio, desliza hacia abajo.
3. Para volver al entrenamiento, desliza hacia arriba o presiona el botón.

Para obtener más información sobre los controles de YouTube Music, consulta el [artículo de ayuda relacionado](#).


Monitorización automática del ejercicio

Charge 6 reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Consulta las estadísticas básicas sobre tu actividad en la aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy, toca la baldosa Ejercicio. Para gestionar las actividades que se monitorean

automáticamente, toca el icono del engranaje  en la parte superior. Toca la actividad que deseas ajustar > **Reconocer automáticamente**.


Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio


Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio  de Charge 6 para ver en la muñeca las estadísticas en tiempo real; entre ellas, los datos de frecuencia

cardiaca, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido, así como un resumen del entrenamiento realizado. Para obtener estadísticas completas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información acerca de la monitorización de un ejercicio con GPS, visita [el artículo de ayuda relacionado](#).

El GPS dinámico de Charge 6 permite que la pulsera de actividad establezca el tipo de GPS al comienzo del ejercicio. Charge 6 intenta conectarse a los sensores GPS de tu teléfono para alargar la duración de la batería. Si tu teléfono no está cerca o en movimiento, Charge 6 utiliza el GPS integrado. Gestiona la configuración del GPS en la aplicación Configuración . Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

El GPS del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).






1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Charge 6 esté enlazado con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Asegúrate de que el modo de GPS en Charge 6 está establecido en **GPS dinámico** o **GPS del teléfono** (abre la aplicación Configuración  > **GPS** > **Modo de GPS**).
5. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

Activa la opción que detecta cuando estás paseando, corriendo o haciendo ciclismo para que la aplicación Ejercicio se inicie automáticamente cuando la pulsera de actividad reconozca que estás realizando alguna de estas actividades. Para activar esta opción:

1. Abre la aplicación Ejercicio.
2. Toca la opción de paseo, carrera o ciclismo.
3. Desliza el dedo hacia arriba y activa **Detección de paseo**, **Detección de carrera** o **Detección de ciclismo**. La próxima vez que tu pulsera de actividad detecte alguno de estos tipos de entrenamiento, la aplicación Ejercicio se abrirá automáticamente.

Ten en cuenta que, aunque dejes esta opción desactivada, la aplicación de Fitbit seguirá registrando las estadísticas básicas sobre cuando paseas, corres o haces ciclismo.

Para iniciar un ejercicio manualmente:

1. En Charge 6, desplázate a la derecha o izquierda hasta la aplicación Ejercicio  , y luego hacia arriba para encontrar un ejercicio. Los ejercicios que usaste más recientemente aparecen en la parte superior. Toca **Más** para encontrar una lista completa de ejercicios.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Si el ejercicio utiliza el GPS, puedes esperar a que se conecte la señal, o bien iniciar el ejercicio y el GPS se conectará cuando haya disponible una señal. Ten en cuenta que el GPS puede tardar unos minutos en conectarse.
3. Toca el icono de reproducción  para empezar el ejercicio o desliza hacia arriba para elegir un objetivo de ejercicio o ajustar la configuración. Para obtener más información sobre la configuración, consulta "[Personalización de la configuración de ejercicios](#)" en la página 40.
4. Toca en el medio de la pantalla para desplazarte por las estadísticas en tiempo real. Para poner en pausa tu entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar**  .
5. Cuando termines con tu entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar** 
 > **Finalizar**  . A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
6. Desliza hacia arriba y toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.

Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, el monitor te avisa cuando estás a medio camino de alcanzar tu objetivo y de nuevo cuando lo alcanzas.
- Si el ejercicio requiere el uso de GPS, aparece "Conectando GPS..." en la parte superior de la pantalla. Cuando se indique en la pantalla "GPS conectado", significará que Charge 6 se ha conectado.
- Utiliza el GPS conectado con tu teléfono cerca para las actividades de mayor duración, como el golf o el senderismo, para asegurarte de que tu entrenamiento completo se registra con el GPS.
- Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que la batería del monitor está por encima del 80 % antes de monitorizar un ejercicio de más de 2 horas con el GPS integrado.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).





El uso del GPS integrado afecta a la duración de la batería de la pulsera de actividad. Si usas el monitoreo de GPS con frecuencia, Charge 6 requerirá una carga más frecuente.

Personalización de la configuración de ejercicios

Personaliza la configuración de cada tipo de ejercicio en tu monitor. Entre los ajustes se incluyen los siguientes:

Pantalla siempre activa	Mantén la pantalla encendida durante el ejercicio.
Detener automáticamente	Pausa automáticamente el ejercicio (paseo, carrera o ciclismo) cuando dejas de moverte.
GPS	Rastrea tu ruta utilizando el GPS.
Notificaciones de zonas de frecuencia cardíaca	Recibe notificaciones cuando alcances las zonas de frecuencia cardíaca objetivo durante el entrenamiento. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Definir intervalo	Ajusta los intervalos de movimiento y descanso que se utilizan durante el entrenamiento por intervalos.
Longitud de la piscina	Establece la longitud de la piscina.
Detección de paseo, carrera o ciclismo	Abre automáticamente la aplicación Ejercicio cuando la pulsera de actividad detecta que estás dando un paseo, corriendo o haciendo ciclismo.
Definir vueltas	Recibe notificaciones cuando alcances determinados objetivos durante el entrenamiento.
Unidad	Cambia la unidad de medida usada para la longitud de la piscina.

La configuración varía según el ejercicio. Para personalizar la configuración de cada tipo de ejercicio en tu monitor:

1. Desliza para entrar en la aplicación Ejercicio  y después desliza hacia arriba para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo.
3. Desliza hacia arriba para desplazarte por la configuración de los ejercicios. Toca un ajuste para configurarlo.
4. Cuando termines, desliza hacia abajo hasta que veas el icono de reproducción .

Comprobación del resumen de entrenamientos

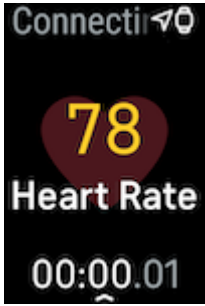
Después de completar un entrenamiento, Charge 6 muestra un resumen de tus estadísticas.




Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

Comprobación de la frecuencia cardíaca

Charge 6 personaliza tus zonas de frecuencia cardíaca con tu reserva de frecuencia cardíaca, que es la diferencia entre tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca en reposo. Para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que elijas, comprueba tu frecuencia cardíaca y tu zona de frecuencia cardíaca en el monitor durante el ejercicio. Charge 6 te avisa cuando introduces una zona de frecuencia cardíaca.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	Bajo zona	Por debajo del 40 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	Zona de quema de grasa	Entre el 40 y el 59 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. La frecuencia cardíaca y la respiración pueden ser altas, pero aún puedes mantener una conversación.
	Zona cardio	Entre el 60 y el 84 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona cardio, es probable que estés en una actividad intensa, como correr o bicicleta estática.
	Zona pico	Por encima del 85 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona pico, es probable que estés en una actividad breve e intensa que mejora el rendimiento y la velocidad, como el sprint o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca

En lugar de utilizar estas zonas de frecuencia cardíaca, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de frecuencia cardíaca concreto.


Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo obtener Minutos en Zona Activa

Logra minutos en Zona Activa por el tiempo que dediques en las zonas de quema de grasa, cardio o pico de frecuencia cardíaca. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtienes 2 minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas cardio o pico.

1 minuto en la zona de quema de grasas = 1 Minuto en Zona Activa
1 minuto en las zonas de cardio o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Charge 6 te notifica los Minutos en Zona Activa de dos maneras:

- Momentos después de introducir una zona de frecuencia cardíaca diferente en la aplicación Ejercicio  para saber si estás dando el máximo de ti o no. Sabrás en qué zona estás por las veces que vibra tu dispositivo:

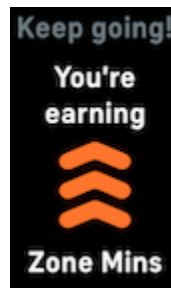
1 zumbido para la zona de quema de grasa

2 zumbidos para la zona cardio

3 zumbidos para la zona pico



- 7 minutos después de introducir una zona de frecuencia cardíaca durante el día (por ejemplo, durante una caminata rápida).

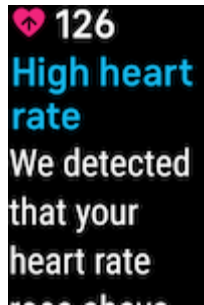


Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Recibir notificaciones de frecuencia cardíaca alta

Mantente al tanto de si Charge 6 te detecta una frecuencia cardíaca superior al valor umbral máximo o inferior al mínimo mientras parece estar sin realizar ninguna actividad durante, al menos, 10 minutos.



Para desactivar esta función o ajustar los umbrales:

1. Desde la pestaña Hoy en la aplicación Fitbit en tu teléfono, toca el icono de la esquina superior izquierda > Charge 6.
2. Toca **Frecuencia cardíaca alta y baja**.
3. Activa o desactiva **Notificación de frecuencia cardíaca alta** o **Notificación de frecuencia cardíaca baja** o toca **Personalizar** para ajustar el umbral.

Consulta las notificaciones anteriores de frecuencia cardíaca, registra posibles síntomas y causas o elimina notificaciones en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Observa tu frecuencia cardíaca en equipos y aplicaciones

Conecta Charge 6 a un máquinas y aplicaciones de ejercicio compatibles para ver tu frecuencia cardíaca directamente en la pantalla en tiempo real. Esta función es compatible con máquinas y aplicaciones de entrenamiento que admiten el Perfil de frecuencia cardíaca por Bluetooth, como los modelos más recientes de iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 y Strava. Sin embargo, no todos los dispositivos y aplicaciones compatibles con Bluetooth se comportan de la misma manera.

1. Desliza hacia abajo desde el formato del reloj y toca **HR en equipos**.
2. Sigue las instrucciones en tu máquina de entrenamiento para conectar un monitor de frecuencia cardíaca Bluetooth.
3. Cuando Charge 6 se conecta, aparece una pantalla en tu pulsera de actividad que te solicita compartir tu frecuencia cardíaca. Toca **Compartir**.
4. Toca **Iniciar** en tu pulsera de actividad para iniciar el ejercicio.

Finaliza el ejercicio en Charge 6 para dejar de compartir tu frecuencia cardíaca.



Para obtener más información sobre compatibilidad de equipos y solución de problemas, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Comprobación de tu nivel de recuperación diario

Entiende lo que es mejor para tu cuerpo con el nivel de recuperación diario, disponible con una suscripción a Fitbit Premium. Tu nivel varía de 1 a 100, según la actividad, el sueño y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Un nivel alto significa que estás preparado para hacer ejercicio, mientras que un nivel bajo sugiere que deberías centrarte en la recuperación.

Cuando compruebes tu nivel, también verás un desglose de lo que ha influido en él, un objetivo de actividad personalizado para ese día y los entrenamientos o sesiones de recuperación recomendados.

Usa tu pulsera de actividad durante un día completo (al menos 14 horas), incluso para dormir por la noche, y luego desplázate hacia arriba desde el formato del reloj para encontrar tu nivel de recuperación en las estadísticas diarias.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general con tu dispositivo Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa de la frecuencia cardíaca y desliza hacia la izquierda en el gráfico de la frecuencia cardíaca para ver los detalles de tus estadísticas de capacidad aeróbica.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, abre la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Pagos "contactless"

Charge 6 incluye un chip NFC integrado, que te permite usar tarjetas de crédito y débito en tu pulsera de actividad.

Uso de tarjetas de crédito y débito

Configura Google Wallet en la aplicación Fitbit y usa tu pulsera de actividad para realizar compras en tiendas que acepten pagos sin contacto.

No dejamos de añadir nuevas ubicaciones y emisores de tarjetas a nuestra lista de socios. Para comprobar si tu tarjeta de pago funciona en tu dispositivo Fitbit, consulta [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Configuración de pagos sin contacto


Para usar los pagos sin contacto, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de un banco participante en la aplicación de Fitbit. Dentro de la aplicación puedes añadir y quitar las tarjetas de pago, establecer la tarjeta predeterminada de tu monitor, editar un método de pago y consultar las compras recientes.

1. Desde la pestaña Hoy en la aplicación de Fitbit, toca el icono en la esquina superior izquierda > Charge 6.
2. Toca la baldosa **Google Wallet**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una tarjeta de pago. En ocasiones, tu banco puede requerir alguna verificación adicional. Si vas a añadir una tarjeta por primera vez, se te pedirá que crees un código PIN de 4 dígitos para el monitor. Ten en cuenta que también debes tener habilitada la protección con código de acceso en tu teléfono.
4. Después de añadir la tarjeta, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar las notificaciones del teléfono (si no lo has hecho aún) y completar la configuración.

Compras

Realiza tus compras con tu dispositivo Fitbit en cualquier tienda que acepte pagos sin contacto. Para saber si la tienda acepta el pago sin contacto, busca el símbolo que se muestra a continuación en el terminal de pago:



1. Desliza hacia abajo desde el formato del reloj y toca **Google Wallet** .
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del monitor. La tarjeta de crédito predeterminada aparecerá en la pantalla.



3. Para pagar con tu tarjeta predeterminada, mantén la muñeca cerca del terminal de pago. Para pagar con una tarjeta diferente, desliza para encontrar la tarjeta que deseas utilizar y mantén la muñeca cerca del terminal de pago.



Cuando el pago se realice con éxito, el monitor vibrará y verás una confirmación en la pantalla.

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla de la pulsera de actividad se encuentra cerca del lector y de que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

Por razones de seguridad, debes llevar puesto Charge 6 en la muñeca para realizar pagos sin contacto.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada

1. Desde la pestaña Hoy en la aplicación de Fitbit, toca el icono en la esquina superior izquierda > Charge 6.
2. Toca la baldosa **Google Wallet**.
3. Toca la tarjeta que deseas establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Establecer como predeterminado el toque para pagar**.

Pago del transporte

Utiliza los pagos sin contacto para pasarlos por los lectores de transporte que acepten pago mediante tarjeta de crédito o débito sin contacto. Para pagar con el monitor, sigue los pasos indicados en "[Uso de tarjetas de crédito y débito](#)" en la página 47.

Paga con la misma tarjeta de tu monitor Fitbit cuando uses el lector de transporte al principio y al final del viaje. Asegúrate de que tu dispositivo esté cargado antes de empezar el viaje.

Estilo de vida

Utiliza aplicaciones para mantenerte conectado con lo que más te interesa.

Controla la música con controles de YouTube Music

Usa los controles de YouTube Music en Charge 6 para controlar YouTube Music en tu teléfono. Navega entre listas de reproducción, omite canciones o vuelve a reproducirlas, y ajusta el volumen desde tu pulsera de actividad. Ten en cuenta que los controles de YouTube Music requieren un teléfono compatible con rango de Bluetooth y una suscripción de YouTube Music Premium. Para obtener más información acerca de YouTube Music, consulta support.google.com.

1. Abre la aplicación YouTube Music en tu teléfono. Ten en cuenta que la aplicación de Fitbit debe seguir ejecutándose en segundo plano.
2. Desliza hasta la aplicación Controles de YouTube Music en tu pulsera de actividad y toca para abrirla.
 - En la pantalla principal, puedes ver la canción y el artista actuales. Toca para pausar o reproducir la canción actual.
 - Desliza hacia abajo para examinar la música disponible, incluidas las listas de reproducción, canciones y álbumes más recientes. Toca una selección para cambiar a ella.
 - Desliza hacia la izquierda para acceder a los controles para saltar a la pista siguiente, reiniciar la canción actual o volver a la pista anterior.
 - Desliza a la izquierda de nuevo para acceder a los controles de volumen.

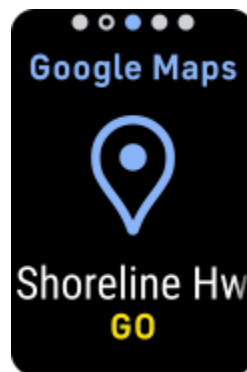


Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Google Maps

Obtén indicaciones detalladas en tu muñeca con la aplicación Google Maps en tu pulsera de actividad.

1. Abre la aplicación Google Maps en tu teléfono, busca la ubicación a la que quieres ir, elige el modo de transporte, selecciona una ruta y toca **Iniciar** para empezar la navegación. Para obtener instrucciones más detalladas sobre cómo utilizar la aplicación Google Maps en tu teléfono, consulta support.google.com. Ten en cuenta que la aplicación de Fitbit debe seguir ejecutándose en segundo plano.
2. Desliza hasta la aplicación Google Maps en tu pulsera de actividad y toca para abrirla.
3. Durante la navegación, desliza hacia arriba y toca el botón de pausa para pausar la navegación. Toca el botón de reproducción para reanudar la navegación o el botón de finalización para terminar la navegación.
4. Cuando llegas a tu destino con la navegación en bicicleta o a pie, tu smartwatch muestra un resumen de tu actividad. Toca **Hecho** para cerrar la aplicación Google Maps.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Actualización, reinicio y borrado

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies la pulsera de actividad, mientras que el borrado es útil si quieres darle tu Charge 6 a otra persona. Actualiza tu pulsera de actividad para descargar el firmware más reciente.

Actualizar Charge 6

Actualiza tu monitor para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.


Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando empieces a actualizar, verás las barras de progreso en Charge 6 y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén la pulsera de actividad y el teléfono cerca la una del otro durante la actualización.

Para actualizar Charge 6, la pulsera de actividad debe tener al menos un 20% de batería. La actualización de Charge 6 puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes la pulsera de actividad al cargador antes de comenzar una actualización.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Reiniciar Charge 6

Si no puedes sincronizar Charge 6 o si tienes problemas con la monitorización de tus estadísticas o la recepción de notificaciones, reinicia tu pulsera de actividad desde la muñeca:

1. Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Reiniciar el dispositivo** > **Reiniciar**.

Si Charge 6 no responde:

1. Conecta tu dispositivo al cable de carga.
2. Presiona el botón situado en el extremo plano del cargador 3 veces en 8 segundos, manteniendo cada pulsación durante aproximadamente 1 segundo.
3. Espera 10 segundos o hasta que aparezca el logo de Fitbit.



Nota: Si el dispositivo no se reinicia, espera 15 segundos y vuelve a intentarlo.



No se borrarán los datos al reiniciar el monitor.

Borrar Charge 6

Si quieres darle tu Charge 6 a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

1. Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Información del dispositivo** > **Borrar datos de usuario**.
3. Desliza hacia arriba, mantén pulsado **durante 3 segundos** y suéltalo.
4. Cuando veas el logotipo de Fitbit y Charge 6 vibre, se habrán borrado los datos.


Solución de problemas

Si Charge 6 no funciona correctamente, consulta nuestra sección de solución de problemas a continuación.

Ausencia de señal de frecuencia cardíaca


Charge 6 monitoriza continuamente la frecuencia cardíaca mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardíaca de tu pulsera de actividad tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.

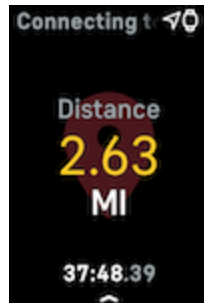


Si tu pulsera de actividad no detecta una señal de frecuencia cardíaca, en primer lugar, asegúrate de que la monitorización de la frecuencia cardíaca está activada en la aplicación Configuración  de tu pulsera de actividad. Después, asegúrate de que llevas puesta la pulsera de actividad correctamente, colocándola más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Charge 6 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardíaca de nuevo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas y nubes densas pueden interferir en la capacidad del monitor para conectarse a los satélites GPS. Si tu pulsera de actividad está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto **Conectando GPS**  en la parte superior de la pantalla. Si Charge 6 no se puede conectar a ningún satélite GPS, la pulsera de actividad deja de intentar conectarse hasta la próxima vez que inicies un ejercicio con GPS.



Para obtener los mejores resultados, espera a que Charge 6 encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu monitor:

- No se sincroniza.
- No responde a los toques, los gestos de deslizamiento ni a las pulsaciones del botón.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No se muestran las notificaciones.

Para recibir instrucciones, consulta ["Reiniciar Charge 6"](#) en la página 52.

Información general y especificaciones

Sensores y componentes

Fitbit Charge 6 incorpora los siguientes sensores y motores:

- Monitor óptico de frecuencia cardíaca
- Sensores eléctricos multifunción compatibles con las aplicaciones ECG y Escáner EDA
- Sensores de luz roja e infrarroja para la monitorización de la saturación de oxígeno (SpO2)
- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Sensor de luz ambiental
- Receptor GPS integrado con GLONASS + Galileo, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento
- Motor de vibración

Materiales

La carcasa de Charge 6 está hecha de aluminio anodizado y acero inoxidable quirúrgico. La correa que viene con Charge 6 está fabricada con una silicona flexible y duradera similar a la que se emplea en muchos relojes deportivos. Aunque todo el acero inoxidable y el aluminio anodizado pueden contener trazas de níquel, lo que puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

Tecnología inalámbrica

Charge 6 incluye un transceptor de radio Bluetooth 5.0 y el chip NFC.

Información acerca de la tecnología de tacto

Charge 6 cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

Batería

Charge 6 incorpora una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Charge 6 almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

Pantalla

Charge 6 tiene una pantalla AMOLED en color.

Tamaño de la correa

Correa pequeña	Es apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia.
Correa grande	Es apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 45 °C
Temperatura de carga	De 32 a 104 °F (De 0 a 40 °C)
Temperatura de almacenamiento	De -20 °C a 45 °C
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	16 404 pies (5000 m)

Más información

Si deseas saber más información sobre tu monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garantía y política de devoluciones

Busca la información de la garantía y nuestra política de devoluciones en el [Centro de garantía de hardware de Google](#).

Reglamentación y normas de seguridad

Visita support.google.com para ver toda la información de seguridad y reglamentación.

©2023 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.