

fitbit charge 6



Manuale dell'utente
Versione 1.0

Sommario

Sommario	3
Introduzione	6
Contenuto della confezione	6
Ricarica del tracker	7
Configura	8
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit.....	8
Sblocco di Fitbit Premium	9
Come indossare Charge 6	10
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	10
Chiusura del cinturino	11
Mano dominante	12
Consigli sulla cura e la manutenzione.....	12
Sostituzione del cinturino.....	13
Rimozione del cinturino	13
Inserimento di un cinturino	14
Nozioni di base	15
Navigazione in Charge 6.....	15
Navigazione di base.....	15
Impostazioni rapide	16
Collegamento a pulsante	18
Regolazione delle impostazioni	18
Display.....	18
Modalità silenziose	18
Altre impostazioni	19
Controllo del livello della batteria	20
Configurazione del blocco dispositivo.....	21
Regolazione dell'opzione Display sempre acceso.....	21
Spegnimento dello schermo	22
Quadranti orologio e app	23
Modifica del quadrante orologio	23
Apertura delle app	23
Trova telefono	24

Notifiche dello smartphone	25
Configurazione delle notifiche.....	25
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	25
Gestione delle notifiche.....	26
Disattivazione delle notifiche.....	26
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	27
Risposta ai messaggi (smartphone Android).....	27
Funzioni correlate al tempo.....	29
Impostazione della sveglia.....	29
Come spegnere o ripetere una sveglia.....	29
Uso del timer o del cronometro.....	30
Attività e benessere	31
Visualizzazione delle statistiche	31
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	32
Scelta di un obiettivo	32
Rilevamento dell'attività oraria	32
Monitoraggio del sonno	33
Impostazione di un obiettivo di sonno	33
Ottieni utili dettagli sulle tue abitudini di sonno a lungo termine....	33
Informazioni sulle abitudini di sonno	33
Gestione dello stress	34
Utilizzo dell'App di Scansione EDA	34
Controllo del punteggio di gestione dello stress	35
Metriche di salute avanzate.....	35
Allenamento e salute cardiaca.....	37
Rilevamento automatico dell'allenamento	37
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	37
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento	40
Controllo del riepilogo dell'allenamento.....	41
Monitoraggio del battito cardiaco	41
Zone del battito cardiaco personalizzate	42
Accumulo di Minuti in Zona Attiva.....	42
Ricezione notifiche battito cardiaco	43
Visualizza il tuo battito cardiaco su apparecchiatura e app.....	44
Controllo del Livello di Recupero Giornaliero	45
Visualizzazione del punteggio di attività cardio	45
Condivisione dell'attività	46

Pagamenti contactless	47
Uso di carte di credito e debito	47
Configurazione di pagamenti contactless.....	47
Acquisti.....	47
Modifica della carta predefinita.....	49
Pagamento di pedaggi.....	49
Stile di vita	50
Controlla la musica con i controlli di YouTube Music.....	50
Google Maps.....	50
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati	52
Aggiornamento di Charge 6.....	52
Riavvio di Charge 6.....	52
Cancellazione dei dati su Charge 6	53
Risoluzione dei problemi	54
Segnale del battito cardiaco mancante.....	54
Segnale GPS mancante	54
Altri problemi	55
Info generali e Specifiche	56
Sensori e componenti	56
Materiali	56
Tecnologia wireless	56
Feedback aptico	56
Batteria	56
Memoria.....	57
Display	57
Dimensioni del cinturino	57
Condizioni ambientali	57
Ulteriori informazioni.....	57
Garanzia e condizioni di restituzione.....	58
Avvisi normativi e sulla sicurezza.....	58

Introduzione

Potenzia la tua routine con Fitbit Charge 6*, l'unico tracker per il fitness premium con Google incorporato. Con gli strumenti di fitness di cui hai bisogno per rimanere motivato e raggiungere i tuoi obiettivi, gestire la tua giornata e la tua routine non è mai stato così facile.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [supporto.google.com](https://support.google.com). Charge 6 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

*Fitbit Charge 6 è compatibile con la maggior parte degli smartphone con sistema operativo Android 9.0 o versioni successive o iOS 15 o versioni successive e richiede un account Google, l'app mobile Fitbit e l'accesso a Internet. Alcune funzioni richiedono l'app mobile Fitbit e/o un abbonamento a pagamento. Visita fitbit.com/devices per maggiori informazioni.

Contenuto della confezione

La confezione di Charge 6 include:



Tracker con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo
Large

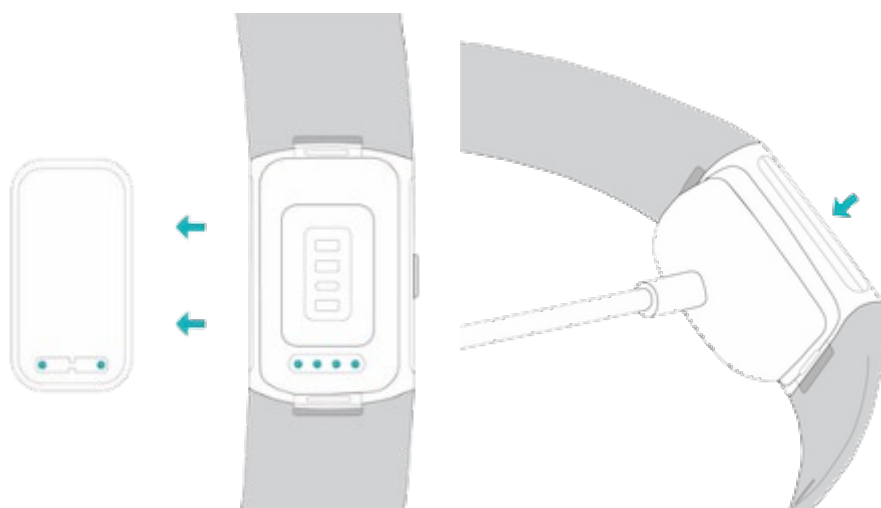
I cinturini intercambiabili di Charge 6, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Charge 6 dura fino a 7 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Charge 6:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Tieni ferma l'altra estremità del cavo di ricarica vicino alla porta sul retro del tracker fino a quando non aderiscono l'una all'altra in modo magnetico. Assicurati che i piedini sul cavo di ricarica siano allineati alla porta sul retro del tracker.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica di Charge 6, tocca due volte lo schermo o premi il pulsante per attivarlo e controllare il livello della batteria. Scorri il dito a destra sulla schermata della batteria per utilizzare Charge 6. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena.



Configura

Configura Charge 6 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o su smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) per verificare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](#) per iPhone
 - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
3. Tocca **Accedi con Google** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per configurare il tuo dispositivo.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per vedere le tue metriche di salute, i dati di attività e sonno, scegliere un esercizio o una sessione di mindfulness e altro.

Sblocco di Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere attivo, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, dettagli personalizzati, centinaia di esercizi di marchi di fitness, meditazioni guidate e molto altro ancora.

I clienti possono richiedere un abbonamento di prova a Fitbit Premium nell'app Fitbit.

¹

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

¹ Solo utenti Fitbit Premium nuovi e abituali. Devi attivare l'abbonamento entro 60 giorni dall'attivazione del dispositivo (è richiesto un metodo di pagamento valido). Dopo il termine della prova, si rinnova automaticamente a \$9,99 al mese*. Per evitare addebiti ricorrenti, annulla prima della scadenza. Contenuti e funzionalità possono variare e non sono disponibili in tutte le aree. Questo abbonamento non può essere ceduto in regalo. Vedi [qui](#) per maggiori dettagli. Soggetto a termini e condizioni.

* La tariffa di rinnovo regionale per il Regno Unito è 7,99 sterline al mese.

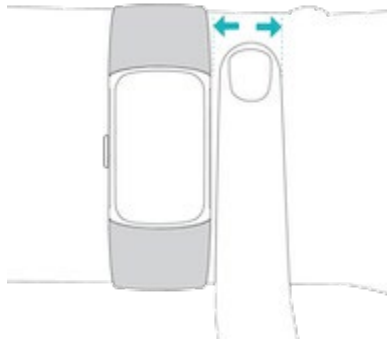
Come indossare Charge 6

Indossa Charge 6 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 13.

Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

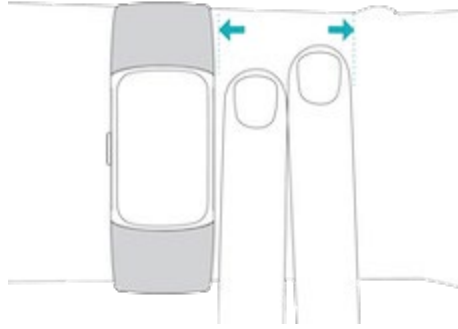
Quando non ti alleni, indossa Charge 6 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo il tracker per circa un'ora. È consigliabile togliere il tracker prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi il tracker, toglierlo prima di fare la doccia riduce la possibilità di esposizione a detergenti, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine al tracker e irritazione della pelle.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Durante un esercizio, prova a indossare il tuo tracker un po' più in alto sul polso per una maggiore aderenza. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



- Indossa il tuo tracker sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.
- Ricorda di stringere il cinturino prima di un esercizio e allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita il flusso sanguigno, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

Chiusura del cinturino

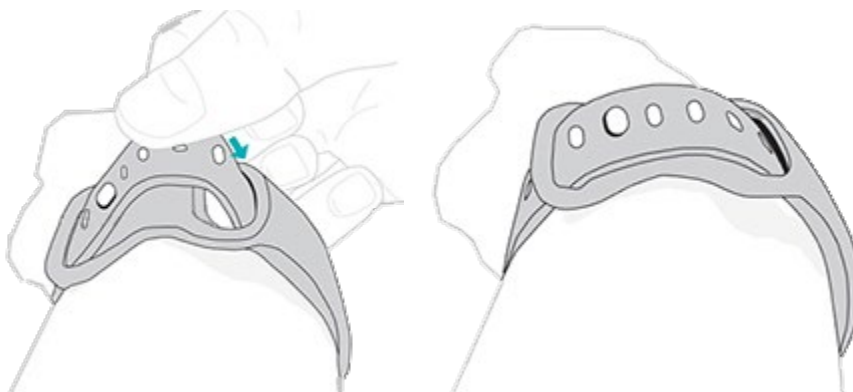
1. Posiziona Charge 6 sul polso.
2. Fai scorrere il cinturino inferiore nel primo anello del cinturino superiore.



3. Stringi il cinturino in modo che risulti comodo e inserisci il perno in uno dei fori del cinturino.



4. Fai scorrere l'estremità libera del cinturino nel secondo anello fino a quando non aderisce perfettamente al polso. Assicurati che il cinturino non sia troppo stretto. Indossa il cinturino in modo che possa spostarsi sul polso.



Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Charge 6 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Charge 6 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6 > Polso > Dominante.

Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tracker si bagna, togliilo e asciugalo accuratamente dopo l'attività.
- Togli il tracker di tanto in tanto.

Per ulteriori informazioni, visita la [pagina Fitbit Cura e manutenzione](#).

Sostituzione del cinturino

Charge 6 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi "[Dimensioni del cinturino](#)" a pagina 57.

I cinturini di Fitbit Charge 5 sono compatibili con Fitbit Charge 6.

Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Charge 6 e trova i fermi sul cinturino.



2. Per rilasciare il fermo, usa l'unghia del dito per premere il pulsante piatto verso il cinturino.

3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità del tracker fino a quando non senti un clic e il cinturino scatta in posizione. Il cinturino con gli anelli e il gancio deve essere collegato alla parte superiore del tracker.



Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.

Navigazione in Charge 6

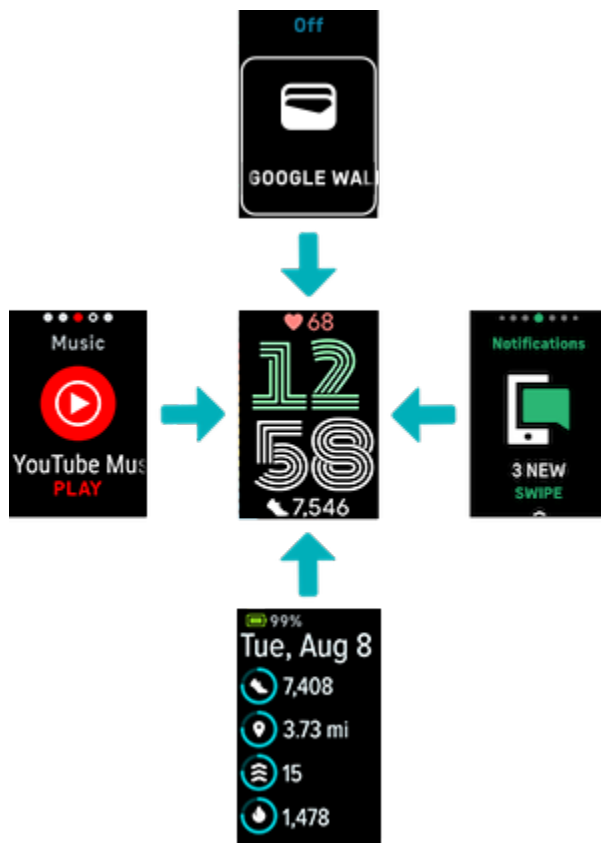
Charge 6 è dotato di uno schermo touch-screen a colori AMOLED e un pulsante.

Puoi spostarti su Charge 6 toccando lo schermo, scorrendo orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso, a meno che l'opzione Display sempre acceso non sia attivata. Per ulteriori informazioni, vedi "[Regolazione dell'opzione Display sempre acceso](#)" a pagina 21.

Navigazione di base


La schermata iniziale è l'orologio.



- Tocca con decisione due volte lo schermo, premi il pulsante o ruota il polso per attivare Charge 6.
- Scorri in basso dall'alto dello schermo per accedere alle impostazioni rapide, all'app Pagamenti, all'app Trova telefono e all'app Impostazioni. Nelle impostazioni rapide, scorri verso destra o premi il pulsante per tornare alla schermata dell'orologio.
- Scorri in alto per visualizzare le statistiche giornaliere. Per tornare alla schermata dell'orologio, scorri verso destra o premi il pulsante.
- Scorri il dito a sinistra e a destra per vedere le app sul tuo tracker.
- Scorri a destra per tornare a una schermata precedente. Premi il pulsante per tornare alla schermata dell'orologio. Per risultati migliori, posiziona il pollice e l'indice su entrambi i lati del tracker e stringi per premere il pulsante.




Impostazioni rapide

Per accedere più rapidamente a determinate impostazioni, scorri il dito in basso dal quadrante orologio. Tocca un'impostazione per regolarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.

App Impostazioni	Tocca l'app Impostazioni  per aprirla. Per ulteriori informazioni, vedi " Regolazione delle impostazioni " a pagina 18.
Blocco in acqua	Attiva l'impostazione del blocco in acqua quando sei in acqua, ad esempio sotto la doccia o mentre nuoti, per evitare che lo schermo si attivi. Quando il blocco in acqua è attivo, lo schermo si blocca e viene visualizzata l'icona del blocco in acqua in basso. Notifiche e sveglie vengono ancora visualizzate sul tracker, ma devi sbloccare lo schermo per interagire.


	<p>Per attivare il blocco in acqua, scorri in basso dalla schermata dell'orologio > tocca Blocco in acqua > tocca con decisione due volte sullo schermo. Per disattivare il blocco in acqua, tocca due volte con decisione al centro dello schermo. Se non viene visualizzato "Sbloccato", prova a toccare con più decisione. La disattivazione di questa funzione usa l'accelerometro del tuo dispositivo, che richiede una maggiore forza per l'attivazione.</p> <p>Tieni presente che il blocco in acqua si attiva automaticamente quando avvii un allenamento di nuoto nell'app Allenamento.</p>
Trova telefono	<p>Tocca per aprire l'app Trova telefono  . Per ulteriori informazioni, vedi "Trova telefono" a pagina 24.</p>
Battito cardiaco su attrezzo	<p>Attiva HR sull'attrezzatura per connettere Charge all'attrezzatura per allenamento compatibile e visualizzare il tuo battito cardiaco in tempo reale direttamente sul display. Per maggiori informazioni, vedi "Visualizzazione del battito cardiaco su attrezzatura e app" a pagina 44.</p>
Modalità Sonno	<p>Quando la Modalità Sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. • La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. • Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. Per attivare Charge 6, tocca con decisione lo schermo due volte. • L'icona Modalità Sonno si illumina  nelle impostazioni rapide. <p>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 18</p> <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
Modalità DND	<p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.

	<ul style="list-style-type: none"> L'icona Non disturbare si illumina  nelle impostazioni rapide. <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
Google Wallet	Effettua pagamenti contactless dal tuo polso. Per ulteriori informazioni, vedi " Pagamenti contactless " a pagina 47.

Collegamento a pulsante

Premi due volte il pulsante per aprire i pagamenti contactless.

Regolazione delle impostazioni


Gestisci impostazioni di base nell'app Impostazioni . Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio e tocca l'app Impostazioni per aprirla. Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito per vedere l'elenco completo di impostazioni.

Display

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Attivazione schermo	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.
Timeout schermo	Regola la quantità di tempo prima dello spegnimento dello schermo o il passaggio al quadrante orologio Display sempre acceso.
Sempre acceso	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre acceso. Per ulteriori informazioni, vedi " Regolazione dell'opzione Display sempre acceso " a pagina 21.

Modalità silenziose

Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
----------------	-------------------------------

Modalità Sonno	<p>Regola le impostazioni della Modalità Sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità.</p> <p>Per impostare un piano:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apri l'app Impostazioni  e tocca Modalità silenziose > Modalità sonno > Pianifica > Intervallo. 2. Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che desideri impostare. La Modalità Sonno viene automaticamente disattivata all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Focus allenamento	<p>Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento è in esecuzione .</p>

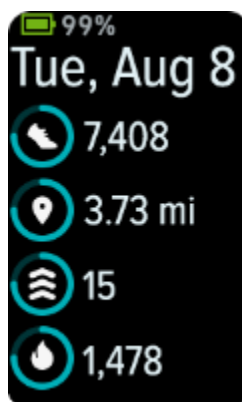
Altre impostazioni

Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Notifiche AZM	Consente di attivare o disattivare le notifiche delle zone del battito cardiaco durante l'attività giornaliera. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato .
Blocco pulsanti	Impedisci che il pulsante sul tracker venga attivato mentre lo schermo è spento. Per attivare il Blocco pulsanti, tocca l'impostazione > Attiva .
Vibrazione	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.
GPS	Scegli la modalità GPS. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato .
IMPOSTAZIONI INGRANDISCI	Attiva Ingrandisci per eseguire lo zoom in avanti quando tocchi tre volte lo schermo. Scegli tra ingrandimento doppio e triplo. Per eseguire lo zoom indietro, tocca lo schermo una volta.

Info dispositivo	<p>Visualizza le informazioni su normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia del tuo tracker. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo.</p> <p>Tocca Info dispositivo > Info sistema per vedere la data di attivazione.</p> <p>Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.</p>
Riavvia dispositivo	<p>Tocca Riavvia dispositivo > Riavvia per riavviare il tuo tracker.</p>

Controllo del livello della batteria

Dal quadrante orologio, scorri il dito in alto. Il livello della batteria si trova in alto nello schermo.



Se il livello della batteria del tuo tracker è basso (20% o meno), viene visualizzata un'avvertenza e l'indicatore della batteria diventa rosso. Se il livello della batteria del tuo tracker è molto basso (8% o meno), viene visualizzata una seconda avvertenza e l'indicatore della batteria lampeggia.

Quando il livello della batteria è basso:

- Se stai registrando un allenamento con il GPS, la registrazione GPS si disattiva
- Display sempre acceso si disattiva
- Non puoi utilizzare le risposte rapide
- Non riceverai notifiche dal tuo smartphone

Configurazione del blocco dispositivo

Quando configuri pagamenti contactless, ti viene richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre personale.



Gestisci il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi dell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6 > **Blocco dispositivo**.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).


Regolazione dell'opzione Display sempre acceso

Attiva l'opzione Display sempre acceso per visualizzare sempre l'ora sul tuo tracker, anche quando non interagisci con lo schermo.



Per attivare o disattivare l'opzione Display sempre acceso:

1. Scorri il dito verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.

2. Tocca l'app **Impostazioni**  > **Impostazioni display** > **Display sempre acceso**.
3. Tocca **Display sempre acceso** per attivare o disattivare l'impostazione. Per impostare il display in modo che si disattivi automaticamente durante determinate ore, tocca **Intervallo inattivo**. Tieni presente che se hai configurato un piano del sonno nelle impostazioni della modalità Sonno, l'intervallo inattivo non può essere regolato.

L'attivazione di questa funzione ha impatto sulla durata della batteria del tracker. Quando l'opzione Display sempre acceso è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Charge 6.

L'opzione Display sempre acceso si disattiva automaticamente quando il livello della batteria del tracker è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Spegnimento dello schermo

Per disattivare lo schermo del tracker quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante del tracker con l'altra mano, premi il pulsante sul quadrante orologio o allontana il polso dal corpo.

Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre acceso, lo schermo non si spegnerà.

Quadranti orologio e app

Scopri come cambiare il quadrante orologio e accedere alle app su Charge 6.

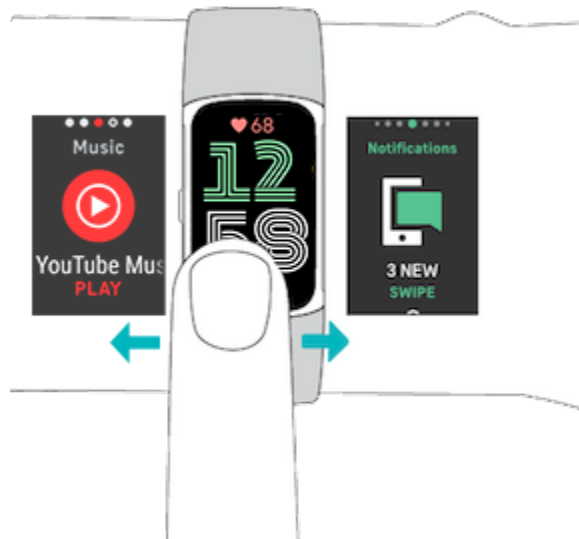
Modifica del quadrante orologio

La Galleria Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tracker.

1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6.
2. Tocca **Galleria** > **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Charge 6.

Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra e a destra per vedere le app installate sul tuo tracker. Scorri il dito in alto o tocca un'app per aprirla. Scorri il dito a destra per tornare a una schermata precedente o premi il pulsante per tornare alla schermata dell'orologio.



Trova telefono

Avvia l'app Trova telefono  per localizzare il tuo smartphone.

Requisiti:

- Il tuo tracker deve essere connesso ("associato") allo smartphone che desideri trovare.
- Lo smartphone deve avere la funzionalità Bluetooth attivata e deve trovarsi entro 10 metri dal dispositivo Fitbit.
- L'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
- Il tuo smartphone deve essere acceso.

Per trovare il tuo smartphone:

1. Scorri il dito verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
2. Apri l'app Trova telefono sul tuo tracker.
3. Tocca **Trova telefono**. Il tuo smartphone squilla ad alto volume.
4. Quando trovi il tuo smartphone, tocca **Annulla** per fermare lo squillo.

Notifiche dello smartphone

Charge 6 può mostrare avvisi di chiamata, SMS, avvisi di calendario e app dal tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Charge 6 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Charge 6 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

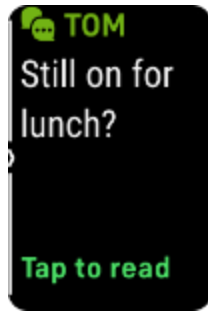
Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Tocca la notifica per espandere il messaggio.

Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito nell'app Notifiche



. Scorri il dito a destra o sinistra fino all'app Notifiche e scorri in alto per aprirla.



Gestione delle notifiche

Charge 6 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Gestisci le notifiche nell'app Notifiche :

- Scorri il dito verso l'alto per scorrere le tue notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche in una volta, scorri il dito verso l'alto fino a raggiungere la fine delle tue notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, premi il pulsante o scorri il dito a destra.

Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Charge 6. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Nella scheda Oggi dell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6 > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.

2. Attiva **Modalità DND**. Tutte le notifiche e i promemoria vengono disattivati.



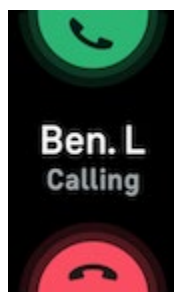
Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android, Charge 6 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo del tracker. Tieni presente che non puoi parlare nel tracker, puoi accettare una chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rosso per trasferire il chiamante alla segreteria telefonica.



Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco dei contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo tracker con risposte rapide predefinite. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo tracker.

Per rispondere a un messaggio:


1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
 - Tocca l'icona testo  per rispondere a un messaggio da un elenco di risposte rapide.
 - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.


Impostazione della sveglia

Imposta sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando una sveglia suona, il tracker vibra.

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo tracker di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).


Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, scorri il dito verso l'alto dal basso dello schermo e tocca l'apposita icona . Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, scorri il dito in basso dall'alto dello schermo o premi il pulsante.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Charge 6 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Uso del timer o del cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro o imposta il timer del conto alla rovescia con l'app Timer  sul tuo tracker. Puoi avviare il cronometro e il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Se l'impostazione Display sempre acceso è attivata, lo schermo continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Attività e benessere

Charge 6 rileva continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi, inclusi attività oraria, battito cardiaco e sonno. I dati si sincronizzano automaticamente con l'app Fitbit durante la giornata.

Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio per vedere le tue statistiche giornaliere, tra cui:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, Minuti in zona attiva e calorie bruciate.
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e battito cardiaco a riposo
Attività oraria	Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Saturazione ossigeno (SpO2)	Il tuo valore medio SpO2 a riposo più recente
Recupero (solo Premium)	Il tuo livello di recupero giornaliero
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno

Se imposti un obiettivo nell'app Fitbit, una suoneria mostra i progressi verso tale obiettivo.

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker nell'app Fitbit sul tuo smartphone.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Charge 6 tiene traccia dei tuoi progressi verso un obiettivo di attività giornaliero scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Registra i progressi verso il tuo obiettivo su Charge 6. Per ulteriori informazioni, vedi ["Visualizzazione delle statistiche"](#) a pagina 31.

Rilevamento dell'attività oraria

Charge 6 ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno, grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Monitoraggio del sonno

Indossa Charge 6 per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Charge 6 monitora anche la variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore base e ai livelli SpO2 di riferimento, che stimano la quantità di ossigeno nel sangue.

Per visualizzare le tue statistiche del sonno, sincronizza il tuo tracker quanto ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri il dito in alto dal quadrante orologio sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Ottieni utili dettagli sulle tue abitudini di sonno a lungo termine

Con un abbonamento a Premium, comprendi ed esegui le azioni necessarie per migliorare le tue abitudini di sonno con un profilo del sonno mensile. Ogni mese, indossa il tuo dispositivo Fitbit per dormire per almeno 14 giorni. Il primo di ogni mese, controlla l'app Fitbit per ricevere un'analisi del tuo sonno con 10 metriche mensili, insieme a un animale del sonno che riflette i tuoi comportamenti tipici correlati al sonno a lungo termine.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno


Con un abbonamento a Fitbit Premium, vedi altri dettagli sul tuo punteggio del sonno e puoi confrontarli con i tuoi colleghi, per costruire una routine del sonno migliore e svegliarti più rigenerato.


Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

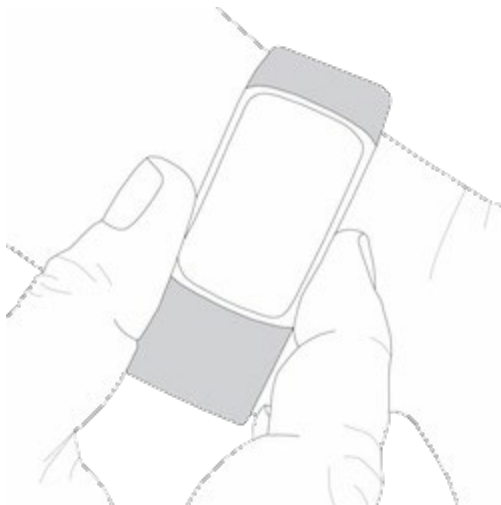
Gestione dello stress

Registra e gestisci lo stress con le funzioni di mindfulness.

Utilizzo dell'App di Scansione EDA

L'app di Scansione EDA  su Charge 6 rileva l'attività elettrodermica che può indicare la tua risposta corporea allo stress. Poiché il tuo livello di sudore è controllato dal sistema nervoso simpatico, queste variazioni possono mostrare tendenze significative sul modo in cui il tuo corpo risponde allo stress.

1. Sul tracker, scorri il dito a sinistra o destra fino all'app di Scansione EDA  e tocca per aprirla.
2. Per iniziare una scansione della stessa durata della scansione precedente, tocca l'icona di riproduzione. Per modificare la durata della scansione, scorri il dito in alto e tocca **Modifica durata** > tocca il numero di minuti desiderato.
3. Tocca delicatamente i lati del tuo tracker con il pollice e l'indice.
4. Rimani fermo e tieni le dita sul tuo tracker fino al termine della scansione.
5. Se allontani le dita, la scansione si interrompe. Per riprenderla, posiziona di nuovo le dita sui lati del tracker. Per terminare la sessione, tocca **Termina sessione**.
6. Al termine della scansione, tocca un umore che riflette la tua sensazione oppure tocca **Salta**.
7. Scorri verso l'alto per vedere il riepilogo della scansione, inclusi numero di risposte EDA, battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e riflessioni, se registrate.
8. Tocca **Fatto** per chiudere la schermata di riepilogo.
9. Per visualizzare altri dettagli sulla tua sessione, apri l'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Mindfulness > **Il tuo percorso**.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo tracker per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina seguente. Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli di analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzione ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo in modo che tu possa controllare le tendenze e valutare i cambiamenti.

Le metriche includono:


- Saturazione ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)

- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzione non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Allenamento e salute cardiaca

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento  per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.


Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.

Durante un esercizio, puoi controllare la riproduzione della musica sul tuo smartphone usando i controlli di YouTube Music sul tuo tracker. Tieni presente che i controlli di YouTube Music richiedono uno smartphone compatibile nel raggio del Bluetooth e un abbonamento a YouTube Music Premium a pagamento.

1. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartphone.
2. Apri l'app Allenamento su Charge 6 e avvia un esercizio. Per accedere ai controlli della musica mentre ti alleni, scorri il dito in basso.
3. Per tornare al tuo esercizio, scorri il dito in alto o premi il pulsante.


Per ulteriori informazioni sui controlli di YouTube Music, vedi l'[articolo della Guida correlato](#).

Rilevamento automatico dell'allenamento


Charge 6 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi tocca il riquadro Allenamento. Per gestire le attività che hai registrato automaticamente, tocca l'icona dell'ingranaggio  in alto. Tocca l'attività che desideri regolare > **Riconosci automaticamente**.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).


Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Charge 6 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento di un allenamento con GPS, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Il GPS dinamico su Charge 6 consente al tracker di impostare il tipo di GPS all'inizio dell'allenamento. Charge 6 tenta di connettersi ai sensori GPS sul tuo smartphone per preservare la durata della batteria. Se il tuo smartphone non è nelle vicinanze o ti stai muovendo, Charge 6 utilizza il GPS integrato. Gestisci le tue impostazioni GPS nell'app Impostazioni . Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Il GPS dello smartphone è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).


1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Charge 6 sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Assicurati che la modalità GPS su Charge 6 sia impostata su **Dinamico** o **Telefono** (apri l'app Impostazioni  > **GPS** > **Modalità GPS**).
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.





Attiva il rilevamento di camminata, corsa o ciclismo per avviare automaticamente l'app Allenamento quando il tuo tracker rileva una camminata, una corsa o un'attività in bici. Per attivare questa impostazione:

1. Apri l'app Allenamento.
2. Tocca l'opzione camminata, corsa o ciclismo.
3. Scorri il dito in alto e attiva **Rilevamento camminata**, **Rilevamento corsa** o **Rilevamento ciclismo**. La prossima volta che il tuo tracker rileva questo tipo di esercizio, l'app Allenamento si apre automaticamente.

Tieni presente che se lasci questa opzione disattivata, le statistiche di base su camminate, corse e ciclismo vengono comunque registrate nell'app Fitbit.

Per avviare manualmente un allenamento:

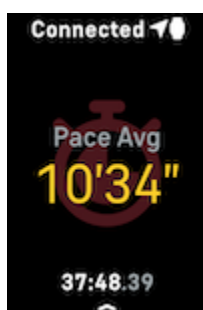
1. Su Charge 6, scorri il dito a sinistra o a destra fino all'app Allenamento  e scorri in alto per trovare un allenamento. I tuoi allenamenti più recenti e i collegamenti agli allenamenti vengono visualizzati in alto. Tocca **Altro** per trovare un elenco completo di allenamenti.

2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conetterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi "[Personalizzazione delle impostazioni di allenamento](#)" a pagina 40.
4. Tocca la parte centrale dello schermo per scorrere le tue statistiche in tempo reale. Per sospendere l'esercizio, scorri il dito verso l'alto e tocca **Pausa** .
5. Al termine dell'esercizio, scorri il dito in alto e tocca **Pausa**  > **Fine** .
6. Scorri il dito verso l'alto e tocca **Fatto** per chiudere la schermata del riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, appare la scritta "connessione GPS in corso..." sulla parte alta dello schermo. Charge 6 è connesso quando sullo schermo appare "GPS connesso".
- Usa il GPS connesso con il tuo smartphone nelle vicinanze per attività con una durata più lunga, come golf o un'escursione, per essere certo che l'intero esercizio venga registrato con il GPS.
- Per risultati migliori, assicurati che l'icona della batteria del tracker mostri un livello superiore all'80% prima di rilevare un allenamento più lungo di 2 ore con il GPS integrato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).





L'uso del GPS integrato ha un impatto sulla durata della batteria del tracker. Se utilizzi la localizzazione GPS regolarmente, Charge 6 richiede una ricarica più frequente.

Personalizzazione delle impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker. Le impostazioni includono:

Display sempre acceso	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento
Arresta automaticamente	Sospende automaticamente una corsa, una camminata o un'attività in bici quando ti fermi
GPS	Rilevamento del percorso con il GPS
Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com
Imposta Intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero
Lunghezza piscina	Impostazione della lunghezza della piscina
Corsa/Camminata/Bici Rileva	Apri automaticamente l'app Allenamento quando il tuo tracker rileva una corsa, una camminata o un'attività in bici.
Imposta Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio
Unità	Modifica dell'unità di misura utilizzata per la lunghezza della piscina

Le impostazioni variano in base all'allenamento. Per personalizzare le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker:

1. Scorri fino all'app Allenamento  , quindi scorri il dito in alto per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Scorri il dito verso l'alto per vedere le impostazioni dell'allenamento. Tocca un'impostazione per regolarla.
4. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione  .

Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Charge 6 mostra un riepilogo delle tue statistiche.


Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

Monitoraggio del battito cardiaco

Charge 6 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il tuo battito cardiaco massimo e il tuo battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sul tracker durante l'allenamento. Charge 6 ti invia una notifica quando entri in una zona del battito cardiaco.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Sotto zona	Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	Zona Brucia grassi	Tra il 40% e il 59% della riserva di battito cardiaco	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Zona Cardio	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona Picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).


Accumulo di Minuti in Zona Attiva

Ottieni Minuti in Zona Attiva per il tempo speso nelle zone Brucia grassi, Cardio o Picco. Per aiutarti a sfruttare al massimo il tempo, ottieni 2 Minuti in Zona Attiva per ogni minuto trascorso nella zona Cardio o Picco.

1 minuto nella zona Brucia grassi = 1 Minuto in Zona Attiva

1 minuto nella zona Cardio o nella zona Picco = 2 Minuti in Zona Attiva

Charge 6 ti avvisa dei Minuti in Zona Attiva in due modi:

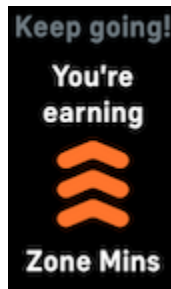
- Qualche momento dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento nell'app Allenamento , in modo che tu sappia come ti

stai allenando. Il numero di volte che il tuo tracker vibra indica la zona in cui ti trovi:

- 1 vibrazione = zona Brucia grassi
- 2 vibrazioni = zona Cardio
- 3 vibrazioni = zona Picco



- 7 minuti dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco durante la giornata (ad esempio, durante una camminata veloce).

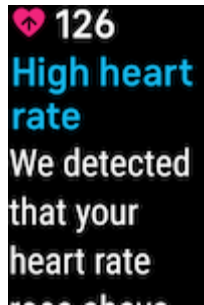


Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 Minuti in Zona Attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Ricezione notifiche battito cardiaco

Resta informato qualora Charge 6 rilevi che il tuo battito cardiaco sia superiore alla tua soglia alta o inferiore alla tua soglia bassa mentre sei stato apparentemente inattivo per almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzione o per regolare le soglie:

1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6.
2. Tocca **Battito cardiaco alto e basso**.
3. Attiva o disattiva la **Notifica battito cardiaco alto** o la **Notifica battito cardiaco basso**, o tocca **Personalizza** per regolare la soglia.

Visualizza le ultime notifiche del battito cardiaco, registra potenziali sintomi e cause o cancella le notifiche nell'app Fitbit. Per maggiori informazioni, vedi l'[articolo della Guida correlato](#).

Visualizza il tuo battito cardiaco su apparecchiatura e app

Connetti Charge 6 a macchine e app per allenamento compatibili e visualizza il tuo battito cardiaco in tempo reale direttamente sul display. Questa funzione è compatibile con macchine e app per allenamento che supportano il profilo del battito cardiaco Bluetooth, come gli ultimi modelli di iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 e Strava. Tuttavia, non tutti i dispositivi e tutte le app compatibili con Bluetooth si comportano allo stesso modo.

1. Scorri il dito in basso dal quadrante orologio e tocca **HR su apparecchiatura**.
2. Segui le istruzioni sulla tua macchina per l'allenamento per connettere un monitor del battito cardiaco Bluetooth.
3. Quando Charge 6 si connette, viene visualizzata una schermata sul tuo tracker, che chiede di condividere il battito cardiaco. Tocca **Condividi**.
4. Tocca **Avvia** sul tracker per avviare l'allenamento.

Termina l'allenamento su Charge 6 per interrompere la condivisione del tuo battito cardiaco.



Per ulteriori informazioni sulla compatibilità delle apparecchiature e sulla risoluzione dei problemi, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo del Livello di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Livello di Recupero Giornaliero, disponibile con un abbonamento a Fitbit Premium. Il tuo punteggio va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità del battito cardiaco. Un punteggio alto indica che sei pronto ad allenarti, mentre un punteggio basso ti consiglia di recuperare.

Quando controlli il tuo punteggio, trovi anche un'analisi dettagliata di ciò che ha avuto impatto sul tuo punteggio, un obiettivo di attività personalizzata per la giornata e gli esercizi o le sessioni di recupero consigliate.

Indossa il tuo tracker per un'intera giornata (almeno 14 ore), incluso quando dormi la notte, e scorri il dito in alto dal quadrante orologio per trovare il tuo livello di recupero nelle statistiche giornaliere.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione del punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo allenamento cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi.

Nell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra sul grafico del battito cardiaco per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, apri l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Pagamenti contactless

Charge 6 include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo tracker.

Uso di carte di credito e debito

Configura Google Wallet nell'app Fitbit e utilizza il tuo tracker per effettuare acquisti in negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuovi paesi e società emittenti di carte di credito al nostro elenco di partner. Per controllare se la tua carta di credito funziona sul tuo dispositivo Fitbit, vedi [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Configurazione di pagamenti contactless


Per utilizzare i pagamenti contactless, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante all'app Fitbit. L'app Fitbit è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo tracker, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6.
2. Tocca il riquadro **Google Wallet**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo tracker. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

Acquisti

Effettua gli acquisti con il tuo dispositivo Fitbit in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per determinare se il negozio accetta pagamenti contactless, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:



1. Scorri il dito in basso dal quadrante orologio e tocca **Google Wallet** .
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker. La carta predefinita appare sullo schermo.



3. Per pagare con la carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con una carta diversa, scorri per trovare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.



Quando il terminale riceve il pagamento, il tracker vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce il tuo dispositivo Fitbit, accertati che lo schermo del tracker sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

Per maggiore sicurezza, devi indossare Charge 6 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Modifica della carta predefinita

1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > Charge 6.
2. Tocca il riquadro **Google Wallet**.
3. Tocca la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Rendi predefinito per toccare per pagare**.

Pagamento di pedaggi

Usa i pagamenti contactless per pagare in entrata e uscita pedaggi su sistemi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo tracker, segui la procedura descritta in "[Uso di carte di credito e debito](#)" a pagina 47.

Paga con la stessa carta sul tuo tracker Fitbit quando tocchi il lettore di pedaggio all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

Stile di vita

Usa le app per rimanere connesso a quello che ti interessa di più.

Controlla la musica con i controlli di YouTube Music

Usa i controlli di YouTube Music su Charge 6 per controllare YouTube Music sul tuo smartphone. Passa tra playlist, salta o riproduci brani e regola il volume dal tuo tracker. Tieni presente che i controlli di YouTube Music richiedono uno smartphone compatibile entro la portata Bluetooth e un abbonamento a YouTube Music Premium. Per ulteriori informazioni su YouTube Music, vedi support.google.com.

1. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartphone. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background.
2. Scorri fino all'app dei controlli di YouTube Music sul tuo tracker e tocca per aprirla.
 - Nella schermata principale, visualizza il brano e l'artista corrente. Tocca per mettere in pausa o riprodurre il brano corrente.
 - Scorri il dito in basso per sfogliare la musica disponibile, incluse playlist, brani e album più recenti. Tocca una selezione per riprodurla.
 - Scorri il dito a sinistra per accedere ai controlli per saltare al brano successivo, riavviare il brano corrente o tornare al brano precedente.
 - Scorri di nuovo a sinistra per accedere ai controlli del volume.

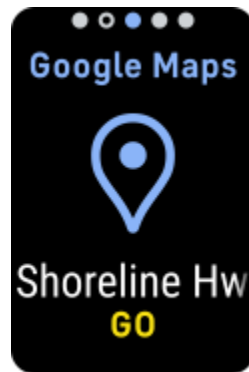


Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Google Maps

Ottieni indicazioni dettagliate direttamente sul tuo polso con l'app Google Maps sul tuo tracker.

1. Apri l'app Google Maps sul tuo smartphone, cerca la posizione in cui desideri arrivare, scegli la modalità di trasporto, seleziona un percorso e tocca **Avvia** per iniziare la navigazione. Per istruzioni più dettagliate su come utilizzare l'app Google Maps sul tuo smartphone, vedi support.google.com. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background.
2. Scorri fino all'app Google Maps sul tuo tracker e tocca per aprirla.
3. Durante la navigazione, scorri in alto e tocca il pulsante di pausa per sospendere la navigazione. Tocca il pulsante di riproduzione per riprendere la navigazione o il pulsante di fine per terminare la navigazione.
4. Quando raggiungi la tua destinazione utilizzando la navigazione in bici o a piedi, il tuo smartwatch mostra un riepilogo dell'attività. Tocca **Chiudi** per chiudere l'app Google Maps.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio del tracker, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Charge 6 a un'altra persona. Aggiorna il tracker per ottenere l'ultimo firmware.

Aggiornamento di Charge 6

Aggiorna il tuo tracker per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.



Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Charge 6 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Per aggiornare Charge 6, la batteria del tuo tracker deve essere carica almeno al 20%. L'aggiornamento di Charge 6 può consumare batteria. Ti consigliamo di collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Riavvio di Charge 6

Se non riesci a sincronizzare Charge 6 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

1. Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Riavvia dispositivo** > **Riavvia**.

Se Charge 6 non risponde:

1. Collega il dispositivo al cavo di ricarica.
2. Premi il pulsante che si trova sull'estremità piatta del caricabatteria per tre volte entro 8 secondi con una pausa di 1 secondo tra una pressione e l'altra.
3. Attendi 10 secondi o la comparsa del logo Fitbit.



Nota: se il dispositivo non si riavvia, attendi 15 secondi e prova di nuovo.



Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

Cancellazione dei dati su Charge 6

Se desideri dare il tuo Charge 6 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

1. Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Info dispositivo** > **Cancella dati utente**.
3. Scorri il dito in alto e premi **Tieni per 3 sec** per 3 secondi e rilascia.
4. Quando vedi il logo Fitbit e Charge 6 vibra, i tuoi dati sono stati cancellati.


Risoluzione dei problemi

Se Charge 6 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

Segnale del battito cardiaco mancante

Charge 6 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.




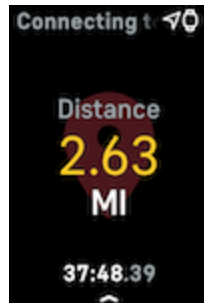
Se il tuo tracker non rileva un segnale del battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni  sul tracker. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Charge 6 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e anche un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo tracker di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo tracker ricerca il segnale GPS durante un allenamento, appare

Connessione GPS in corso  in alto nello schermo. Se Charge 6 non riesce a connettersi a un satellite GPS, il tracker arresta i tentativi di connessione fino all'avvio del successivo allenamento GPS.



Per risultati ottimali, attendi che Charge 6 rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

Altri problemi

Se si verifica uno dei seguenti problemi, riavvia il tracker:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata visualizzazione delle notifiche

Per istruzioni, vedi ["Riavvio di Charge 6"](#) a pagina 52.

Info generali e Specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Charge 6 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Sensori elettrici multiuso compatibili con app ECG e app di scansione EDA
- Sensori rossi e infrarossi per il monitoraggio della saturazione ossigeno (SpO2)
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Sensore luce ambientale
- Ricevitore GPS integrato + GLONASS + Galileo, che tiene traccia della tua posizione durante un esercizio
- Motore con vibrazione

Materiali

La cassa di Charge 6 è realizzata in alluminio anodizzato e acciaio inossidabile chirurgico. Il cinturino fornito con Charge 6 è realizzato con un materiale in silicone flessibile e resistente, simile a quello usato in molti orologi sportivi, e la fibbia è in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel, che può causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Tecnologia wireless

Charge 6 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 5.0 e un chip NFC.

Feedback aptico

Charge 6 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

Batteria

Charge 6 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Charge 6 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

Display

Charge 6 è dotato di un display AMOLED a colori.

Dimensioni del cinturino

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5" - 7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1" - 8,7")

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura di ricarica	Da 32° a 104° F (Da 0° a 40° C)
Temperatura di immagazzinaggio	Da -20° a 45° C (Da -4° a 113° F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	5.000 m (16.404 piedi)

Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tracker, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e sulla nostra politica dei resi nel [Centro garanzie per l'hardware Google](#).

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Visita support.google.com per informazioni su sicurezza e normative complete.

