

# fitbit charge 6



Brukerhåndbok  
Versjon 1.0

# Innhold

---

<b>Innhold .....</b>	<b>3</b>
<b>Komme i gang.....</b>	<b>6</b>
Innhold i esken.....	6
Lade armbåndet.....	7
Konfigurasjon.....	8
Se dataene dine i Fitbit-appen.....	8
<b>Låse opp Fitbit Premium .....</b>	<b>9</b>
<b>Bruke Charge 6.....</b>	<b>10</b>
Plassering for bruk hele dagen vs. trening .....	10
Feste reimen.....	11
Velge hånd .....	12
Tips for vedlikehold .....	12
Bytte reimen.....	13
Fjerne en reim .....	13
Feste en reim.....	14
<b>Grunnleggende .....</b>	<b>15</b>
Navigere på Charge 6 .....	15
Grunnleggende navigasjon .....	15
Hurtiginstillinger .....	16
Knapp-snarvei .....	18
Justere innstillinger.....	18
Skjerm.....	18
Stille-moduser .....	18
Andre innstillinger .....	19
Sjekke batterinivået.....	20
Konfigurere enhetslås .....	20
Justere alltid på-skjerm.....	21
Slå av skjermen.....	22
<b>Urskiver og apper .....</b>	<b>23</b>
Bytte urskive.....	23
Åpne apper .....	23
Finn telefonen .....	24

<b>Varsler fra telefonen .....</b>	<b>25</b>
Konfigurere varsler .....	25
Se innkommende varsler .....	25
Administrere varsler .....	26
Slå av varsler .....	26
Besvare eller avvise telefonanrop .....	27
Svare på meldinger (Android-telefoner).....	27
<b>Tidtaking .....</b>	<b>29</b>
Stille inn en alarm .....	29
Slå av eller slumre en alarm .....	29
Bruk tidtakeren og stoppeklokken .....	30
<b>Aktivitet og velvære .....</b>	<b>31</b>
Se statistikk.....	31
Spore daglige aktivitetsmål.....	31
Velge et mål.....	32
Spore aktivitet per time .....	32
Spore søvnen din.....	32
Angi et søvnmål.....	33
Få innsikt i over søvnvanene dine over lengre tid .....	33
Lære om søvnvanene dine.....	33
Håndtere stress .....	33
Bruke EDA Scan-appen.....	33
Sjekk scoren din for håndtering av stress.....	34
Avanserte helsemålinger .....	35
<b>Trening og hjertehelse .....</b>	<b>36</b>
Spore trening automatisk.....	36
Spore og analysere trening med Trening-appen .....	36
Tilpasse treningsinnstillinger .....	38
Sjekk trenings sammendraget .....	39
Sjekk pulsen.....	39
Egendefinerte pulssoner .....	41
Tjene aktive minutter i sone .....	41
Motta pulsvarsler.....	42
Se pulsen din på utstyr og apper .....	42
Sjekk den daglige Dagsform-scoren din .....	43
Vise scoren din for hjertehelse .....	44
Dele aktivitet .....	44

<b>Kontaktløs betaling .....</b>	<b>45</b>
Bruke kreditt- og debetkort .....	45
Konfigurere kontaktløs betaling .....	45
Foreta kjøp .....	45
Endre standard kort.....	47
Betale for gjennomreise.....	47
<b>Livsstil .....</b>	<b>48</b>
Styre musikken med YouTube Music-kontroller .....	48
Google Maps.....	48
<b>Oppdatere, starte på nytt og slette .....</b>	<b>50</b>
Oppdatere Charge 6 .....	50
Starte Charge 6 på nytt .....	50
Slette Charge 6.....	51
<b>Feilsøking .....</b>	<b>52</b>
Pulssignal mangler .....	52
GPS-signal mangler .....	52
Andre problemer .....	53
<b>Generell informasjon og spesifikasjoner .....</b>	<b>54</b>
Sensorer og komponenter .....	54
Materialer .....	54
Trådløs teknologi.....	54
Haptisk tilbakemelding.....	54
Batteri .....	54
Minne .....	55
Skjerm .....	55
Reimstørrelse .....	55
Miljøforhold .....	55
Finn ut mer.....	55
Returpolicy og garanti.....	56
Merknader om forskrifter og sikkerhet .....	56

# Komme i gang

---

Forbedre rutinen din med Fitbit Charge 6\*, det eneste førsteklasses treningsarmbåndet med innebygget Google. Med treningsverktøyene du trenger for å forbli motivert og knuse målene – det har aldri vært lettere å holde styr på dagen og rutinen.

Bruk et øyeblikk på å se gjennom den komplette sikkerhetsinformasjonen på [support.google.com](https://support.google.com). Charge 6 er ikke ment for å gi medisinske eller vitenskapelige data.

\*Fitbit Charge 6 fungerer med de fleste telefoner som kjører Android 9.0 eller nyere eller iOS 15 eller nyere, og krever en Google-konto, Fitbit-mobilapp og internettforbindelse. Noen funksjoner krever Fitbit-mobilapp og/eller et betalt abonnement. Se [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) for mer informasjon.

## Innhold i esken

Charge 6-esken inneholder:



Armbånd med smal reim  
(farge og materiale varierer)



Ladekabel



Ekstra, bred reim

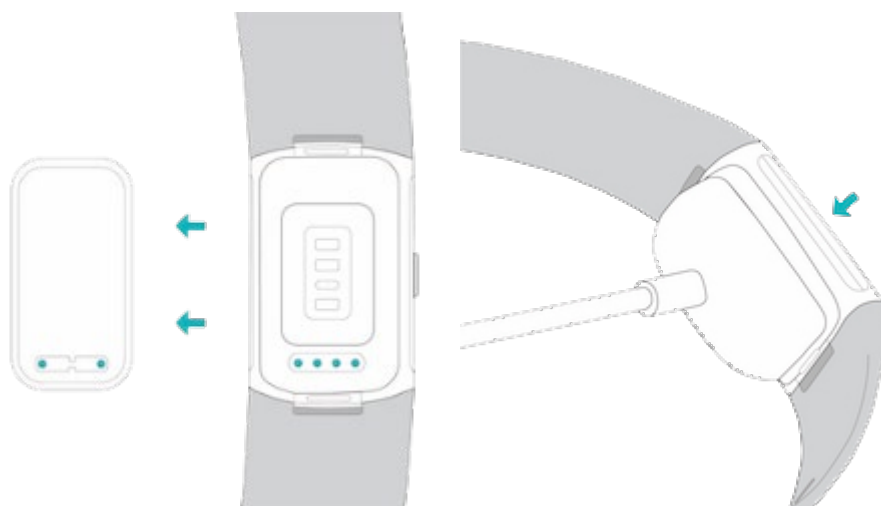
De avtakbare reimene til Charge 6 kommer i en rekke farger og materialer og selges separat.

## Lade armbåndet

En fulladet Charge 6 har en batterilevetid på opptil sju dager. Batteribrukstid og ladesyklus varierer med bruk og andre faktorer; faktiske resultater varierer.

Slik lader du Charge 6:

1. Koble ladekabelen til USB-porten på datamaskinen, en UL-sertifisert USB-vegglander eller en annen ladeenhet med lav energi.
2. Hold den andre enden av ladekabelen nær porten på baksiden av armbåndet til den festes magnetisk. Sørg for at pinnene på ladekabelen er i kontakt med porten på baksiden av armbåndet.



Full lading tar omtrent 1-2 timer. Mens Charge 5 lades, dobbeltklikker du på skjermen eller trykker på knappen for å slå den på og sjekke batterinivået. Sveip til høyre på batteriskjermen for å bruke Charge 6. En fulladet enhet viser et fullt batteriikon.



## Konfigurasjon

Konfigurer Charge 6 med Fitbit-appen for iPhone og iPad eller Android-telefoner. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste populære telefoner. Gå til [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) for å sjekke om telefonen din er kompatibel.



Slik kommer du i gang:

1. Last ned Fitbit-appen:
  - [Apple App Store](#) for iPhone-telefoner
  - [Google Play Butikk](#) for Android-telefoner
2. Installer appen og åpne den.
3. Trykk på **Logg på med Google**, og følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere enheten.

Når du er ferdig med konfigureringen, kan du lese gjennom veiledningen for å finne ut mer om det nye armbåndet ditt, og deretter utforske Fitbit-appen.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Se dataene dine i Fitbit-appen

Åpne Fitbit-appen på telefonen for å se helsemålinger, aktivitet og søvndata, velge en treningsøkt eller meditasjonsøkt og mer.

# Låse opp Fitbit Premium

---

Fitbit Premium er en personlig ressurs i Fitbit-appen som hjelper deg med å holde deg aktiv, sove godt og håndtere stress. Et Premium-abonnement inkluderer programmer skreddersydd for helse- og treningsmålene dine, personlig innsikt, hundrevis av treningsøkter, veiledet meditasjon med mer.

Kunder kan benytte seg av et Fitbit Premium-prøveabonnement i Fitbit-appen. <sup>1</sup>

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

<sup>1</sup> Gjelder kun nye og tidligere Fitbit Premium-brukere. Må aktivere medlemskapet innen 60 dager etter enhetsaktivering (krever gyldig betaling). Fornyes automatisk til \$ 9,99/md\* når prøveperioden opphører. Kanseller før den tid for å unngå fornyelseskostnader. Innhold og funksjoner kan endres, og er ikke tilgjengelige i alle regioner. Dette medlemskapet kan ikke gis som gave. Se [her](#) for mer informasjon. Vilkår og betingelser gjelder.

\* Fornyelsesprisen for den britiske regionen er £ 7,99/md.



# Bruke Charge 6

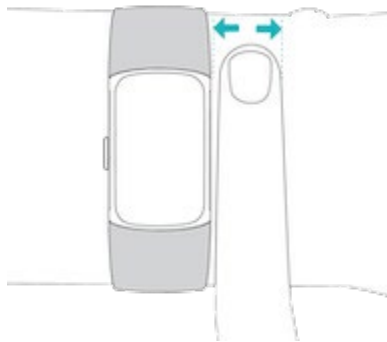
---

Fest Charge 6 rundt håndleddet. Hvis du trenger en annen reimstørrelse, eller hvis du har kjøpt en annen reim, kan du se instruksjonene under «Endre reimen» på side 13.

## Plassering for bruk hele dagen vs. trening

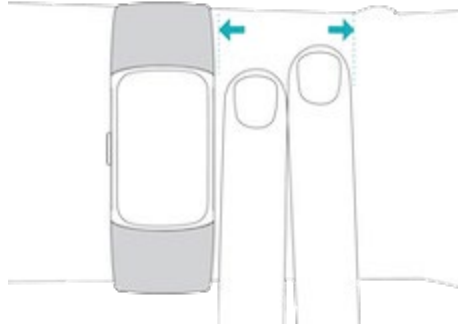
Når du ikke trener, bør Charge 6 være plassert en fingerbredde over håndleddsknokkelen.

Generelt er det alltid viktig å gi håndleddet en pause med jevne mellomrom ved å fjerne armbåndet i rundt en time etter langvarig bruk. Vi anbefaler at du fjerner armbåndet mens du dusjer. Du kan ha på armbåndet mens du dusjer, men ved å fjerne det reduserer du risikoen for eksponering for såper, sjampo og balsam, noe som kan forårsake langvarig skade på armbåndet og hudirritasjon.



For optimalisert sporing av puls under trening:

- Under trening kan du plassere armbåndet litt høyere opp på håndleddet for å finne ut om det forbedrer passformen. Mange øvelser, for eksempel sykling eller vektløfting, kan medføre at du bøyer håndleddet ofte. Dette kan igjen forstyrre pulssignalet hvis armbåndet er plassert lavere på håndleddet.



- Bruk armbåndet på oversiden av håndleddet, og sørg for at enheten er i kontakt med huden din.
- Om ønskelig kan du stramme reimen før trening, og løsne den når økten er over. Reimen bør sitte tett inntil håndleddet, men ikke være begrensende (en stram reim begrenser blodstrømmen, noe som kan påvirke pulssignalet).

## Feste reimen

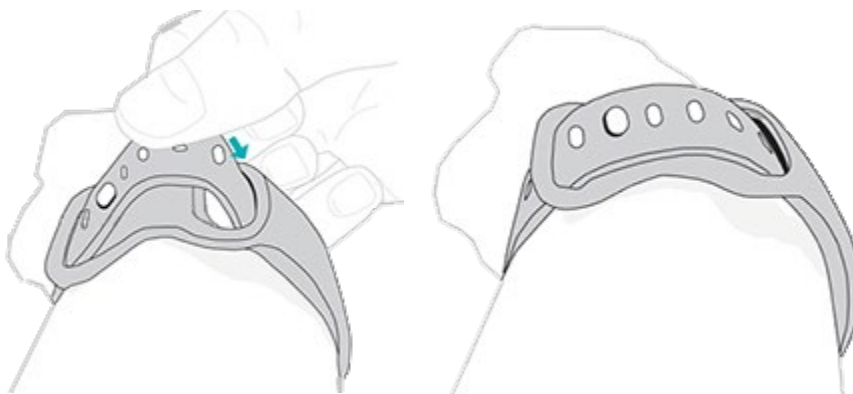
1. Plasser Charge 6 rundt håndleddet ditt.
2. Skyv den underste reimen gjennom den første sløyfen i den øverste reimen.



3. Stram reimen til den passer komfortabelt, og trykk pinnen gjennom et av hullene.



4. Skyv den løse enden av reimen gjennom den andre sløyfen til den ligger flatt på håndleddet. Forsikre deg om at reimen ikke er for stram. Reimen må være løs nok til at den kan bevege seg frem og tilbake på håndleddet ditt.



## Velge hånd

For større nøyaktighet må du spesifisere om du bruker Charge 6 på den utførende eller ikke-utførende hånden din. Den utførende hånden er den du bruker til å skrive eller spise med. Som standard er håndleddsinnstillingen satt til den ikke-utførende hånden. Hvis du bruker Charge 5 på den utførende hånden, kan du endre håndleddsinnstillingen i Fitbit-appen:

Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6 > Håndledd > Utførende.

## Tips for vedlikehold

- Rengjør reimen og håndleddet regelmessig med et såpefritt rengjøringsmiddel.
- Hvis armbåndet blir vått, må du fjerne det og tørke det helt etter aktiviteten.
- Ta av armbåndet av og til.

Du finner mer informasjon på [Fitbit Bruk og stell-siden](#).

## Bytte reimen

Charge 6 leveres med en liten reim som allerede er festet til enheten, og en ekstra, stor reim i esken. Både den øverste og nederste reimen kan byttes ut med tilbehørsreimer som selges separat på [fitbit.com](#). For mål på reimene kan du se «Reimstørrelse» på side 55.

Fitbit Charge 5-reimer er kompatible med Fitbit Charge 6.

## Fjerne en reim

1. Snu Charge 6 og finn festepunktene for reimen.



2. For å løsne festepunktet bruker du neglen til å skyve den flate knappen mot reimen.

3. Trekk reimen forsiktig vekk fra målerenheten.



4. Gjenta på den andre siden.

### Feste en reim

For å feste en reim trykker du den inn på enden av armbåndet til den klikker på plass. Reimen med sløyfer og pinnen festes til toppen av armbåndet.



# Grunnleggende

---

Lær hvordan du administrerer innstillinger, navigerer på skjermen og sjekker batterinivået.

## Navigere på Charge 6

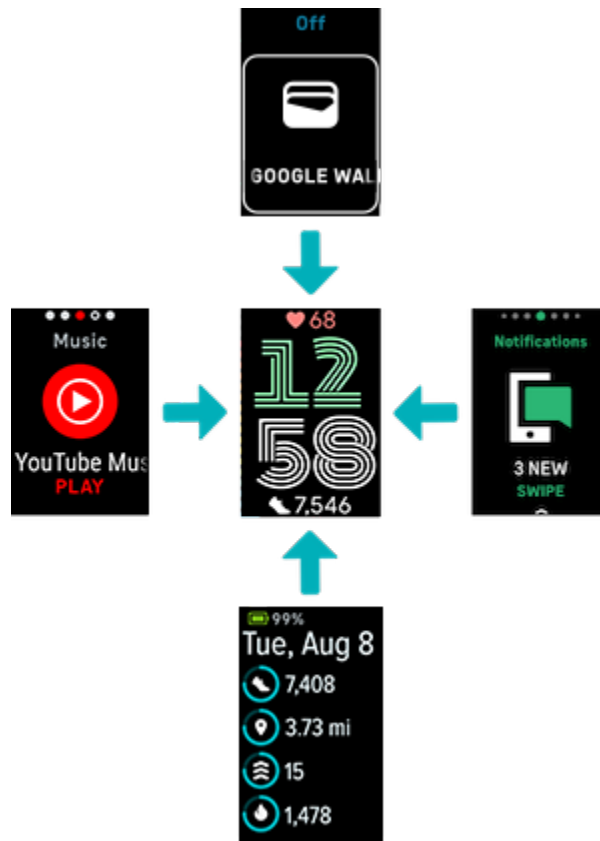
Charge 6 har en AMOLED-berøringsskjerm med farger og én knapp.

Naviger på Charge 6 ved å trykke på skjermen, sveipe fra side til side og opp og ned, eller ved å trykke på knappen. For å bevare batteriet slås armbåndets skjerm av når det ikke er i bruk, med mindre du slår på Alltid på-skjerminnstillingen. For mer informasjon kan du se «[Justere alltid på-skjerm](#)» på side 21.

## Grunnleggende navigasjon


Hjem-skjermen er klokken.




- Trykk hardt på skjermen to ganger, trykk på knappen eller vri håndleddet for å aktivere Charge 6.
- Sveip ned fra toppen av skjermen for å få tilgang til hurtiginnstillinger, Betalinger-appen, Finn telefon-appen og Innstillinger-appen . I hurtiginnstillinger sveiper du mot høyre eller trykker på knappen for å gå tilbake til klokkeskjermen.
- Sveip opp for å se daglig statistikk. Sveip til høyre eller trykk på knappen for å gå tilbake til klokkeskjermen.
- Sveip til venstre og høyre for å se appene på armbåndet.
- Sveip til høyre for å gå tilbake til en tidligere skjerm. Trykk på knappen for å gå tilbake til klokkeskjermen. For best resultat plasserer du tommelen og pekefingeren på hver side av armbåndet og klemmer for å trykke på knappen.



## Hurtiginnstillinger

Sveip ned fra urskiven for å få raskere tilgang til enkelte innstillinger. Trykk på en innstilling for å justere den. Når du slår av en innstilling, lyser ikonet svakere og har en strek gjennom seg.

Innstillinger-appen	Trykk på Innstillinger-appen  for å åpne den. For mer informasjon kan du se « <a href="#">Juster innstillinger</a> » på side 18.
Vannlås	Slå på innstillingen for vannlås når du er i vann, for eksempel når du dusjer eller svømmer, for å forhindre at skjermen aktiveres. Når vannlås er på, låses skjermen og vannlåsikonet vises nederst. Varsler og alarmer vises fortsatt på armbåndet, men du må låse opp skjermen for å gjøre noe med dem.

	<p>Slå på vannlåsen ved å sveipe ned fra klokkeskjermen &gt; trykk på <b>Vannlås</b> &gt; trykk hardt på skjermen to ganger. Hvis du vil slå av vannlåsen, dobbeltrykker du på midten av skjermen med fingeren. Hvis du ikke ser «Låst opp» på skjermen, kan du prøve å trykke hardere. Slår du av denne funksjonen, brukes akselerometeret i enheten, som tar mer kraft å aktivere.</p> <p>Merk at vannlåsen slås på automatisk når du starter en svømmeøkt i Trening-appen.</p>
Finn telefonen	<p>Trykk for å åpne Finn telefonen-appen  . For mer informasjon kan du se «<a href="#">Finn telefonen</a>» på side 24.</p>
Puls på utstyr	<p>Slå på Puls på utstyr for å koble Charge 6 til kompatibelt treningsutstyr til kompatibelt treningsutstyr og se pulsen din i sanntid direkte på skjermen. For mer informasjon kan du se «<a href="#">Se pulsen din på utstyr og apper</a>» på side 42.</p>
Sove-modus	<p>Når sovemodus er på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.</li> <li>• Skjermens lysstyrke blir lav.</li> <li>• Skjermen forblir mørk når du snur handleddet. Trykk på skjermen to ganger for å aktivere Charge 6.</li> <li>• Sovemodus-ikonet lyser  i hurtiginnstillinger.</li> </ul> <p>Sovemodus slås av automatisk når du angir en søvnplan. Du finner mer informasjon under «<a href="#">Justere innstillinger</a>» på side .18</p> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p>
Ikke forstyrr-modus	<p>Når ikke forstyrr-innstillingen er på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.</li> <li>• Ikke forstyrr-ikonet lyser  i hurtiginnstillinger.</li> </ul> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p>




Google Wallet	Utfør kontaktløse betalinger fra håndleddet. For mer informasjon kan du se « <a href="#">Kontaktløse betalinger</a> » på side 45.
---------------	---

## Knapp-snarvei

Dobbeltrykk på knappen for å åpne kontaktløse betalinger.


## Justere innstillinger


Administrer grunnleggende innstillinger i Innstillinger-appen . Sveip ned fra klokkeskjermen og trykk på Innstillinger-appen for å åpne den. Trykk på en innstilling for å justere den. Sveip for å se hele listen over innstillinger.

## Skjerm

Lysstyrke	Endre skjermens lysstyrke.
Aktivere skjermen	Velg om skjermen skal slås på når du vrir på håndleddet.
Tidsavbrudd på skjermen	Juster hvor lang tid det tar før skjermen slås av eller bytter til alltid på-skjermen.
Alltid på-skjerm	Slå alltid på-skjermen på eller av. For mer informasjon kan du se « <a href="#">Justere alltid på-skjerm</a> » på side 21.

## Stille-moduser

Ikke forstyr	Slå av alle varsler.
Sove-modus	<p>Juster innstillingene for sovemodus, inkludert å sette en tidsplan for når modusen skal slås på og av automatisk.</p> <p>Slik angir du en plan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Åpne Innstillinger-appen  og trykk på <b>Stillemoduser</b> &gt; <b>Sovemodus</b> &gt; <b>Plan</b> &gt; <b>Intervall</b>.</li> </ol>

	<p>2. Trykk på start- eller sluttid for å endre når modusen slås på og av. Sveip opp eller ned for å endre tiden, og trykk på tiden for å velge den. Sovemodus slås automatisk av på tidspunktet du angir, selv om du slår det på manuelt.</p>
Treningsfokus	<p>Slå av varsler mens du bruker Trening-appen </p>

## Andre innstillinger

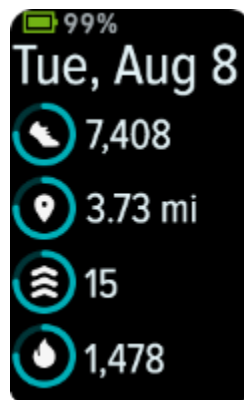
Hjertefrekvens (puls)	Slå pulssporing på eller av.
Varsler for aktive minutter i sone	Slå på eller av varslene om pulssoner som du mottar under hverdagsaktivitet. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <a href="#">den tilhørende hjelpeartikkelen</a> .
Knappelås	Hindre at knappen på armbåndet blir aktivert mens skjermen er av. For å slå på Knappelås trykker du på innstillingen > <b>Slå på</b> .
Vibrasjoner	Justere armbåndets vibrasjonsstyrke.
GPS	Velg GPS-modus. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <a href="#">den tilhørende hjelpeartikkelen</a> .
Innstillinger for forstørrelse	Slå på <b>Forstørrelse</b> for å zoome inn når du trykker tre ganger på skjermen. Velg mellom 2x og 3x forstørrelse. Trykk på skjermen én gang for å zoome ut igjen.
Enhetsinformasjon	<p>Se armbåndets reguleringsinformasjon og aktiveringsdato, som er dagen da armbåndets garanti starter. Aktiveringsdatoen er dagen du konfigurerer enheten.</p> <p>Trykk på <b>Enhetsinformasjon</b> &gt; <b>Systeminformasjon</b> for å se aktiveringsdatoen.</p> <p>Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <a href="#">den tilhørende hjelpeartikkelen</a>.</p>

Start enhet  
på nytt

Trykk på **Start enheten på nytt** >  
**Start på nytt** for å starte armbåndet på nytt.

## Sjekke batterinivået

Sveip opp på urskiven. Batterinivået er øverst på skjermen.



Hvis armbåndet har lavt batterinivå (20 % eller lavere), vises en advarsel og batteriindikatoren lyser oransje. Hvis armbåndet har svært lavt batterinivå (8 % eller lavere), vises ytterligere en advarsel og batteriindikatoren blinker.

Når batterinivået er lavt:

- blir GPS-sporing slått av hvis du sporer trening med GPS
- Alltid på-skjerm slås av
- kan du ikke bruke hurtigsvar
- kan du ikke motta varsler fra telefonen

## Konfigurere enhetslås

Når du konfigurerer kontaktløs betaling, blir du bedt om å lage en personlig firesifret PIN-kode.



Administrer PIN-koden din i Fibit-appen:

Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6 > **Enhetslås**.


Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Justere alltid på-skjerm

Slå på alltid på-skjermen for å vise klokkeslettet på armbåndet, selv når du ikke samhandler med skjermen.



Slik slår du på eller av alltid på-skjermen:

1. Sveip ned fra urskiven for å få tilgang til hurtiginnstillinger.
2. Trykk på **Innstillinger-appen**  > **Skjerm-innstillinger** > **Alltid på-skjerm**.
3. Trykk på **Alltid på-skjerm** for å slå innstillingen på eller av. Hvis du vil at skjermen skal slå seg av automatisk til visse tider, trykker du på **Stilletid**. Merk at hvis du har konfigurert en søvnplan i sovemodusinnstillingene, kan du ikke justere stilletid.

---

Aktivering av denne funksjonen påvirker armbåndets batteribrukstid. Når alltid på-skjerm er aktivert, må Charge 6 lades oftere.

---

Alltid på-skjerm slås automatisk av når armbåndet har svært lavt batterinivå.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Slå av skjermen

Hvis du vil slå av skjermen på armbåndet når det ikke er i bruk, dekker du urskiven kort med motsatt hånd, trykker på knappen på urskiven eller vrir håndleddet bort fra kroppen din.

Merk at hvis du aktiverer innstillingen for alltid på-skjerm, slås skjermen ikke av.

# Urskiver og apper

---

Finn ut hvordan du endrer urskiven og får tilgang til apper på Charge 6.

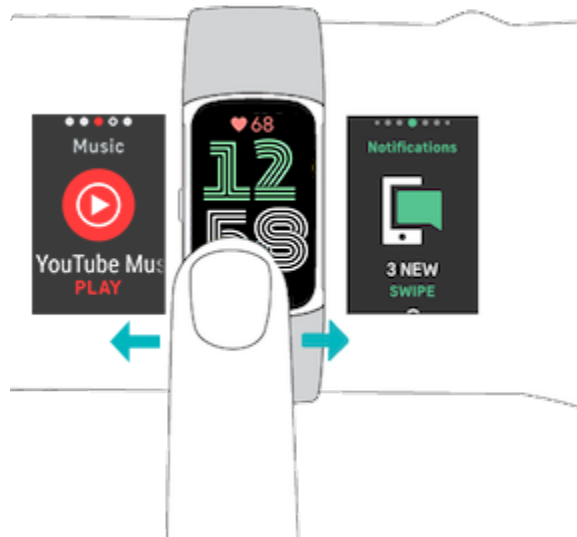
## Bytte urskive

Fitbit-galleriet inneholder en rekke urskiver som setter et personlig preg på armbåndet ditt.

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6.
2. Trykk på **Galleri** > **Klokker**-fanen.
3. Se gjennom tilgjengelige urskiver. Trykk på en urskive for å se en detaljert visning.
4. Trykk på **Installer** for å legge til urskiven på Charge 6.

## Åpne apper

Sveip til venstre og høyre fra urskiven for å se hvilke apper som er installert på armbåndet. Sveip opp eller trykk på en app for å åpne den. Sveip til høyre for å gå tilbake til en tidligere skjerm, eller trykk på knappen for å gå tilbake til klokkeskjermen.



# Finn telefonen

Bruk Finn telefonen-appen  for å finne telefonen din.

Krav:

- Armbåndet må være koblet («paret») til telefonen du vil finne.
- Bluetooth på telefonen må være slått på og være innen 10 meter fra Fitbit-enheten din.
- Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen på telefonen din.
- Telefonen må være slått på.

Slik finner du telefonen din:

1. Sveip ned fra urskiven for å få tilgang til hurtiginnstillinger.
2. Åpne Finn telefonen-appen på armbåndet.
3. Trykk på **Finn telefonen**. Telefonen ringer høyt.
4. Når du finner telefonen din, trykker du på **Avbryt** for å stoppe ringetonen.

# Varsler fra telefonen

---

Charge 6 kan vise varsler om anrop, tekst, kalender og app fra telefonen din for å holde deg informert. Armbåndet må være innen 10 meter fra telefonen din for å kunne motta varsler.

## Konfigurere varsler

Kontroller at Bluetooth på telefonen er slått på, og at telefonen kan motta varsler (ofte under Innstillinger > Varsler). Deretter kan du konfigurere varslene:

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6.
2. Trykk på **Varsler**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å pare armbåndet hvis du ikke allerede har gjort det. Varsler om anrop, tekst og kalender slås på automatisk.
4. Hvis du vil slå på varsler fra apper som er installert på telefonen, inkludert Fitbit og WhatsApp, trykker du på **Appvarsler** og slår på varslene du vil se.

Hvis du har en iPhone, viser Charge 6 varsler fra alle kalendere som er synkronisert med Kalender-appen. Hvis du har en Android-telefon, viser Charge 6 kalendervarsler fra kalenderappen du valgte under konfigurering.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Se innkommende varsler

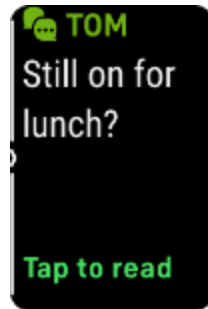
Et varsel får enheten til å vibrere. Trykk på et varsel for å se meldingen.

Hvis du ikke leser varselet når du får det, kan du sjekke det senere i Varsler-appen




. Sveip til høyre eller venstre til Varsler-appen, og sveip deretter oppover for å åpne det.





## Administrere varsler

Charge 6 lagrer opptil ti varsler, der de eldste byttes ut når du mottar nye.

Administrer varsler i Varsler-appen :

- Sveip opp for å bla gjennom varslene dine, og trykk på et varsel for å vise mer.
- Hvis du vil slette et varsel, trykker du for å vise mer, sveiper til bunnen og trykker på **Fjern**.
- Hvis du vil slette alle varsler samtidig, sveiper du opp til toppen av varslene og trykker på **Fjern alle**.
- Hvis du vil gå ut av varsel-skjermen, trykker du på knappen eller sveiper mot høyre.

## Slå av varsler

Slå av enkelte varsler i Fitbit-appen, eller slå av alle varsler i hurtiginnstillinger på Charge 6. Når du slår av alle varsler, vil ikke armbåndet vibrere, og skjermen slås ikke på når telefonen mottar et varsel.

Slik slår du av enkelte varsler:

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen på telefonen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6 > **Varsler**.
2. Slå av varsler du ikke lenger ønsker å motta på armbåndet.

Slik slår du av alle varsler:

1. Sveip ned for å få tilgang til hurtiginnstillinger fra urskiven.
2. Slå på **Ikke forstyr-modus**. Alle varsler og påminnelser er slått av.



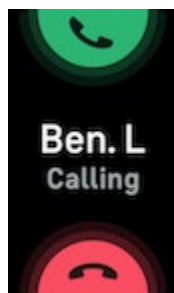
Merk at hvis du bruker Ikke forstyrr-innstillingen på telefonen din, mottar du ikke varsler på armbåndet ditt før du slår av denne innstillingen.

## Besvare eller avvise telefonanrop

Hvis Charge 6 er koblet sammen med en iPhone- eller Android-telefon, kan du besvare eller avvise innkommende telefonsamtaler på den.

For å besvare et anrop trykker du på det grønne telefonikonet på enhetsskjermen. Merk at du ikke kan snakke inn i armbåndet – å besvare et anrop betyr at du svarer på anropet på den nærliggende telefonen din. For å avvise et anrop trykker du på det røde telefonikonet.

Navnet på den som ringer vises hvis vedkommende er i kontaktlisten din. Hvis ikke ser du bare et telefonnummer.





## Svare på meldinger (Android-telefoner)

Svar direkte på tekstmeldinger og varsler fra enkelte apper på armbåndet ditt, med forhåndsinnstilte hurtigsvar. Hold telefonen i nærheten med Fitbit-appen i bakgrunnen for å svare på meldinger fra armbåndet ditt.

Slik svarer du på en melding:

1. Åpne varselet du vil svare på.
2. Velg hvordan du skal svare på meldingen:

- Trykk på tekstikonet  for å velge et svar på meldingen fra en liste over raske svar.
- Trykk på emoji-ikonet  for å svare på meldingen med en emoji.


Hvis du vil ha mer informasjon, inkludert om hvordan du tilpasser hurtigsvar, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

# Tidtaking

---

Alarmer vibrerer for å vekke eller varsle deg på et tidspunkt du angir. Angi opptil åtte alarmer som skal ringe én gang eller flere dager i uken. Du kan også beregne tid for hendelser med stoppeklokken eller ved å angi en nedtelling.


## Stille inn en alarm

Still inn engangsalarmer eller gjentakende alarmer med Alarmer-appen . Armbåndet vibrerer når en alarm går av.

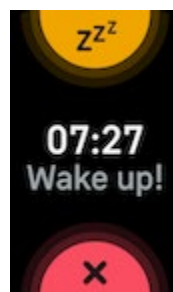
Når du stiller inn en alarm, kan du slå på Smartvekking slik at armbåndet ditt finner det beste tidspunktet å vekke deg på. Starttidspunktet er 30 minutter før det angitte alarmtidspunktet. Funksjonen unngår å vekke deg under dyp søvn, slik at det er mer sannsynlig at du føler deg uthvilt når du våkner. Hvis Smartvekking ikke finner den beste tiden å vekke deg på, går alarmen av på det angitte tidspunktet.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).


## Slå av eller slumre en alarm

Armbåndet vibrerer når en alarm går av. Sveip opp fra nederst på skjermen og trykk på avvis-ikonet  for å avvise alarmen. Sveip ned fra toppen av skjermen eller trykk på knappen for å utsette alarmen i ni minutter.

Utsett alarmen så mange ganger du vil. Charge 6 går automatisk i utsettelsesmodus hvis du ignorerer alarmen i mer enn ett minutt.



## Bruk tidtakeren og stoppeklokken

Ta tiden på hendelser med stoppeklokken, eller angi en nedtelling med Tidtaker-appen  på armbåndet ditt. Du kan bruke stoppeklokken og nedtellingstidtakeren samtidig.

Hvis alltid på-skjermen er slått på, fortsetter skjermen å vise stoppeklokken eller nedtellingen til den er ferdig eller til du lukker appen.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

# Aktivitet og velvære

Charge 6 sporer kontinuerlig en rekke statistikk når du bruker den, inkludert daglig aktivitet, hjerterytme og søvn. Data synkroniseres automatisk med Fitbit-appen hele dagen.

## Se statistikk

Sveip opp fra urskiven for å se den daglige statistikken, inkludert:

Kjernestatistikk	Antall skritt i dag, tilbakelagt distanse, aktive minutter i sone og forbrente kalorier.
Trening	Antall dager du nådde treningsmålet ditt denne uken
Hjertefrekvens (puls)	Nåværende puls og hvilepuls
Aktivitet per time	Antall timer i dag du nådde målet ditt for aktivitet per time
Menstruasjons-hel se	Informasjon om gjeldende stadium i menstruasjonssyklusen din, hvis aktuelt
Oksygenmetning (SpO2)	Nyeste gjennomsnittlige SpO2-hvilenivå
Dagsform (kun Premium)	Den daglige Dagsform-scoren
Sovemodus	Søvnvarighet og søvnscore

Hvis du setter deg et mål i Fitbit-appen, viser en ring deg fremdriften i forhold til det målet.

Finn fullstendig historikk og annen informasjon oppdaget av armbåndet ditt, i Fitbit-appen på telefonen.

## Spore daglige aktivitetsmål

Charge 6 sporer fremdriften din mot et daglig aktivitetsmål. Når du når målet ditt, vibrerer armbåndet og viser en feiring.

## Velge et mål

Sett deg et mål som hjelper deg med å komme i gang på reisen til bedre helse. Som standard er målet å gå 10 000 skritt hver dag. Du kan endre antall skritt eller velge et annet aktivitetsmål.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

Spor fremdriften mot målet ditt på Charge 6. Se «[Se statistikken din](#)» på side 31 for mer informasjon.

## Spore aktivitet per time

Charge 6 hjelper deg med å holde deg aktiv hele dagen ved å følge med på når du sitter stille og ved å minne deg på om å bevege deg.

Påminnelser oppmuntrer deg til å gå minst 250 trinn per time. Du føler en vibrasjon og ser en påminnelse på skjermen 10 minutter før timen er ute hvis du ikke har gått 250 trinn. Hvis du når målet på 250 trinn etter å ha mottatt påminnelsen, føler du en ny vibrasjon og ser en gratulasjonsmelding.



Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Spore søvnen din

Ha på deg Charge 6 når du sover, slik at armbåndet automatisk sporer grunnleggende statistikk om søvnen din, inkludert søvntid, søvnstadier (tid brukt i REM, lett søvn og dyp søvn) og søvnscore (kvalitet på søvn).

Charge 6 sporer også beregnet oksygenvariasjon gjennom natten for å hjelpe deg med å oppdage potensielle pusteforstyrrelser, samt hudtemperaturen for å se hvordan den varierer fra den personlige grunnlinjen din og SpO2-nivåene, som beregner mengde oksygen i blodet.

For å se søvnstatistikken din synkroniserer du armbåndet når du våkner og sjekker Fitbit-appen, eller sveiper opp fra urskiven på armbåndet.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Angi et søvnmål

Som utgangspunkt har du et søvnmål på åtte timers søvn per natt. Du kan tilpasse dette målet etter personlige behov.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Få innsikt i over søvnvanene dine over lengre tid

Med et Premium-abonnement kan du forstå og iverksette tiltak for å forbedre søvnvanene dine med en månedlig søvnprofil. Hver måned skal du ha på deg Fitbit-enheten mens du sover i minst 14 av dagene i måneden. På den 1. i hver måned sjekker du Fitbit-appen for å motta en oversikt over søvnen din med ti månedsmål, sammen med et søvndyr som gjenspeiler langtidstrender i søvnvanene dine.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Lære om søvnvanene dine


Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se mer informasjon om søvnkvaliteten din og hvordan den er sammenlignet med jevnaldrende, noe som kan hjelpe deg med å skape en bedre søvnrutine slik at du føler deg uthvilt når du våkner.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).


## Håndtere stress

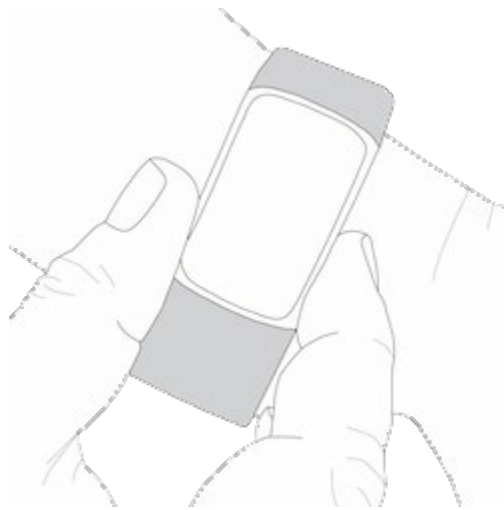
Spor og håndter stress med meditasjonsøvelser.

## Bruke EDA Scan-appen

EDA Scan-appen  på Charge 6 oppdager elektrodermal aktivitet som kan indikere hvordan kroppen reagerer på stress. Fordi svettenivået ditt styres av det sympatiske nervesystemet, kan disse endringene vise betydningsfulle trender om hvordan kroppen din reagerer på stress.



1. På armbåndet sveiper du til venstre eller høyre til EDA Scan-appen  og trykker på den for å åpne den.
2. Hvis du vil starte en skanning med samme lengde som forrige skanning, trykker du på avspillingsikonet. Hvis du vil endre lengden på skanningen, sveiper du opp og trykker på **Rediger lengde** > velg antall minutter.
3. Hold pekefingeren og tommelen forsiktig på siden av armbåndet.
4. Hold deg i ro og sørg for å ha fingrene på armbåndet frem til skanningen er fullført.
5. Skanningen settes på pause hvis du flytter på fingrene. For å fortsette plasserer du fingrene tilbake på sidene av armbåndet. Hvis du vil avslutte økten, trykker du på **Avslutt økt**.
6. Når skanningen er fullført, trykker du på et humør for å reflektere over hvordan du føler deg, eller trykk på **Hopp over**.
7. Sveip opp for å se sammendraget av skanningen, inkludert antall EDA-svar, puls ved begynnelsen og slutten av økten, og refleksjon hvis du har logget en refleksjon.
8. Trykk på **Ferdig** for å lukke sammendrag-skjermen.
9. Hvis du vil se mer informasjon om økten, åpner du Fitbit-appen på telefonen din. Fra I dag-fanen trykker du på Meditasjon-flisen > **Din reise**.



Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Sjekke scoren din for håndtering av stress

Scoren din for stressmestring er basert på puls, trening og søvndata, og hjelper deg med å se om kroppen din viser daglig tegn på stress. Scoren varierer fra 1 til 100, hvor et høyere tall betyr at kroppen din viser færre tegn på fysisk stress. Hvis du vil se daglig score for stressmestring, må du bruke armbåndet når du sover og åpne

Fitbit-appen på telefonen neste morgen. Fra I dag-fanen trykker du på Stressmestring-flisen.

Loggfør på hvordan du har det flere ganger i løpet av dagen for å få et klarere bilde av hvordan sinnet og kroppen din reagerer på stress. Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se flere detaljer om scoren din.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Avanserte helsemålinger

Bli bedre kjent med kroppen din med helsemålinger i Fitbit-appen. Denne funksjonen hjelper deg med å se viktige målinger som spores av Fitbit-enheten din over tid, slik at du kan se trender og vurdere hva som har endret seg.

Data som måles:


- Oksygenmetning (SpO2)
- Variasjon i hudtemperatur
- Pulsvariabilitet
- Hvilepuls
- Pustefrekvens

Merk: Denne funksjonen er ikke ment for å diagnostisere eller behandle noen medisinsk tilstand, og du skal ikke bruke funksjonen for noen medisinske formål. Den er ment for å gi informasjon som kan hjelpe deg med oppnå bedre velvære. Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte lege. Hvis du tror du opplever en medisinsk nødsituasjon, må du ringe nødtelefonen.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

# Trening og hjertehelse

---

Spor trening eller aktivitet automatisk med Trening-appen  for å se statistikk i sanntid og oppsummering av treningsøkten.

Du kan bruke Fitbit-appen til å dele aktiviteter med venner og familie, se hvordan formen din er sammenlignet med jevnaldrende med mer.



Under en treningsøkt kan du styre musikken som spilles på telefonen ved hjelp av YouTube Music-kontrollene på armbåndet. Merk at YouTube Music-kontroller krever en kompatibel telefon som er innen rekkevidde for Bluetooth, og et betalt YouTube Music Premium-abonnement.

1. Åpne YouTube Music-appen på telefonen.
2. Åpne Trening-appen på Charge 6 og start en treningsøkt. Sveip ned for å få tilgang til musikkontroller mens du trener.
3. Sveip opp eller trykk på knappen for å gå tilbake til treningsøkten.

Hvis du vil ha mer informasjon om YouTube Music-kontroller, kan du se den [tilhørende hjelpeartikkelen](#).


## Spore trening automatisk

Charge 6 kan automatisk gjenkjenne og registrere mange aktiviteter med høyt bevegelsesnivå som er minst 15 minutter lange. Se grunnleggende statistikk om aktiviteten din i Fitbit-appen på telefonen. Fra I dag-fanen trykker du på Trening-flisen. For å styre hvilke aktiviteter som spores automatisk, trykker du på

tannhjulikonet  øverst på skjermen. Trykk på aktiviteten du vil justere  **Automatisk gjenkjenning**.


Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Spore og analysere trening med Trening-appen

Spor bestemte treningsøvelser med Trening-appen  på Charge 6 for å se statistikk i sanntid på håndledet, inkludert pulldata, forbrente kalorier, forløpt tid og et sammendrag av treningsøkten. Hvis du vil se fullstendig statistikk om treningsøkten og et kart over treningsintensiteten hvis du brukte GPS, trykker du på Trening-flisen i Fitbit-appen.


Hvis du vil ha mer informasjon om sporing av trening med GPS, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

---

Med Dynamisk GPS på Charge 6 kan armbåndet angi GPS-type på starten av treningsøvelsen. Charge 6 forsøker å koble seg til GPS-sensorene på telefonen din for å spare på batteribrukstiden. Hvis telefonen din ikke befinner seg i nærheten eller ikke er i bevegelse, bruker Charge 6 innbygd GPS. Administrer GPS-innstillingene dine i Innstillinger-appen . Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

---

Telefon-GPS er tilgjengelig for alle støttede telefoner med GPS-sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).


1. Slå på Bluetooth og GPS på telefonen din.
2. Pass på at Charge 6 er koblet sammen med telefonen.
3. Pass på at Fitbit-appen har tillatelse til å bruke GPS eller stedstjenester.
4. Sørg for at GPS-modusen på Charge 6 er satt til **Dynamisk** eller **Telefon** (åpne Innstillinger-appen  > **GPS** > **GPS-modus**).
5. Ha telefonen i nærheten mens du trener.

Slå på automatisk registrering av gåturer, løpeturer eller sykkelturer for å starte Trening-appen når armbåndet gjenkjenner at du går, løper eller sykler. Slik slår du på denne innstillingen:






1. Åpne Trening-appen.
2. Trykk på alternativet for gåtur, løpetur eller sykkeltur.
3. Sveip opp og slå på **Registrering av gåturer**, **Registrering av løpeturer** eller **Registrering av sykkelturer**. Neste gang armbåndet registrerer denne aktivitetstypen, åpnes Trening-appen automatisk.

Vær oppmerksom på at hvis denne innstillingen er slått av, registreres fremdeles grunnleggende statistikk om gåturer, løpeturer og sykkelturer i Fitbit-appen.

Slik starter du en treningsøkt manuelt:

1. På Charge 6 sveiper du til venstre eller høyre til du kommer til Trening-appen . Sveip deretter opp for å finne en treningsøkt. Treningsøktene du brukte sist, vises øverst. Trykk på **Mer** for å se en fullstendig liste over treningsøkter.
2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den. Hvis øvelsen bruker GPS, kan du vente til signalet kobles til, eller så kan du starte øvelsen så kobles GPS til når et

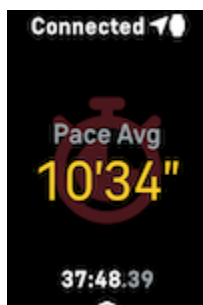
signal blir tilgjengelig. Vær oppmerksom på at GPS kan ta noen minutter å koble til.

3. Trykk på spill av-ikonet  for å starte treningen, eller sveip opp for å velge et treningsmål eller justere innstillingene. For mer informasjon om innstillinger kan du se «[Tilpasse treningsinnstillinger](#)» på side 38.
4. Trykk på midten av skjermen for å bla gjennom sanntidsstatistikken din. For å stoppe treningen midlertidig, sveiper du opp og trykker på **Pause** .
5. Når du er ferdig med treningsøkten, sveiper du opp og trykker på **Pause**   **Fullfør** . Sammendraget for treningsøkten vises.
6. Sveip opp og trykk på **Ferdig** for å lukke sammendrag-skjermen.

Merk:

- Hvis du har angitt et treningsmål, varsler armbåndet deg når du er halvveis i mål og når du når målet.
- Hvis øvelsen bruker GPS, vises meldingen «GPS kobles til ...» øverst på skjermen. Charge 6 er tilkoblet når skjermen viser meldingen «GPS tilkoblet».
- Bruk tilkoblet GPS med telefonen i nærheten når du holder på med langvarige aktiviteter, som å spille golf eller gå fotturer, slik at hele treningsøkten registreres med GPS.
- For best mulig resultat bør du sørge for at armbåndets batteri er minst 80 % oppladet før du sporer en treningsøvelse som varer i mer enn to timer, med innebygd GPS.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).



---

Bruk av innebygd GPS påvirker armbåndets batterilevetid. Ved regelmessig bruk av GPS-sporing må Charge 6 lades oftere.



---

## Tilpasse treningsinnstillinger

Tilpass innstillingene for hver treningstype på armbåndet ditt. Innstillingene omfatter:

Alltid på-skjerm	Hold skjermen på under en treningsøkt
Automatisk stans	Setter automatisk gåturen, løpeturen eller sykkelturen på pause når du slutter å bevege deg
GPS	Spor ruten med GPS
Pulsvarsler	Motta varsler når du treffer målpuls-soner i treningsøkten. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <a href="#">den tilhørende hjelpeartikkelen</a>
Still inn Intervall	Juster bevegelses- og hvileintervallene som brukes ved intervalltrening
Bassengets lengde	Angi lengden på bassenget
Registrering av gåing/løping/sykling	Åpne treningsappen automatisk når armbåndet registrerer en gåtur, løpetur eller sykkelstur.
Still inn Runder	Motta varsler når du når bestemte milepæler i treningsøkten
Enhet	Endre målingsenheten du bruker for bassenglengde

Innstillingene varierer ut ifra treningstypen. Slik tilpasser du innstillingene for hver treningstype på armbåndet:

1. Sveip til Trening-appen , og sveip opp for å finne en treningstype.
2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den.
3. Sveip opp gjennom treningsinnstillingene. Trykk på en innstilling for å justere den.
4. Når du er ferdig, sveiper du ned til du ser avspillingsikonet .

## Sjekke trenings sammendraget

Når du har fullført en treningsøkt, viser Charge 6 et sammendrag av statistikken din.

Sjekk Trening-flisen i Fitbit-appen for å se mer statistikk og et kart over treningsintensitet hvis du brukte GPS.

## Sjekke pulsen

Charge 6 tilpasser pulssonene dine ved hjelp av pulsreserven, som er forskjellen mellom maksimal puls og hvilepuls. Finn riktig treningsintensitet ved å sjekke pulsen og pulssonen din på armbåndet under treningsøkten. Charge 6 sender deg et varsel når du går inn i en pulssone.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

Ikone	Sone	Beregning	Beskrivelse
 <p>Connecti 40 78 Heart Rate 00:00.01</p>	Under sone	Under 40 % av pulsreserven	Under fettforbrenningssonen, hjertet slår saktere.
 <p>Connecti 40 121 Heart Rate 00:00.01</p>	Fett-forbr en-nings-s one	Mellom 40 % og 59 % av pulsreserven	I fettforbrenningssonen holder du sannsynligvis på med en moderat aktivitet, som en frisk gåtur. Pulsen og pusten øker noe, men du kan fremdeles holde en samtale.
 <p>Connecti 40 132 Heart Rate 00:00.01</p>	Kardio-so nen	Mellom 60 % og 84 % av pulsreserven	I kardiosonen holder du sannsynligvis på med en tung aktivitet, som løping eller spinning.
 <p>Connecti 40 166 Heart Rate 00:00.01</p>	Toppsonen	Mer enn 85 % av pulsreserven	I toppsonen holder du sannsynligvis på med en kort, intens aktivitet som forbedrer ytelse og hastighet, for eksempel sprint eller intervalltrening med høy intensitet.

## Egendefinerte pulssoner

I stedet for å bruke disse pulssonene kan du opprette en egendefinert sone i Fitbit-appen som sikter seg inn på et spesifikt pulsområde.


Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Tjene aktive minutter i sone

Tjen aktive minutter i sone for tiden du bruker i fettforbrenningssonen, kardiosonen eller toppsonen. For å hjelpe deg med å utnytte tiden maksimalt, tjener du to aktive minutter i sone for hvert minutt du er i kardio- eller toppsonen.

1 minutt i fettforbrenningssonen = 1 aktivt minutt i sone  
1 minutt i kardio- eller toppsonen = 2 aktive minutter i sone

Charge 6 varsler deg om aktive minutter i sone på to måter:

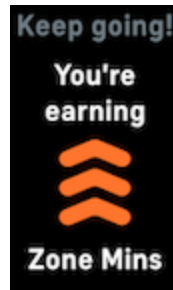
- Like etter at du går inn i en ny pulssone i Trening-appen mens du trener , slik at du vet hvor hardt du jobber. Antallet vibrasjoner fra armbåndet indikerer hvilken sone du befinner deg i:

1 vibrasjon = fettforbrenningszone  
2 vibrasjoner = kardiosone  
3 vibrasjoner = toppsone



- Sju minutter etter at du går inn i en pulssone i løpet av dagen (for eksempel under en frisk spasertur).



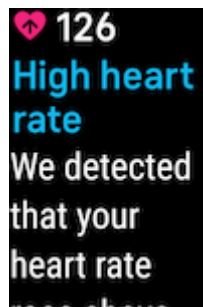


I begynnelsen er ukesmålet satt til 150 aktive minutter i sone. Du mottar varsler når du når målet ditt.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Motta pulsvarsler

Hold deg informert – Charge 6 oppdager at pulsen din er utenfor høye eller lave terskler når det ser ut til at du har vært inaktiv i minst 10 minutter.



Slik slår du av denne funksjonen eller justerer tersklene:

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen på telefonen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6.
2. Trykk på **Høy og lav puls**.
3. Aktiver eller deaktiver **Varsel for høy puls** eller **Varsel for lav puls**, eller trykk på **Tilpass** for å justere terskelen.

Se tidligere pulsvarsler, logg mulige symptomer og årsaker eller slett varsler i Fitbit-appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Se pulsen din på utstyr og apper

Koble Charge 6 til kompatible treningsapparater og apper for å se puls i sanntid direkte på skjermen. Denne funksjonen er kompatibel med treningsapparater og apper som støtter Bluetooth Heart Rate Profile, for eksempel de siste modellene av

iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 og Strava. Vær imidlertid oppmerksom på at ikke alle Bluetooth-kompatible enheter og apper fungerer likt.

1. Sveip ned fra urskiven og trykk på **Puls på utstyr**.
2. Følg instruksjonene på treningsapparatet for å koble til en Bluetooth-pulsmonitor.
3. Når Charge 6 kobles til, vises en skjerm på armbåndet ditt som ber om å dele pulsen din. Trykk på **Del**.
4. Trykk på **Start** på armbåndet for å starte treningsøkten.

Avslutt treningsøkten på Charge 6 for å slutte å dele puls.



Hvis du vil ha mer informasjon om kompatibelt utstyr og feilsøking, kan du se [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Sjekk den daglige Dagsform-scoren din

Forstå hva som er best for kroppen din med den daglige Dagsform-scoren, som er tilgjengelig med et Fitbit Premium-abonnement. Scoren varierer fra 1 til 100 basert på aktivitet, søvn og pulsvariasjon. En høy score betyr at du er klar for å trene, mens en lav score betyr at du bør fokusere på å hvile.

Når du sjekker scoren din, ser du også en oppsummering av hva som har påvirket scoren, et personlig aktivitetsmål for dagen og anbefalte treningsøkter eller rolige økter.

Ha på den armbåndet i en hel dag (minst 14 timer), inkludert når du sover om natten, og sveip opp fra urskiven for å finne dagsform-scoren i den daglige statistikken.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Vise scoren din for hjertehelse

Få en oversikt over kondisjonen din i Fitbit-appen. Se poengene dine for hjertehelse og kondisjonsnivå, som viser hvor du ligger an sammenlignet med andre.

I Fitbit-appen trykker du på Hjerterytme-fliken og sveiper mot venstre på hjerterytme grafen for å se detaljert statistikk over kondisjonen din.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Dele aktivitet

Når du er ferdig med en øvelsen, kan du åpne Fitbit-appen og dele statistikken din med venner og familie.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

# Kontaktløs betaling

---

Charge 6 har en innebygd NFC-brikke som gjør at du kan bruke kreditt- og debetkort med armbåndet ditt.

## Bruke kreditt- og debetkort

Konfigurer Google Wallet i Fitbit-appen, og bruk armbåndet ditt til å foreta kjøp i butikker som tilbyr kontaktløs betaling.

Vi legger kontinuerlig til nye steder og kortutstedere i vår liste over partnere. For å se om kortet ditt fungerer på Fitbit-enheten din, kan du se [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

## Konfigurere kontaktløs betaling


For å bruke kontaktløs betaling må du legge til minst ett kreditt- eller debetkort fra en deltakende bank i Fitbit-appen. I Fitbit-appen legger du til eller fjerner betalingskort, angir standardkort for armbåndet, redigerer en betalingsmåte og går gjennom nylige kjøp.

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6.
2. Trykk på **Google Wallet**-flisen.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å legge til et betalingskort. I noen tilfeller kan banken kreve ekstra verifisering. Hvis du legger til et kort for første gang, kan du bli bedt om å angi en firesifret PIN-kode for armbåndet ditt. Merk at du også må ha passordbeskyttelse aktivert for telefonen din.
4. Etter at du har lagt til et kort, må du følge instruksjonene på skjermen for å slå på varsler for telefonen din (hvis du ikke allerede har gjort det) og på den måten fullføre konfigureringen.

## Foreta kjøp

Foreta kjøp ved hjelp av Fitbit-enheten i butikker som godtar kontaktløs betaling. Hvis du lurer på om butikken godtar kontaktløs betaling, kan du se etter symbolet nedenfor på betalingsterminalen:



1. Sveip ned fra urskiven og trykk på **Google Wallet** .
2. Angi den firesifrede PIN-koden for armbåndet ditt dersom du blir bedt om det. Standardkortet vises på skjermen.



3. For å betale med standardkortet holder du håndleddet i nærheten av betalingsterminalen. Hvis du vil betale med et annet kort, må du først sveipe for å finne kortet du vil bruke, og så holde håndleddet i nærheten av betalingsterminalen.



Når betalingen er vellykket, vibrerer armbåndet, og du ser en bekreftelse på skjermen.

Hvis betalingsterminalen ikke gjenkjenner Fitbit-enheten, må du påse at skjermen på armbåndet er i nærheten av leseren, og at kassemedarbeideren skjønner at du bruker en kontaktløs betaling.

---

Som ytterligere sikkerhetstiltak må du ha Charge 6 på håndleddet for å bruke kontaktløs betaling.

---

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Endre standard kort

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre > Charge 6.
2. Trykk på **Google Wallet**-flisen.
3. Trykk på kortet du vil bruke som standardalternativ.
4. Trykk på **Gjør trykk for å betale til standard**.

## Betale for gjennomreise

Bruk kontaktløs betaling til å betale for offentlig transport ved på- og avstigning via terminaler som godtar kontaktløse betalingsmetoder. For å betale med armbåndet må du følge trinnene under «[Bruke kreditt- og debetkort](#)» på side 45.

---

Betal med samme kort på Fitbit-armbåndet når du berører transportterminalen med armbåndet ved starten og slutten av reisen. Husk å lade enheten før du legger ut på reisen.

---

# Livsstil

---

Bruk apper til å forbli tilkoblet til det du bryr deg mest om.

## Styre musikken med YouTube Music-kontroller

Bruk YouTube Music-kontrollene på Charge 6 til å styre YouTube Music på telefonen. Naviger mellom spillelister, hopp over eller spill låter på nytt, og juster volumet fra armbåndet. Merk at YouTube Music-kontroller krever en kompatibel telefon innen Bluetooth-rekkevidde og et YouTube Music Premium-abonnement. For mer informasjon om YouTube Music kan du se [support.google.com](https://support.google.com).

1. Åpne YouTube Music-appen på telefonen. Merk at du må kjøre Fitbit-appen i bakgrunnen.
2. Sveip til YouTube Music-kontrollappen på armbåndet og trykk for å åpne den.
  - På hovedskjermen ser du låten og artisten som spilles av. Trykk for å pause eller spille av denne låten.
  - Sveip ned for å bla gjennom all tilgjengelig musikk, inkludert nylig spilte spillelister, låter og album. Trykk på et valgt element for bytte til det.
  - Sveip til venstre for å få tilgang til kontroller for å hoppe til neste låt, starte låten som spilles av på nytt, eller gå tilbake til forrige låt.
  - Sveip til venstre igjen for å få tilgang til volumkontroller.



Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

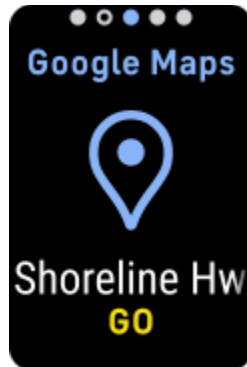
## Google Maps

Få trinnvis veibeskrivelse på håndleddet med Google Maps-appen på armbåndet.

1. Åpne Google Maps-appen på telefonen, søk etter stedet du vil navigere til, velg transportmåte velg en rute og trykk på **Start** for å starte navigasjonen. Du

finner mer detaljerte instruksjoner om hvordan du bruker Google Maps-appen på telefonen på [support.google.com](https://support.google.com). Merk at du må kjøre Fitbit-appen i bakgrunnen.

2. Sveip til Google Maps-appen på armbåndet, og trykk for å åpne den.
3. Under navigering kan du pause navigeringen ved å sveipe opp og trykke på pause-knappen. Trykk på spill av-knappen for å gjenoppta navigering eller avslutt-knappen for å avslutte navigering.
4. Når du når målet med navigering ved sykling eller gåing, viser klokken en oppsummering av aktiviteten din. Trykk på **Ferdig** for å lukke Google Maps-appen.



Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).



# Oppdatere, starte på nytt og slette

---

Enkelte feilsøkingstrinn kan kreve at du starter armbåndet på nytt. Hvis Charge 6 skal skifte eier, er det en fordel å slette innholdet. Oppdater armbåndet ditt for å motta ny fastvare.

## Oppdatere Charge 6

Oppdater armbåndet for å få de siste funksjonsforbedringene og produktoppdateringene.

Når en oppdatering er tilgjengelig, vises et varsel i Fitbit-appen. Etter at du har startet oppdateringen, kan du følge fremdriftssøylene på Charge 6 og i Fitbit-appen helt til oppdateringen er fullført. Hold armbåndet og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

---



For å kunne oppdatere Charge 6 må armbåndets batteri være minst 20 % oppladet. Oppdateringen av Charge 6 kan kreve mye batteri. Vi anbefaler at du kobler armbåndet til laderen før du starter oppdateringen.

---

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## Starte Charge 6 på nytt

Hvis du ikke kan synkronisere Charge 6 eller har problemer med å spore statistikk eller motta varsler, må du starte armbåndet på nytt fra håndledet:

1. Sveip ned fra klokkeskjermen for å finne Innstillinger-appen .
2. Åpne Innstillinger-appen  > **Start enheten på nytt** > **Start på nytt**.

Hvis Charge 6 ikke svarer:

1. Koble enheten til ladekabelen.
2. Trykk på knappen på den flate enden av laderen tre ganger innen åtte sekunder, og hold inne hvert trykk i ca. ett sekund.
3. Vent i ti sekunder eller til Fitbit-logoen vises.



Merk: Hvis enheten ikke startes på nytt, venter du i 15 sekunder og prøver igjen.



Når du starter armbåndet på nytt, blir ingen data slettet.

## Slette Charge 6

Hvis Charge 6 skal skifte eier eller du ønsker å returnere det, må du først slette alle personopplysningene:

1. Sveip ned fra klokkeskjermen for å finne Innstillinger-appen .
2. Åpne Innstillinger-appen  > **Enhetsinformasjon** > **Slett brukerdata**.
3. Sveip opp, og trykk på **Hold 3 sek** i tre sekunder, og slipp.
4. Når du ser Fitbit-logoen og Charge 6 vibrerer, er dataene slettet.

# Feilsøking


---

Hvis Charge 6 ikke fungerer som det skal, kan du lese feilsøkingstrinnene nedenfor.

## Pulssignal mangler

Charge 6 registrerer puls kontinuerlig, både når du trener og resten av døgnet. Hvis pulssensoren på armbåndet har problemer med å finne et signal, vises to streker.



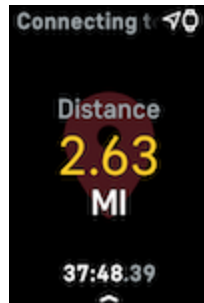
Hvis armbåndet ikke finner et pulssignal, må du først passe på at sporing av puls er slått på i Innstillinger-appen  på armbåndet. Deretter må du passe på at du bruker armbåndet riktig, enten ved å flytte det høyere eller lavere på håndleddet, eller ved å stramme eller løsne reimen. Charge 6 skal berøre huden din. Hold armen stille og rett en liten stund, så skal du kunne se pulsen din igjen.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese [den tilhørende hjelpeartikkelen](#).

## GPS-signal mangler

Miljøfaktorer, inkludert høye bygninger, tett skog, bratte bakker og tykt skydekke kan forstyrre armbåndets evne til å koble til GPS-satellitter. Hvis armbåndet søker etter et

GPS-signal under en treningsøkt, står det **GPS kobles til**  øverst på skjermen. Hvis Charge 6 ikke kan koble til en GPS-satellitt, slutter armbåndet å prøve å koble til frem til neste gang du starter en treningsøkt med GPS.



For best resultat bør du vente til Charge 6 finner signalet, før du begynner å trene.

## Andre problemer

Start armbåndet på nytt hvis noen av følgende problemer oppstår:

- Armbåndet kan ikke synkroniseres.
- Armbåndet svarer ikke på trykk, sveip eller knappetrykk.
- Armbåndet sporer ikke trinn eller andre data.
- Armbåndet viser ikke varsler.

Se «[Starte Charge 6 på nytt](#)» på side 50 for mer informasjon.

# Generell informasjon og spesifikasjoner

---

## Sensorer og komponenter

Fitbit Charge 6 inneholder følgende sensorer og motorer:

- Optisk pulsmåler
- Flerfunksjons elektriske sensorer som er kompatible med ECG-appen og EDA Scan-appen
- Røde og infrarøde sensorer som overvåker oksygenmetningen (SpO2)
- 3-akset akselerometer, som sporer bevegelsesmønstre
- Sensor for omgivelseslys
- Innebygd GPS-mottaker + GLONASS + Galileo, som sporer hvor du er når du trener
- Vibrasjonsmotor

## Materialer

Rammen på Charge 6 er laget av anodisert aluminium og rustfritt stål av kirurgisk kvalitet. Reimen som følger med Charge 6, er laget av fleksibelt og slitesterkt silikon som ligner den som brukes i mange sportsklokker. Alt rustfritt stål og anodisert aluminium kan inneholde spor av nikkel, som kan forårsake en allergisk reaksjon hos personer med nikkelsensitivitet, men mengden nikkel i alle Fitbit-produkter overholder EUs strenge nikkeldirektiv.

## Trådløs teknologi

Charge 6 inneholder en Bluetooth 5.0-radiomottaker og en NFC-brikke.

## Haptisk tilbakemelding

Charge 6 inneholder en vibrasjonsmotor for alarmer, mål, varsler, påminnelser og apper.

## Batteri

Charge 6 inneholder et oppladbart litiumpolymerbatteri.

## Minne

Charge 6 lagrer dataene dine, inkludert daglig statistikk, søvninformasjon og treningshistorikk, i sju dager. Se historikk i Fitbit-appen.

## Skjerm

Charge 6 har en AMOLED-fargeskjerm.

## Reimstørrelse

Små reimer	Passer til håndledd mellom 5,5 og 7,1 tommer (140 mm og 180 mm) i omkrets
Store reimer	Passer til håndledd mellom 7,1 og 8,7 tommer (180 og 220 mm) i omkrets

## Miljøforhold

Driftstemperatur	14 til 113 °F (-10 til 45 °C)
Ladetemperatur	32 til 104 °F (0 til 40 °C)
Oppbevaringstemperatur	-4 til 113 °F (-20 til 45 °C)
Vannbestandighet	Vannbestandig opptil 50 meter
Maksimal driftshøyde	16 404 fot (5000 m)

## Finn ut mer

Hvis du vil lære mer om armbåndet ditt, hvordan du sporer fremdrift i Fitbit-appen og hvordan du lager sunne vaner med Fitbit Premium, kan du gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Returpolicy og garanti

Finn garantiinformasjon og vår returpolicy i [Googles senter for maskinvaregaranti](#).

## Merknader om forskrifter og sikkerhet

Gå til [support.google.com](https://support.google.com) for utfyllende informasjon om sikkerhet og forskrifter.

©2023 Fitbit LLC. Med enerett. Fitbit og Fitbit-logoen er varemerker eller registrerte varemerker for Fitbit i USA og andre land. En mer fullstendig liste over Fitbits varemerker finnes på [Fitbits liste over varemerker](#). Tredjeparters varemerker som omtales, eies av sine respektive eiere.