



fitbit luxe



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.1

Spis treści

Start	6
Zawartość opakowania	6
Ładowanie trackera	6
Konfiguracja Luxe	7
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit	8
Odblokowanie Fitbit Premium	9
Noszenie Luxe	10
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń	10
Ręka	10
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji	11
Zmiana opaski	11
Odpinanie opaski	11
Zakładanie opaski	11
Podstawy	12
Obsługa Luxe	12
Podstawowa obsługa	12
Szybkie ustawienia	12
Dostosowanie ustawień	13
Ustawienia wyświetlacza	14
Tryby ciche	14
Inne ustawienia	14
Sprawdź poziom baterii	15
Wyłączanie ekranu	15
Aplikacje i tarcze zegara	16
Zmiana tarczy zegara	16
Uruchamianie aplikacji	16
Powiadomienia z telefonu	17
Konfiguracja powiadomień	17

Wyświetlanie przychodzących powiadomień	17
Zarządzanie powiadomieniami	18
Wyłączanie powiadomień	18
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych	19
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)	19
Pomiary czasu	20
Korzystanie z funkcji Alarmy	20
Odrzucanie alarmu i drzemka	20
Korzystanie z Timera	20
Aktywność i wellness	22
Zobacz swoje statystyki	22
Śledzenie dziennego celu aktywności	22
Wybór celu	22
Śledzenie aktywności godzinowej	23
Monitoruj swój sen	23
Ustal cel snu	23
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	24
Monitorowanie tętna	24
Zarządzanie stresem	24
Prowadzone sesje oddechowe	24
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem	25
Zaawansowane metryki zdrowotne	25
Ćwiczenie i serce	26
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	26
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie	26
Wymogi GPS	26
Śledzenie ćwiczenia	27
Personalizacja ustawień ćwiczenia	27
Podsumowanie treningów	28
Monitorowanie tętna	29

Domyślne strefy tętna	29
Spersonalizowane strefy tętna	30
Zbieranie minut w strefie aktywnej.....	30
Wynik cardio fitness.....	31
Udostępnianie aktywności.....	32
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	33
Aktualizacja Luxe.....	33
Ponowne uruchamianie Luxe	33
Usuwanie danych z Luxe	34
Rozwiązywanie problemów.....	35
Brak sygnału tętna	35
Brak sygnału GPS.....	35
Inne problemy	36
Informacje ogólne i dane techniczne.....	37
Czujniki i części.....	37
Materiały.....	37
Technologia bezprzewodowa	37
Technologia haptyczna	37
Bateria.....	37
Pamięć.....	37
Wyświetlacz	38
Rozmiar opaski.....	38
Czynniki środowiskowe.....	38
Więcej	38
Polityka zwrotów i gwarancja	38
Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa	39
USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)	37
Kanada: Oświadczenie Ministerstwa Przemysłu (IC)	38
Unia Europejska (UE)	39
Argentyna.....	40

Australia i Nowa Zelandia	40
Białoruś	40
Botswana	40
Unia celna	41
Indonezja.....	41
Izrael.....	41
Japonia	41
Królestwo Arabii Saudyjskiej.....	41
Meksyk	42
Maroko.....	42
Nigeria	42
Oman.....	42
Pakistan.....	43
Filipiny	43
Serbia	43
Singapur	43
Korea Południowa	43
Tajwan.....	44
Zjednoczone Emiraty Arabskie	46
Wielka Brytania.....	46
Zambia.....	47
O baterii	47
Stopień ochrony.....	47
Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa	48
Oznaczenia regulacyjne	48

Start

Poznaj Fitbit Luxe, najmłodniejszy tracker aktywności i dobrego samopoczucia stworzony do pomocy w dbaniu o zdrowie i doskonałe samopoczucie.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na fitbit.com/safety.
Urządzenie Luxe nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Luxe zawiera:



Zegarek z małą opaską
(kolor i materiał się różnią)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

Wymienne opaski Luxe są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria urządzenia Luxe wytrzyma maks. 5 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować Luxe:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.

2. Przybliż koniec kabla do ładowania do tyłu trackera, aż wskoczy magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla przylegają do portu na tyle trackera.

Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 h. Podczas ładowania Luxe dotknij dwa razy ekranu, aby włączyć urządzenie i sprawdzić poziom naładowania baterii. Aby zacząć korzystać z Luxe, przesunij palcem w prawo po ekranie baterii. Na trackerze w pełni naładowanym wyświetla się ikona pełnej baterii.




Konfiguracja Luxe

Skonfiguruj Luxe z aplikacją Fitbit. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów. Wejdź na fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest obsługiwany.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
 - Jeśli masz już konto Fitbit, zaloguj się do niego > dotknij zakładki  Dzisiaj > Twoje zdjęcie profilowe > **Skonfiguruj urządzenie**.
 - Jeśli nie masz konta Fitbit, dotknij **Dołącz do Fitbit** aby otrzymać wskazówki i odpowiedzieć na pytania celem utworzenia konta Fitbit.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby połączyć Luxe ze swoim kontem.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację Fitbit w telefonie, aby wyświetlić swoją aktywność, metryki zdrowotne i dane dotyczące snu, zapisać jedzenie i wodę, wziąć udział w wyzwaniach i nie tylko.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane narzędzie aplikacji Fitbit, które pomaga utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dopasowane do Twojego stanu zdrowia i celów sportowych, spersonalizowane wskazówki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, wspomagane medytacje i wiele innych funkcji.

Spełniający warunki klienci w wybranych krajach otrzymują Luxe z bezpłatną 6-miesięczną wersją próbną Fitbit Premium.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Noszenie Luxe

Założ Luxe na nadgarstek. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie [11](#).

Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Luxe na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.


Ważne jest, by regularnie dawać nadgarstkowi odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać tracker na około pół godziny. Zalecamy ściągnięcie trackera na czas kąpieli. Chociaż można się w nim kąpać, zdjęcie trackera zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które mogą spowodować długotrwałe jego uszkodzenie i podrażnienie skóry.

Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:

- Na czas treningu spróbuj założyć tracker wyżej, aby było Ci wygodniej. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, powoduje częste zginanie nadgarstka, co może zakłócać sygnał dźwiękowy, jeśli tracker będzie założony zbyt nisko.
- Załóż tracker na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.
- Spróbuj zakładać opaskę ciasniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ścisnąć skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Ręka

Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czy nosisz Luxe na rękę dominującą. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeśli nosisz Luxe na rękę dominującą, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit.

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Luxe > **Nadgarstek** > **Dominująca**.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym niezawierającym mydła.
- Jeśli tracker się zmoczy, zdejmij go po ćwiczeniu i dokładnie wysusz.
- Zdejmuj swój tracker od czasu do czasu.
- Z czasem na trackerze mogą być widoczne ślady użytkowania. Przecieraj go zawsze miękką szmatką i unikaj kontaktu z twardymi powierzchniami.

Zmiana opaski

Urządzenie Luxe wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione osobno na [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję [Rozmiar opaski](#) na stronie 38.

Odpinanie opaski

1. Odwróć urządzenie Luxe i znajdź zapięcie.
2. Aby zwolnić zatrzask, naciśnij płaski przycisk paznokciem w stronę opaski.
3. Delikatnie pociągnij i wyjmij opaskę z trackera.
4. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaska z zapięciem idzie na górę urządzenia.

Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom naładowania baterii.


Obsługa Luxe

Luxe posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED.

Luxe obsługuje się, dotykając ekranu i przesuając palcem na boki oraz w górę i dół. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany.



Podstawowa obsługa







Ekranem początkowym jest zegar.

- Aby wybudzić Luxe, mocno dotknij ekran dwa razy, albo odwróć rękę do siebie.
- Aby przejść do szybkich ustawień albo sekcji Ustawienia, przesunij palcem z góry na dół ekranu . Z szybkich ustawień do tarczy zegara możesz wrócić, przesuując palcem w prawo.
- Przesunij w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki. Aby szybko powrócić do tarczy zegara, przesunij palcem w prawo.
- Aby wyświetlić aplikacje na trackerze, przesunij palcem w lewo.
- Przesunij palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Mocno dotknij dwa razy ekran, aby powrócić do tarczy zegara.

Szybkie ustawienia

Aby szybciej wejść w konkretne ustawienia, przesunij palcem w dół po tarczy zegara. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.

Tryb Nie przeszkadzać 	Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać: <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ikona trybu Nie przeszkadzać świeci się w szybkich ustawieniach. Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.
Tryb uśpienia 	W przypadku włączenia trybu uśpienia: <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ekran jest przyciemniony.

	<ul style="list-style-type: none"> Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. Aby wybudzić Luxe, mocno dotknij dwa razy ekran. Ikona trybu uśpienia świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Jeśli ustawisz grafik, tryb uśpienia włączy się automatycznie. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 13.</p> <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
Wybudzanie ekranu 	<p>Jeśli ustawisz automatyczne wybudzanie ekranu , ekran włączy się za każdym razem, gdy odwrócisz do siebie nadgarstek.</p> <p>Jeśli ustawisz ręczne wybudzanie ekranu , musisz mocno dotknąć dwa razy ekran, aby włączyć urządzenie.</p>
Blokada wody 	<p>Kiedy będziesz w wodzie, na przykład biorąc prysznic czy pływając, włączaj blokadę wody, aby przez przypadek nie aktywować ekranu. Przy blokadzie wody ekran jest zablokowany, a na dole pojawia się ikona blokady. Na ekranie trackera wyświetlają się powiadomienia i alarmy, ale trzeba odblokować ekran, aby na nie zareagować.</p> <p>Aby włączyć blokadę wody, dotknij Blokada wody  > mocno dotknij ekranu dwa razy. Aby wyłączyć blokadę wody, ponownie dotknij dwa razy ekran.</p> <p>Pamiętaj, że po rozpoczęciu pływania w sekcji Ćwiczenie, blokada wody włączy się automatycznie .</p>
Ustawienia	Dotknij, aby wejść do Ustawień. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 13.




Dostosowanie ustawień

Podstawowymi ustawieniami zarządza się w sekcji Ustawienia. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara i dotknij sekcji Ustawienia, aby ją uruchomić. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przewiń, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Ustawienia wyświetlacza

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wybudzanie ekranu	Ustaw, czy ekran ma się wybudzać po odwróceniu nadgarstka.
Czas włączenia wygaszacza	Ustaw czas, po jakim ekran ma się wyłączyć.

Tryby ciche

Skupienie na ćwiczeniu	Wyłącz powiadomienia na czas korzystania z funkcji Ćwiczenie  .
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia.
Tryb uśpienia	<p>Dostosuj ustawienia trybu uśpienia , w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączenia trybu.</p> <p>Aby ustawić grafik:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wejdź do sekcji Ustawienia  i dotknij tryby ciche > Tryb uśpienia > Grafik > Interwał.2. Naciśnij godzinę rozpoczęcia lub zakończenia, aby ustawić kiedy dany tryb ma być włączony, a kiedy wyłączony. Przesuwaj w górę lub w dół, aby zmienić czas i dotknij godziny, aby ją wybrać. Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie o ustalonej godzinie, nawet jeśli został włączony ręcznie.

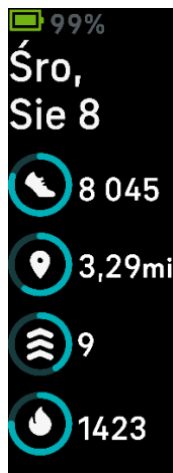
Inne ustawienia

Tętno	Włącz lub wyłącz monitorowanie tętna.
Powiadomienia o strefach tętna	Włącz lub wyłącz powiadomienia o minutach w strefie aktywnej w trakcie codziennych aktywności. Więcej na help.fitbit.com .
Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
Informacje o urządzeniu	<p>Sprawdź informacje dotyczące przepisów regulacyjnych oraz datę aktywacji, od której biegnie termin gwarancji. Datą aktywacji jest dzień skonfigurowania urządzenia.</p> <p>Dotknij Informacje o urządzeniu > Informacje o systemie, aby sprawdzić datę aktywacji.</p> <p>Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.</p>
Uruchom ponownie urządzenie	Dotknij Uruchom urządzenie > Uruchom , aby zrestartować tracker.

Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Poziom baterii znajduje się na górze ekranu.

Jeśli bateria trackera jest słaba (została jej mniej niż doba), wskaźnik baterii zacznie się świecić na czerwono. Gdy bateria będzie krytycznie słaba (zostanie mniej niż 4 godziny) na tarczy zegara pojawi się ostrzeżenie, a wskaźnik baterii będzie migał.



Wyłączanie ekranu


Aby wyłączyć ekran trackera, gdy nie jest używany, należy na krótko zakryć ekran trackera przeciwną ręką lub odwrócić nadgarstek od ciała.

Aplikacje i tarcze zegara

W [Galerii Fitbit](#) można znaleźć szereg tarcz zegara, aby spersonalizować tracker i dostosować go do różnych celów zdrowotnych, sportowych, terminarzowych oraz codziennych.

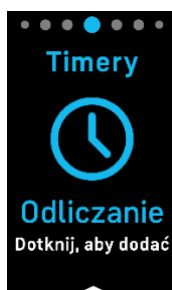
Zmiana tarczy zegara

W Galerii zegarów Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój tracker.

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Luxe.
2. Dotknij **Tarcze zegara**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do Luxe.

Uruchamianie aplikacji

Po tarczy zegara przesuwaj w lewo i prawo, aby wyświetlić aplikacje zainstalowane na trackerze. Przesuń palcem w górę albo dotknij aplikacji, którą chcesz uruchomić. Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu.




Powiadomienia z telefonu

Luxe może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z innych aplikacji z telefonu. Aby otrzymywać powiadomienia, trzymaj telefon w odległości 9 m od trackera.

Konfiguracja powiadomień

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Luxe.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć tracker. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.



Należy pamiętać, że jeśli posiadasz telefon iPhone, Luxe pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Luxe pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

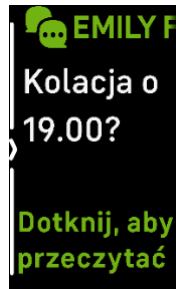
Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracją. Aby rozwinąć wiadomość, dotknij powiadomienia.

Jeśli nie przeczytasz powiadomienia w chwili jego otrzymania, możesz je sprawdzić później w aplikacji

Powiadomienia . Przesuń palcem w prawo lub w lewo do aplikacji Powiadomienia , a następnie w górę, aby ją uruchomić.

Twój tracker wyświetla pierwsze 250 znaków powiadomienia. Cały tekst możesz sprawdzić w telefonie.



Zarządzanie powiadomieniami

Luxe przechowuje do 10 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.


Powiadomieniami można zarządzać w aplikacji Powiadomienia :

- Przesuń palcem w górę, aby przewinąć powiadomienia, a jeśli chcesz któreś rozwinąć, dotknij je.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień, aż dojdiesz do końca i dotknij **Wyczyść wszystko**.


Wyłączanie powiadomień

Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Luxe. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój tracker nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij swojego zdjęcia profilowego > Luxe > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy, aby wejść do szybkich ustawień.
2. Włącz **Tryb Nie przeszkadzać** . Wszystkie powiadomienia i przypomnienia będą wyłączone.

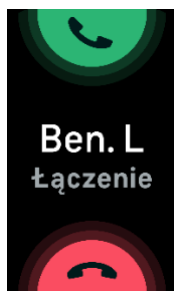
Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Luxe powiązany z iPhone lub Android (8.0+) daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących. Jeśli Twój telefon ma starszą wersję systemu Android, możesz odrzucać, ale nie odbierać rozmowy na trackerze.

Aby odebrać rozmowę, dotknij ikony zielonego telefonu na ekranie trackera. Pamiętaj, że nie możesz mówić do trackera—odebranie rozmowy oznacza odebranie na znajdującym się w pobliżu telefonie. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony czerwonego telefonu, aby odesłać dzwoniącego do poczty głosowej.



Imię i nazwisko osoby dzwoniącej pojawia się, jeśli znajduje się ona na Twojej liście kontaktów; w przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.



Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na trackerze za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z trackera.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:


1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na wiadomość:
 - Dotknij ikony tekstu,  aby odpowiedzieć na wiadomość z listy szybkich odpowiedzi.
 - Dotknij ikonę emotikonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą emotki.

Więcej informacji, w tym dotyczących personalizacji szybkich odpowiedzi, na stronie help.fitbit.com.

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.

Korzystanie z funkcji Alarmy

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować.

Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a tracker sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o ustawionej godzinie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, przesunij palcem z dołu do góry i dotknij ikony odrzucania. Aby włączyć drzemkę na 9 minut, przesunij palcem z góry na dół ekranu.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Luxe automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.



Korzystanie z Timera

Mierz czas wydarzeń za pomocą stopera albo ustaw odliczanie w aplikacji Timer  na trackerze. Możesz jednocześnie włączyć stoper i odliczanie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Luxe przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń w górę po tarczy zegara, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, w tym:

Główne statystyki	Kroki zrobione dzisiaj, dystans, spalone kalorie oraz minuty w strefie aktywnej
Tętno	Obecne tętno oraz strefa tętna lub tętno spoczynkowe (jeśli nie jesteś w strefie)
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Sen	Czas snu
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w których udało się osiągnąć cel aktywności godzinowej
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit okrąg pokazuje postęp w dążeniu do niego.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Luxe śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu tracker wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności w zależności od swojego urządzenia.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Śledź postęp w drodze do swojego celu na Luxe. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie 22.

Śledzenie aktywności godzinowej

Luxe pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Monitoruj swój sen

Zakładaj Luxe do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu). Luxe monitoruje również szacunkową zmienność zawartości tlenu w nocy, aby pomóc Ci wykryć problemy z oddychaniem. Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy trackera.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie

Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Monitorowanie tętna


Luxe przez cały dzień monitoruje Twoje tętno. Przesuń w górę po tarczy zegara, aby sprawdzić aktualne tętno oraz tętno spoczynkowe. Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje statystyki](#) na stronie 22. Niektóre tarcze zegara pokazują bieżące tętno na ekranie.


Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje tętno](#) na stronie 29.

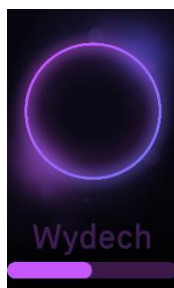
Zarządzanie stresem

Monitoruj poziom stresu i zarządzaj z funkcjami relaksacyjnymi.

Prowadzone sesje oddechowe

Funkcja Relaks  w Luxe udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Wszystkie powiadomienia na czas sesji zostają automatycznie wyłączone.

1. Na urządzeniu Luxe przesuń palcem w lewo lub prawo do aplikacji Relaks  i dotknij jej, aby uruchomić.
2. Aby rozpocząć sesję trwającą tyle co poprzednia, dotknij **Start**. Aby ustawić własną długość sesji:
 - i. Przesuń palcem w górę i dotknij **Dostosuj**.
 - ii. Przewijaj w górę i w dół, aby ustawić liczbę minut, a następnie dotknij ustawionej liczby.
 - iii. Dotknij **Start**.
3. Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie. Kiedy skończysz, zobacz podsumowanie i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć aplikację.



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem

Obliczony na podstawie danych dotyczących tętna, ćwiczeń i snu Twój wynik zarządzania stresem pomaga ci zobaczyć, czy Twoje ciało pokazuje na co dzień oznaki stresu. Wynik waha się od 1 do 100, gdzie wyższa liczba oznacza, że Twoje ciało wykazuje mniej oznak stresu fizycznego. Aby zobaczyć swój dzienny wynik zarządzania stresem, załóż tracker do spania, a rano uruchom aplikację Fitbit

w telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij kafelka Zarządzanie stresem.

Zapisuj, jak się czujesz w ciągu dnia, aby zaobserwować, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Z abonamentem Fitbit Premium wyświetlisz szczegółowe rozbięcie wyniku.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Ta funkcja pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.


Metryki obejmują:

- Wariacje temperatury skóry
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Ćwiczenie i serce


Możesz automatycznie śledzić ćwiczenia albo śledzić je z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz podsumowanie końcowe.

Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całodzienny poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.

Automatyczne śledzenie ćwiczeń


Luxe automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności znajdziesz

w aplikacji Fitbit na telefonie. Poszukaj ich w zakładce Dzisiaj , kafelek

Ćwiczenie .

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Luxe, aby na nadgarstku sprawdzać statystyki w czasie rzeczywistym, takie jak dane dotyczące tętna, spalone kalorie, czas trwania i potreningowe podsumowanie. Dodatkowe statystyki oraz mapę intensywności treningu (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.






Luxe korzysta z GPS w Twoim telefonie, gdy ten znajduje się w pobliżu.

Wymogi GPS

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji na help.fitbit.com.

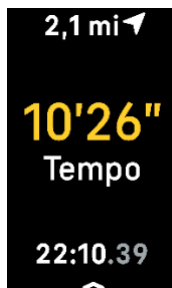
1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że Luxe jest sparowany z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada zgodę na korzystanie z GPS lub usług lokalizacji.
4. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

Śledzenie ćwiczenia

1. W Luxe przesunąć palcem w lewo lub w prawo do aplikacji Ćwiczenie  i przesunąć w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia. Jeśli przy aktywności będzie używany GPS, poczekaj na sygnał połączenia albo zacznij aktywność, a GPS połączy się, gdy znajdzie sygnał. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
3. Dotknij ikonę odtwarzania , aby rozpocząć ćwiczenie albo przesunąć w górę, aby wybrać cel ćwiczenia albo dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach w sekcji [Personalizacja ustawień ćwiczenia](#) na stronie 27.
4. Dotknij środka ekranu, aby przejrzeć swoje bieżące statystyki. Aby zatrzymać trening, przesunąć palcem w górę i dotknij **Pauza** .
5. Po zakończonym treningu przesunąć palcem w górę i dotknij **Pauza**  > **Zakończ** . Pojawi się podsumowanie treningu.
6. Przesunąć palcem w górę i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwagi:

- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli ćwiczenie korzysta z GPS, na górze ekranu pojawia się „Łączenie z GPS”. Jeśli na ekranie pojawia się komunikat „Połączono z GPS”, Luxe wibruje, GPS jest podłączony.



Personalizacja ustawień ćwiczenia



Spersonalizuj ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia na urządzeniu lub w aplikacji Fitbit. Zmień lub ćwiczenia lub kolejność skrótów ćwiczeń w aplikacji Fitbit.


Te ustawienia to:



Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w konkretną strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz na help.fitbit.com
--------------------------------	--

Etapy	Otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu konkretnych etapów podczas treningu.
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Auto-Pauza	Automatyczne przerwanie biegu, kiedy przestajesz się ruszać
Wykrywanie biegu	Automatyczne śledzenie biegu bez uruchamiania trybu Ćwiczenie
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Jednostka	Zmiana jednostki miary długości basenu
Interwał	Ustaw czas ruchu i odpoczynku w trakcie treningu interwałowego

Aby spersonalizować na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia:

1. Przewiń do aplikacji Ćwiczenie , a następnie przesunij palcem w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Przesunij w górę po ustawieniach ćwiczenia. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
4. Kiedy skończysz, przesunij w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .

Aby spersonalizować ustawienia ćwiczenia i zmienić skrót ćwiczeń lub ich kolejność  w aplikacji Fitbit:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Luxe.
2. Dotknij **Skróty ćwiczeń**.
 - Aby dodać nowy skrót ćwiczenia, dotknij ikony + i wybierz ćwiczenie.
 - Aby usunąć skrót ćwiczenia, przesunij w lewo po skrótce.
 - Aby zmienić miejsce skrót ćwiczenia, dotknij **Edytuj** (tylko iPhone) i naciśnij oraz przytrzymaj ikonę menu , a następnie przeciągnij w dół.
 - Aby spersonalizować ustawienie ćwiczenia, dotknij ćwiczenia i dostosuj ustawienia.

Możesz mieć maks. 6 skrótów ćwiczeń na Luxe.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Podsumowanie treningów

Po zakończeniu treningu Luxe wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.



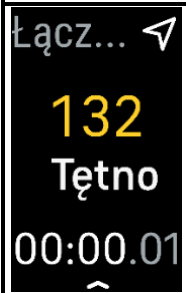
Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

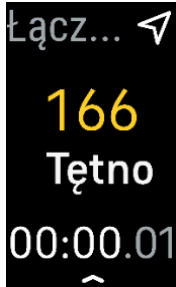
Monitorowanie tętna

Strefy tętna pomogą Ci osiągnąć wybraną intensywność treningu. Trzy strefy oparte na rekomendacjach Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego albo możesz stworzyć własnie, jeśli chcesz osiągnąć inny poziom tętna.

Domyślne strefy tętna

Domyślne strefy tętna są wyliczone na bazie tętna maksymalnego. Fitbit oblicza Twoje maksymalne tętno za pomocą wzoru 220 minus Twój wiek.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 50% maksymalnego tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 50% a 69% maksymalnego tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.
	Strefa cardio	Pomiędzy 70% a 84% maksymalnego tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Strefa szczytu	Powyżej 85% maksymalnego tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast używać gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.


Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

Luxe powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia, korzystając z funkcji Ćwiczenie , aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje w której jesteś strefie:


1 wibracja = strefa spalania tłuszczu
2 wibracje = strefa cardio
3 wibracje = strefa szczytu



- 7 minut po wejściu w strefę tętna w ciągu dnia (na przykład podczas szybkiego spaceru).



Na początku powiadomienia o strefach tętna są wyłączone. Aby je włączyć:

- Powiadomienia o strefach tętna podczas ćwiczeń w aplikacji Ćwiczenie  —zobacz [Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie](#) na stronie 26
- Powiadomienia o strefach tętna podczas codziennej aktywności —zobacz [Dostosowanie ustawień](#) na stronie 13

Na początek Twój cel tygodnia został ustawiony na 150 minut w strefie aktywnej. Kiedy osiągniesz swój cel, otrzymasz powiadomienie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafelka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia trackera, natomiast jeśli zamierzasz podarować Luxe komuś innemu, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj tracker, aby mieć najnowszszy system.

Aktualizacja Luxe

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.

Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie.



Po rozpoczęciu aktualizacji na Luxe i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Aby zaktualizować Luxe, bateria musi być naładowana przynajmniej w 50%. Aktualizacja Luxe może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ponowne uruchamianie Luxe

Jeśli nie możesz zsynchronizować Luxe albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz Ustawienia  > **Uruchom ponownie urządzenie** > **Uruchom ponownie**.



Jeśli Luxe nie odpowiada:

1. Podłącz Luxe do kabla zasilającego. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ładowanie trackera](#) na stronie 6.
2. Naciśnij przycisk na płaskim końcu ładowarki trzy razy, czekając po 1 sekundzie po każdym naciśnięciu. Następnie zczekaj 10 sekund albo do chwili, gdy pojawi się logo Fitbit.

Zrestartowanie trackera nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Usuwanie danych z Luxe

Jeśli chcesz podarować Luxe komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Uruchom Ustawienia  > **Informacje o urządzeniu** > **Wyczyść dane użytkownika**.
3. Przesuń palcem w górę, a następnie naciśnij **Trzymaj 3 sek** na 3 sekundy i puść.
4. Kiedy zobaczysz logo Fitbit, a Luxe zawibruje, Twoje dane zostały usunięte.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli Luxe nie działa prawidłowo, sprawdź nasze wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów. Wejdź na help.fitbit.com, aby dowiedzieć się więcej.

Brak sygnału tętna

Luxe stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.

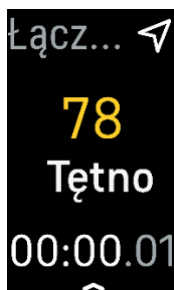


Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Urządzenie Luxe powinno stykać się ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia telefon szuka sygnału GPS, pojawi się komunikat **łączenie** w górnej części ekranu.



Dla większej precyzji zaczekaj, aż telefon znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie tracker:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia czy próby przesuwania palcem.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów.
- Nie pokazuje powiadomień.

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Luxe](#) na stronie 33.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Luxe zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- 3-osiowy przyspieszeniomierz, który śledzi sekwencje ruchu
- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Czujnik światła otoczenia
- Silnik wibracyjny

Materiały

Obudowa Luxe jest wykonana ze stali nierdzewnej. Opaska urządzenia Luxe jest wykonana z wytrzymałego materiału silikonowego, z którego wykonanych jest wiele innych zegarków sportowych, a zapięcie z anodowanego aluminium. Choć stal nierdzewna i anodowane aluminium mogą zawierać ślady niklu, które mogą powodować reakcję alergiczną u osób z wrażliwością na nikiel, ilość niklu we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymogi dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej niklu.

Technologia bezprzewodowa

Luxe wyposażony jest w odbiornik radiowy Bluetooth 5.0

Technologia haptyczna

Luxe posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Luxe zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Luxe przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Luxe posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED.

Rozmiar opaski

Poniżej przedstawiono rozmiary opasek. Pamiętaj, że rozmiar opasek dokupywanych osobno może się nieznacznie różnić.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 113° F (-10° do 45° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 113° do 140° F (45° do 60° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28,000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź [helpfitbit.com](https://help.fitbit.com).

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com znajdziesz [na naszej stronie](#).

Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB422

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia and New Zealand

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



Belarus

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



Botswana

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

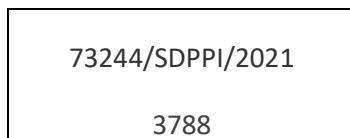
Customs Union

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



Indonesia



Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



201-210075

Kingdom of Saudi Arabia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/11303/21
D090258

Pakistan

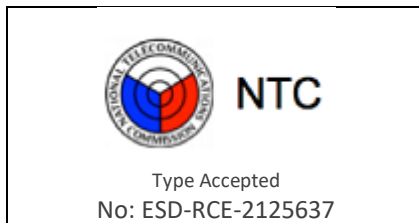
PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

Philippines



Serbia



Singapore

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Instructions to view content from your menu:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury..

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值
備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值
備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目

United Arab Emirates

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



©2021 Fitbit LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.