

fitbit charge 2™



Návod k obsluze
Verze 1.0

Obsah

Začínáme	1
Co najdete v balení	1
Co je v tomto dokumentu	1
Nastavení Fitbit Charge 2	2
Nastavení náramku na vašem mobilním zařízení	2
Nastavení náramku na vašem PC s Windows 10	2
Nastavení náramku na vašem počítači Mac	3
Synchronizace náramku s vaším účtem Fitbit	4
Seznámení s náramkem Fitbit Charge 2	5
Umístění na zápěstí	5
Celodenní nošení a cvičení	5
Volba zápěstí a dominantní ruka	6
Pohyb v prostředí	6
Probuzení ztemnělého displeje	6
Používání hodin a menu	7
Poklepání na váš fitness náramek	8
Výdrž baterií a nabíjení	8
Určení aktuálního stavu baterie	8
Nabíjení náramku	9
Péče o náramek	10
Výměna řemínku	10
Sundání řemínku	10
Přípevnění nového řemínku	11
Automatické sledování pomocí Fitbit Charge 2	12
Prohlížení celodenních statistik	12

Zobrazení vaší tepové frekvence	12
Použití pásem tepové frekvence	12
Výchozí pásma tepové frekvence	13
Vlastní pásma tepové frekvence	14
Sledování spánku	14
Sledování denního cíle aktivity	14
Volba cíle	14
Zobrazení pokroku v plnění cíle	14
Sledování hodinové aktivity	15
Cvičení s náramkem Fitbit Charge 2	16
Používání SmartTrack	16
Používání menu Exercise (Cvičení)	16
Požadavky na GPS	16
Sledování cvičení	17
Provádění dýchacích cvičení s Charge 2	18
Používání tichých budíků	19
Povolení nebo zakázání tichých budíků	19
Zrušení tichých budíků	19
Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a kalendáře	20
Požadavky na kalendář	20
Aktivace oznámení	20
Aplikace Fitbit pro iOS	20
Aplikace Fitbit pro Android	21
Prohlížení příchozích oznámení	21
Přizpůsobení Fitbit Charge 2	23
Změna ciferníku	23
Používání funkce Quick View	23
Úprava sledování tepové frekvence	23

Obsah je uzamčen

**Dokončete, prosím, proces objednávky.
Následně budete mít přístup k celému dokumentu.**



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!