

 fitbit charge 2™



Návod k obsluze  
Verze 1.0

# Obsah

<b>Začínáme</b> .....	<b>1</b>
Co najdete v balení .....	1
Co je v tomto dokumentu .....	1
<b>Nastavení Fitbit Charge 2</b> .....	<b>2</b>
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
<b>Seznámení s náramkem Fitbit Charge 2</b> .....	<b>5</b>
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
<b>Automatické sledování pomocí Fitbit Charge 2</b> .....	<b>12</b>
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
<b>Cvičení s náramkem Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>16</b>
Používání SmartTrack .....	16
Používání menu Exercise (Cvičení) .....	16
Požadavky na GPS .....	16
Sledování cvičení .....	17
<b>Provádění dýchacích cvičení s Charge 2 .....</b>	<b>18</b>
<b>Používání tichých budíků .....</b>	<b>19</b>
Povolení nebo zakázání tichých budíků .....	19
Zrušení tichých budíků .....	19
<b>Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a kalendáře .....</b>	<b>20</b>
Požadavky na kalendář .....	20
Aktivace oznámení .....	20
Aplikace Fitbit pro iOS .....	20
Aplikace Fitbit pro Android .....	21
Prohlížení příchozích oznámení .....	21
<b>Přizpůsobení Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>23</b>
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!