



# fitbit luxe



Uživatelská příručka  
Verze 1.0

# Obsah

---

<b>Začínáme</b> .....	<b>6</b>
Obsah balení .....	6
Nabíjení sledovacího zařízení .....	6
Nastavení zařízení Luxe .....	7
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit.....	8
<b>Odemknutí předplatného Fitbit Premium</b> .....	<b>9</b>
<b>Nošení náramku Luxe</b> .....	<b>10</b>
Umístění při celodenním nošení a při cvičení .....	10
Dominantní ruka .....	10
Tipy na nošení a péči .....	11
Výměna řemínku .....	11
Odepnutí řemínku .....	11
Připojení řemínku .....	11
<b>Základní informace</b> .....	<b>12</b>
Procházení náramkem Luxe .....	12
Základní procházení .....	12
Rychlá nastavení .....	12
Úprava nastavení.....	13
Nastavení zobrazení .....	14
Tiché režimy .....	14
Další nastavení .....	14
Kontrola stavu baterie.....	16
Vypnutí obrazovky.....	16
<b>Aplikace a ciferníky</b> .....	<b>17</b>
Změna ciferníku .....	17
Otevření aplikace .....	17
<b>Upozornění z telefonu</b> .....	<b>18</b>
Nastavení upozornění .....	18

Zobrazení příchozích upozornění .....	18
Správa upozornění .....	19
Vypnutí upozornění.....	19
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	20
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android) .....	20
<b>Měření času .....</b>	<b>22</b>
Použití aplikace Budíky.....	22
Vypnutí nebo odložení budíku .....	22
Použití aplikace Časovače .....	22
<b>Aktivita a kvalita života .....</b>	<b>24</b>
Zobrazení statistik .....	24
Sledování denního cíle pro aktivitu.....	24
Výběr cíle .....	24
Sledování hodinové aktivity .....	25
Sledování spánku .....	25
Stanovení spánkového cíle.....	25
Informace o spacích návycích .....	26
Zobrazení srdečního tepu .....	26
Zvládání stresu .....	26
Trénink řízeného dýchání.....	26
Prohlídka skóre zvládání stresu.....	28
Rozšířené zdravotní metriky.....	28
<b>Cvičení a zdravotní stav srdce .....</b>	<b>29</b>
Automatické sledování cvičení.....	29
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	29
Požadavky na GPS .....	29
Sledování cvičení.....	30
Přizpůsobení nastavení cvičení.....	30
Kontrola přehledu tréninku .....	31
Kontrola srdečního tepu .....	32

# 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!