

fitbit charge 5



Uživatelská příručka
Verze 1.0

Obsah

Obsah	2
Začínáme	7
Obsah balení.....	7
Nabíjení sledovacího zařízení	7
Nastavení náramku Charge 5	8
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	9
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	10
Nošení náramku Charge 5	11
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	11
Zapínání řemínku	12
Dominantní ruka	13
Tipy na nošení a péči	13
Výměna řemínku	13
Odepnutí řemínku	14
Připojení řemínku	15
Základní informace	16
Procházení náramkem Charge 5	16
Základní procházení.....	16
Rychlá nastavení	17
Úprava nastavení	19
Displej	19
Tiché režimy.....	19
Další nastavení.....	20
Kontrola stavu baterie.....	20
Nastavení zámku zařízení	21
Úprava vždy zapnutého displeje	22
Vypnutí obrazovky.....	22
Aplikace a ciferníky	23
Změna ciferníku.....	23
Otevření aplikace	23
Upozornění z telefonu	24
Nastavení upozornění	24

Zobrazení přichozích upozornění	24
Správa upozornění	25
Vypnutí upozornění	25
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů	26
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)	27
Měření času	28
Použití aplikace Budíky	28
Vypnutí nebo odložení budíku	28
Použití aplikace Časovače	29
Aktivita a kvalita života	30
Zobrazení statistik	30
Sledování denního cíle pro aktivitu	30
Výběr cíle	30
Sledování hodinové aktivity	31
Sledování spánku	31
Stanovení spánkového cíle	32
Informace o spacích návycích	32
Zvládání stresu	32
Použití aplikace Snímání EDA	32
Prohlídka skóre zvládání stresu	33
Rozšířené zdravotní metriky	33
Cvičení a zdravotní stav srdce	34
Automatické sledování cvičení	34
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení	34
Požadavky na GPS telefonu	34
Přizpůsobení nastavení cvičení	366
Kontrola přehledu tréninku	37
Kontrola srdečního tepu	37
Vlastní zóny srdečního tepu	38
Příjem upozornění k srdečnímu tepu	40
Zobrazení skóre kondice srdce	40
Sdílení aktivity	41
Fitbit Pay	42
Použití kreditní a debetní karty	42
Nastavení služby Fitbit Pay	42
Nakupování	42

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!