



# fitbit charge 3™



Uživatelská příručka  
Verze 1.0

# Obsah

---

Začínáme.....	6
Co tato příručka obsahuje.....	6
Co je v balení.....	6
Nastavení náramku Fitbit Charge 3 .....	8
Nabíjení zařízení .....	8
Spárování s telefonem či tabletem.....	9
Spárování s počítačem s operačním systémem Windows 10.....	10
Synchronizace dat s účtem v aplikaci Fitbit .....	10
Nošení náramku Charge 3 .....	12
Poloha při celodenním nošení / poloha při cvičení.....	12
Výměna řemínku .....	14
Odepnutí řemínku.....	14
Připevněte nový řemínek.....	15
Základy.....	16
Ovládání náramku Charge 3.....	16
Základní ovládání systému.....	16
Rychlé nastavení.....	18
Úprava nastavení .....	19
Kontrola úrovně nabití baterie.....	19
Péče o náramek Charge 3 .....	19
Oznámení.....	20
Nastavení oznámení.....	20
Zobrazení příchozích oznámení .....	20
Správa oznámení.....	22
Vypnutí oznámení.....	22
Časomíra.....	24
Dočasné zapnutí nebo vypnutí budíků .....	24
Vypnutí nebo odložení budíku .....	25
Stopování času na stopkách.....	26
Nastavení časovače.....	27
Aktivita a spánek.....	28

Zobrazení statistik .....	28
Sledování denního cíle pro aktivitu .....	28
Vyberte si cíl .....	28
Plnění cíle.....	29
Sledování hodinové aktivity .....	29
Sledování spánku .....	29
Nastavení cíle pro spánek .....	29
Nastavení připomenutí, že máte jít spát .....	30
Informace o spánkových návycích.....	30
Zobrazení tepové frekvence .....	30
Nastavení sledování tepové frekvence .....	30
Trénování řízeného dýchání.....	31
<b>Fyzická kondice a cvičení .....</b>	<b>33</b>
Automatické sledování cvičení.....	33
Sledování a analýza cvičení s aplikací Exercise.....	33
Požadavky na GPS.....	33
Sledování cvičení .....	34
Přizpůsobení nastavení pro cvičení.....	35
Zobrazení přehledu cvičení.....	35
Nastavení cíle pro cvičení.....	36
Kontrola tepové frekvence .....	38
Automatická rozpětí tepové frekvence.....	38
Vlastní rozpětí pro tepovou frekvenci .....	39
Sdílení aktivity .....	39
Sledování skóre kardiovaskulární kondice .....	39
<b>Počasí.....</b>	<b>40</b>
Kontrola počasí .....	40
Přidání či odebrání město .....	41
<b>Restart, formátování a aktualizace.....</b>	<b>42</b>
Restart náramku Charge 3.....	42
Formátování náramku Charge 3 .....	42
Aktualizace náramku Charge 3 .....	42
<b>Odstraňování poruch .....</b>	<b>44</b>
Zařízení nesnímá tepovou frekvenci .....	44

# 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!