



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
Fyzická kondice a cvičení	33
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
Počasí.....	40
Kontrola počasí	40
Přidání či odebrání město	41
Restart, formátování a aktualizace.....	42
Restart náramku Charge 3.....	42
Formátování náramku Charge 3	42
Aktualizace náramku Charge 3	42
Odstraňování poruch	44
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!