



fitbit charge 4™



User Manual
Version 1.0

Table of Contents

| | |
|-----------------------------------------------|-----------|
| Get started | 6 |
| What's in the box | 6 |
| Set up Charge 4 | 7 |
| Charge your tracker | 7 |
| Set up with your phone or tablet | 8 |
| See your data in the Fitbit app | 9 |
| Unlock Fitbit Premium | 10 |
| Wear Charge 4 | 11 |
| Placement for all-day wear vs. exercise | 11 |
| Handedness | 12 |
| Change the band | 13 |
| Remove a band | 13 |
| Attach a new band | 14 |
| Basics | 15 |
| Navigate Charge 4 | 15 |
| Basic navigation | 15 |
| Quick settings | 17 |
| Adjust settings | 18 |
| Check battery level | 19 |
| Set up device lock | 19 |
| Turn off the screen | 20 |
| Care for Charge 4 | 20 |
| Apps and Clock Faces | 21 |
| Change the clock face | 21 |
| Open apps | 21 |
| Download additional apps | 21 |
| Remove apps | 21 |
| Lifestyle | 23 |

| | |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| Agenda | 23 |
| Weather | 23 |
| Check the weather | 23 |
| Add or remove a city | 24 |
| Notifications | 25 |
| Set up notifications | 25 |
| See incoming notifications | 25 |
| Manage notifications | 26 |
| Turn off notifications | 26 |
| Answer or reject phone calls | 27 |
| Respond to messages | 28 |
| Timekeeping | 29 |
| Use the Alarms app | 29 |
| Dismiss or snooze an alarm | 29 |
| Use the Timers app | 30 |
| Activity and Sleep | 31 |
| See your stats | 31 |
| Track a daily activity goal | 31 |
| Choose a goal | 32 |
| Track your hourly activity | 32 |
| Track your sleep | 32 |
| Set a sleep goal | 33 |
| Learn about your sleep habits | 33 |
| See your heart rate | 33 |
| Practice guided breathing | 34 |
| Fitness and Exercise | 35 |
| Track your exercise automatically | 35 |
| Track and analyze exercise with the Exercise app | 35 |
| Track an exercise | 35 |
| Customize your exercise settings and shortcuts | 37 |
| Check your workout summary | 38 |
| Check your heart rate | 38 |

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!