



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!