

# fitbit charge 4



Uživatelská příručka  
Verze 1.0

# Obsah

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Začínáme</b> .....                                 | <b>6</b>  |
| Obsah balení .....                                    | 6         |
| <b>Nastavení náramku Charge 4</b> .....               | <b>7</b>  |
| Nabíjení sledovacího zařízení .....                   | 7         |
| Nastavení prostřednictvím telefonu nebo tabletu ..... | 8         |
| Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit .....               | 9         |
| <b>Odemknutí předplatného Fitbit Premium</b> .....    | <b>10</b> |
| <b>Nošení náramku Charge 4</b> .....                  | <b>11</b> |
| Umístění při celodenním nošení a při cvičení .....    | 11        |
| Dominantní ruka .....                                 | 12        |
| <b>Výměna řemínku</b> .....                           | <b>13</b> |
| Odepnutí řemínku .....                                | 13        |
| Připojení nového řemínku .....                        | 14        |
| <b>Základní informace</b> .....                       | <b>15</b> |
| Procházení náramku Charge 4 .....                     | 15        |
| Základní procházení .....                             | 15        |
| Rychlá nastavení .....                                | 17        |
| Úprava nastavení .....                                | 18        |
| Zkontrolujte stav baterie .....                       | 18        |
| Nastavení zámku zařízení .....                        | 18        |
| Vypnutí obrazovky .....                               | 19        |
| Péče o náramek Charge 4 .....                         | 19        |
| <b>Aplikace a ciferníky</b> .....                     | <b>20</b> |
| Změna ciferníku .....                                 | 20        |
| Otevření aplikace .....                               | 20        |
| Stažení dalších aplikací .....                        | 20        |
| Odstranění aplikací .....                             | 20        |
| <b>Životní styl</b> .....                             | <b>21</b> |
| Program .....   | 21        |
| Počasí .....  | 21        |
| Předpověď počasí .....                                | 21        |

|  |           |
|--|-----------|
| Přidání nebo odstranění města.....                                 | 22        |
| <b>Upozornění .....</b>  | <b>23</b> |
| Nastavení upozornění.....  | 23        |
| Zobrazení příchozích upozornění.....                               | 23        |
| Správa upozornění.....   | 24        |
| Vypnutí upozornění.....  | 24        |
| Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....                    | 25        |
| Odpovídání na zprávy .....   | 25        |
| <b>Měření času.....</b>  | <b>27</b> |
| Použití aplikace Budíky.....                                       | 27        |
| Vypnutí nebo odložení budíku.....                                  | 27        |
| Použití aplikace Časovače .....                                    | 27        |
| <b>Aktivita a spánek .....</b>                                     | <b>28</b> |
| Podívejte se na své statistiky.....                                | 28        |
| Sledování denního cíle pro aktivitu .....                          | 28        |
| Výběr cíle .....   | 29        |
| Sledování hodinové aktivity.....                                   | 29        |
| Sledujte svůj spánek.....  | 29        |
| Stanovte si spánkový cíl.....                                      | 30        |
| Informace o spacích návycích.....                                  | 30        |
| Zobrazení srdečního tepu .....                                     | 30        |
| Trénink řízeného dýchání.....                                      | 30        |
| <b>Kondice a cvičení.....</b>                                      | <b>31</b> |
| Automatické sledování cvičení .....                                | 31        |
| Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení ..... | 31        |
| Sledování cvičení .....  | 31        |
| Přizpůsobení nastavení a zkratek u cvičení.....                    | 33        |
| Kontrola přehledu tréninku .....                                   | 33        |
| Kontrola srdečního tepu.....                                       | 34        |
| Vlastní zóny srdečního tepu .....                                  | 34        |
| Získání minut v aktivní zóně .....                                 | 35        |
| Sdílení aktivity .....   | 36        |
| Zobrazení skóre kondice srdce.....                                 | 36        |
| <b>Ovládání hudby prostřednictvím aplikace Spotify.....</b>        | <b>37</b> |

# 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!