

fitbit charge 4



Uživatelská příručka
Verze 1.0

Obsah

Začínáme	6
Obsah balení	6
Nastavení náramku Charge 4	7
Nabíjení sledovacího zařízení	7
Nastavení prostřednictvím telefonu nebo tabletu	8
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	9
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	10
Nošení náramku Charge 4	11
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	11
Dominantní ruka	12
Výměna řemínku	13
Odepnutí řemínku	13
Připojení nového řemínku	14
Základní informace	15
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
Aplikace a ciferníky	20
Změna ciferníku	20
Otevření aplikace	20
Stažení dalších aplikací	20
Odstranění aplikací	20
Životní styl	21
Program	21
Počasí	21
Předpověď počasí	21

Přidání nebo odstranění města.....	22
Upozornění	23
Nastavení upozornění.....	23
Zobrazení příchozích upozornění.....	23
Správa upozornění.....	24
Vypnutí upozornění.....	24
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	25
Odpovídání na zprávy	25
Měření času.....	27
Použití aplikace Budíky.....	27
Vypnutí nebo odložení budíku.....	27
Použití aplikace Časovače	27
Aktivita a spánek	28
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
Kondice a cvičení.....	31
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
Ovládání hudby prostřednictvím aplikace Spotify.....	37

Fitbit Pay	38
Použití kreditní a debetní karty	38
Nastavení služby Fitbit Pay.....	38
Nakupování.....	38
Změna výchozí karty	39
Placení za dopravu	40
Aktualizace, restartování a vymazání	41
Aktualizace náramku Charge 4.....	41
Restartování náramku Charge 4.....	41
Vymazání náramku Charge 4	42
Poradce při potížích.....	43
Chybí signál srdečního tepu.....	43
Chybí signál GPS	43
Jiné problémy	44
Obecné informace a parametry	45
Snímače.....	45
Materiály	45
Bezdrátová technologie	45
Haptická odezva	45
Baterie	45
Paměť.....	45
Displej	45
Velikost řemínku	46
Podmínky okolního prostředí	46
Další informace.....	46
Podmínky vrácení a záruka	46
Regulační a bezpečnostní oznámení.....	47
USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)	47
Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)	48
Evropská unie (EU).....	49
Stupeň krytí.....	49
Argentina.....	50
Austrálie a Nový Zéland	50
Bělorusko.....	50

Celní unie	50
Čína.....	50
Indie.....	51
Indonésie	52
Izrael.....	52
Japonsko	52
Mexiko.....	52
Maroko.....	53
Nigérie	53
Omán.....	53
Filipíny	53
Tchaj-wan	53
Spojené arabské emiráty.....	56
Vietnam.....	57
Zambie.....	57
Prohlášení o bezpečnosti	57

Začínáme

Díky zabudované GPS, personalizovaným funkcím měření srdečního tepu, výdrži baterie až 7 dní a řadě dalších funkcí náramku Fitbit Charge 4 si můžete stanovovat stále vyšší a vyšší cíle. Najděte si chvílku a projděte si kompletní informace o bezpečnosti na adrese [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Náramek Charge 4 není určen k poskytování zdravotních ani vědeckých údajů.

Obsah balení

V balení s náramkem Charge 4 najdete:



Sledovací zařízení s malým řemínkem (barevné provedení a materiál se mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Velký řemínek (barevné provedení a materiál se mohou lišit)

Odnímatelné řemínky k náramku Charge 4 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nastavení náramku Charge 4

Nejllepších výsledků dosáhnete, když budete používat aplikaci Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android.



Při vytváření účtu Fitbit budete vyzváni k zadání svého data narození, výšky, váhy a pohlaví. Na základě těchto údajů se vypočítá vaše délka kroku a odhadovaná vzdálenost, bazální metabolický výdej a počet spálených kalorií. Po vytvoření účtu se všem ostatním uživatelům aplikace Fitbit zobrazí vaše jméno, poslední iniciála a profilový obrázek. Můžete sdílet i další údaje, ale většina informací, které během vytváření účtu zadáte, je ve výchozím nastavení soukromá.

Nabíjení sledovacího zařízení

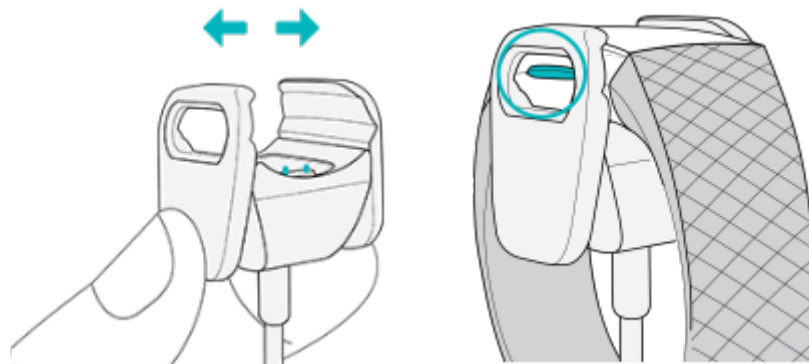
Plně nabitý náramek Charge 4 vydrží až 7 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Poznámka: Nabíjecí kabel k náramku Charge 4 má šedý konektor ve spodní části svorky. Nabíječka k náramku Charge 3 nefunguje s náramkem Charge 4.

Jak náramek Charge 4 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači či USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.

2. Přichyťte druhý konec nabíjecího kabelu k portu na zadní straně náramku Charge 4. Kontakty na nabíjecí svorce se musejí pevně spojit se zlatými kontakty na zadní straně sledovacího zařízení. Náramek Charge 4 zavibruje a na obrazovce se objeví ikona baterie.



Plné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny. Během nabíjení sledovacího zařízení můžete stav baterie zkontrolovat stisknutím tlačítka. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie s úsměvem.




Nastavení prostřednictvím telefonu nebo tabletu

Nastavte si náramek Charge 4 prostřednictvím aplikace Fitbit. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů a tabletů. Další informace najdete na adrese fitbit.com/devices.



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
 - [Apple App Store](#) - iPhone a iPad,
 - [obchod Google Play](#) - telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
 - Pokud už účet Fitbit máte, přihlaste se k němu > klepněte na kartu Dnes  > profilový obrázek > **Nastavit zařízení**.
 - Jestliže účet Fitbit nemáte, po klepnutí na **Přidejte se ke službě Fitbit** a zodpovězení série otázek si účet Fitbit vytvoříte.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a připojte náramek Charge 4 ke svému účtu.

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novým sledovacím zařízením, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Sesynchronizujte náramek Charge 4 za účelem přenosu dat do aplikace Fitbit, kde si můžete prohlížet údaje o svých aktivitách a spánku, zaznamenávat jídlo a vodu, zapojovat se do výzev a mnoho dalšího.

Při každém otevření aplikace Fitbit se náramek Charge 4 automaticky sesynchronizuje, pokud se bude nacházet v dosahu. Nebo můžete kdykoli použít možnost **Synchronizovat** v aplikaci.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

Předplatné Fitbit Premium vám pomůže vypěstovat si zdravé návyky, protože nabízí na míru šité tréninky, přehledy dopadů vašeho chování na vaše zdraví a personalizované plány, které vám usnadní dosáhnout vytyčených cílů. Součástí předplatného Fitbit Premium jsou také informace a rady týkající se zdraví, pokročilé nástroje pro spánek, přizpůsobené programy a více než 150 tréninků od fitness značek.

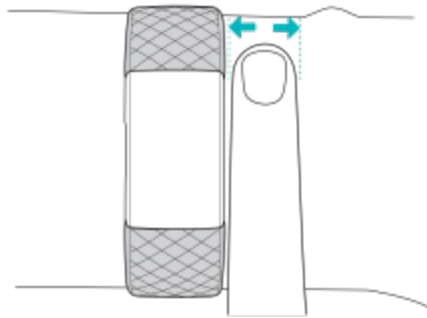
Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Nošení náramku Charge 4

Nasadte si náramek Charge 4 na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 13.

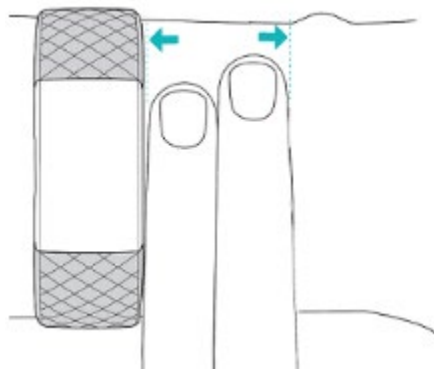
Umístění při celodenním nošení a při cvičení

Když zrovna necvičíte, noste náramek Charge 4 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:


- Během tréninku zkuste sledovací zařízení nosit na zápěstí výše (na šířku dvou prstů nad zápěstními kůstkami), aby vám lépe sedělo. Celá řada cvičení, například jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje, abyste zápěstí často ohýbali, což může rušit signál srdečního tepu v případě, že je sledovací zařízení u zápěstí příliš blízko.



- Noste sledovací zařízení na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.
- Zvažte možnost, že řemínek před tréninkem utáhnete, a až skončíte, znovu ho povolíte. Řemínek by vám měl padnout těsně, ale neměl by vás omezovat (těsný řemínek omezuje krevní oběh, což může mít negativní dopad na signál srdečního tepu).

Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda náramek Charge 4 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud náramek Charge 4 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

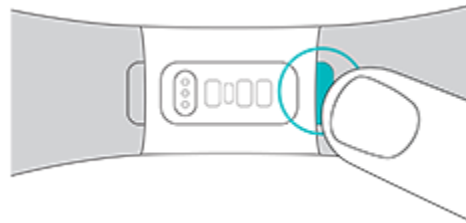
Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4 > **Zápěstí** > **Dominantní**.

Výměna řemínku

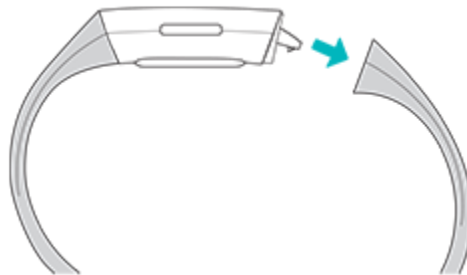
Náramek Charge 4 se dodává s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 46. Řemínky k náramku Charge 3 jsou kompatibilní s náramkem Charge 4.

Odepnutí řemínku

1. Otočte náramek Charge 4 a najděte zámky řemínku.
2. Zámek uvolněte stlačením plochého tlačítka na řemínku.



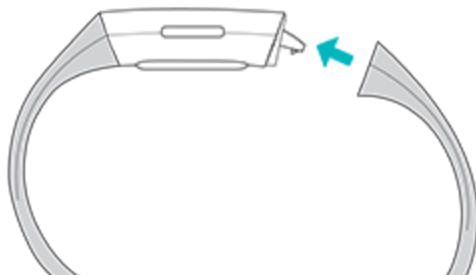
3. Opatrně řemínek od sledovacího zařízení odpojte.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení nového řemínku

Nový řemínek připojte tak, že ho budete nasouvat na konec sledovacího zařízení, dokud nezapadne na místo.



Pokud se vám řemínek nedaří připojit nebo máte pocit, že nedrží pevně, jemně jím zahýbejte na obě strany a ujistěte se, že je ke sledovacímu zařízení připevněný.

Základní informace

Přečtěte si, jak například spravovat nastavení náramku Charge 4, nastavit osobní kód PIN a procházet obrazovku.

Procházení náramku Charge 4

Náramek Charge 4 disponuje dotykovou obrazovkou s pasivní matricí a jedním tlačítkem.

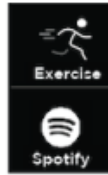
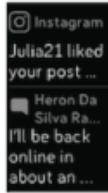
Procházet náramek Charge 4 můžete klepnutím na obrazovku, přejetím prstem ze strany na stranu, nahoru a dolů nebo stisknutím tlačítka. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii.

Základní procházení

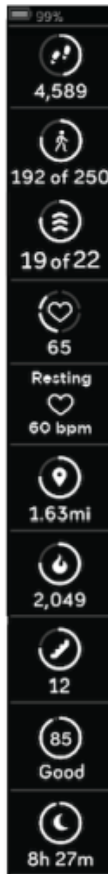
Výchozí obrazovkou je zámek.

- Přejetím dolů si zobrazíte upozornění.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky.
- Přejetím doleva si zobrazíte aplikace na sledovacím zařízení.
- Stisknutím tlačítka se vrátíte na předchozí obrazovku nebo na ciferník.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



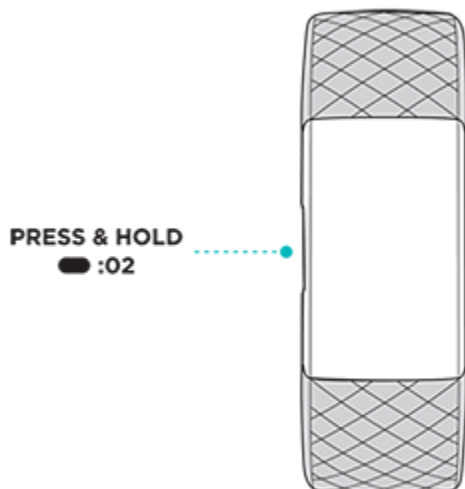
SWIPE LEFT TO SEE APPS






SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY


Rychlá nastavení

K určitým nastavením se dostanete rychleji, když stisknete a podržíte tlačítko a přejetete doleva po náramku Charge 4. Klepnutím na nastavení toho nastavení zapnete nebo vypnete. Pokud dané nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.



Na obrazovce s rychlými nastaveními:

<p>DND (Nerušit) </p>	<p>Když je nastavení Nerušit zapnuté, upozornění, oslavy cílů ani připomínky pohybu nezpůsobí zavibrování sledovacího zařízení ani zapnutí obrazovky.</p> <p>Režim Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Režim spánku </p>	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none">• Upozornění nezpůsobí zavibrování sledovacího zařízení ani zapnutí obrazovky.• Jas obrazovky je ztlumený.• Zakroužení zápěstím nezpůsobí zapnutí obrazovky sledovacího zařízení. <p>Režim spánku se nevypne automaticky, pokud nenastavíte plán režimu spánku. Jak nastavit plán režimu spánku, aby se na určité časové úseky zapíнал:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na Režim spánku.

	<p>2. Klepnutím na Plán tuto funkci zapněte.</p> <p>3. Klepněte na Interval spánku a nastavte plán režimu spánku. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.</p> <p>Režim Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Probuzení obrazovky </p>	<p>Když je zapnuté nastavení Probuzení obrazovky, obrazovku zapnete obrácením zápěstí směrem k sobě.</p>

Úprava nastavení

Správa základních nastavení v aplikaci Nastavení :

Jas	Změníte jas obrazovky.
Vibrace	Upravíte sílu vibrační sledovacího zařízení.
Srdeční tep	Zapnete nebo vypnete sledování srdečního tepu.
Nerušit	Upravíte nastavení Nerušit a můžete vybrat, zda se má tento režim zapnout automaticky, když použijete aplikaci Cvičení.
Režim spánku	Upravíte nastavení režimu spánku i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu.

Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím nahoru si zobrazíte úplný seznam nastavení.

Zkontrolujte stav baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Ikona stavu baterie se nachází v horní části obrazovky.

Nastavení zámku zařízení

Chcete-li své sledovací zařízení zabezpečit, zapněte zámek zařízení v aplikaci Fitbit. K odemknutí sledovacího zařízení pak budete muset zadat osobní 4místný kód PIN. Jestliže nastavíte funkci Fitbit Pay, aby prováděla bezkontaktní platby ze sledovacího zařízení, zámek zařízení se zapne automaticky a vy budete muset nastavit kód. Pokud funkci Fitbit Pay nepoužíváte, zámek zařízení je volitelný.

Jak zapnout zámek zařízení nebo resetovat kód PIN v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4 > **Zámek zařízení**.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku náramku Charge 4, když ji nepoužíváte, krátce zakryjte sledovací zařízení druhou rukou, stiskněte tlačítko nebo obrátíte zápěstí směrem od sebe.


Péče o náramek Charge 4

Je důležité náramek Charge 4 pravidelně očistit a osušit. Další informace najdete na adrese fitbit.com/productcare.

Aplikace a ciferníky

Galerie aplikací Fitbit a galerie hodin nabízejí aplikace a ciferníky, díky kterým můžete přizpůsobit sledovací zařízení svým potřebám a které uspokojí různé zdravotní, kondiční, časoměrné a každodenní potřeby.


Změna ciferníku

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na **Ciferníky** > **Všechny hodiny**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Vybrat** přidejte ciferník do náramku Charge 4.

Otevření aplikace

Přejedte z ciferníku doleva a zobrazte aplikace, které máte na sledovacím zařízení nainstalované. Chcete-li nějakou aplikaci otevřít, klepněte na ni.


Stažení dalších aplikací

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na **Aplikace** > **Všechny aplikace**.
3. Projděte si dostupné aplikace. Až najdete aplikaci, kterou chcete nainstalovat, klepněte na ni.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte aplikaci do náramku Charge4.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Odstranění aplikací

Většinu aplikací nainstalovaných v náramku Charge 4 můžete odstranit:


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. Na kartě Moje aplikace vyhledejte aplikaci, kterou chcete odstranit. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru.
4. Klepněte na danou aplikaci > **Odstranit**.

Životní styl

Používejte aplikace a udržujte si díky nim přehled o tom, co je pro vás nejdůležitější. Pokyny k přidávání a odstraňování aplikací najdete v části „[Aplikace a ciferníky](#)“ na stránce 20.


Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Program


Propojte svůj kalendář v telefonu s aplikací Fitbit a udržujte si přehled o událostech v kalendáři naplánovaných na dnes a zítra v aplikaci Program .

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Počasí

Sledujte předpověď počasí pro vaši aktuální polohu a další dvě lokality podle vašeho výběru v aplikaci Počasí  na sledovacím zařízení.

Předpověď počasí

Otevřete aplikaci Počasí  a zjistěte, jaká je situace v lokalitě, kde se právě nacházíte. Přejetím doleva si zobrazíte počasí v ostatních přidávaných lokalitách.

Pokud se počasí pro vaši stávající lokalitu nezobrazí, zkontrolujte, zda jste zapnuli služby zjišťování polohy pro aplikaci Fitbit. Jestliže změníte lokalitu nebo nevidíte aktuální údaje pro aktuální lokalitu, sesynchronizujte sledovací zařízení, aby se vám zobrazila nová lokalita a nejnovější údaje v aplikaci Počasí.

Vyberte jednotku teploty v aplikaci Fitbit. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.



Přidání nebo odstranění města


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. Klepněte na ikonu ozubeného kola  vedle **Počasí**. Je možné, že při hledání aplikace budete muset přejet nahoru.
4. Klepnutím na **Přidat město** přidejte až dvě další lokality nebo klepnutím na **Upravit** > ikonu X lokalitu odstraňte. Upozorňujeme, že aktuální lokalitu odstranit nemůžete.
5. Sesynchronizujte sledovací zařízení s aplikací Fitbit, aby se vám na sledovacím zařízení zobrazovaly aktuální lokality.

Upozornění

Náramek Charge 4 zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte sledovací zařízení ve vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

Nastavení upozornění

Zkontrolujte, zda máte v telefonu zapnutou funkci Bluetooth a zda váš telefon může přijímat upozornění (v části Nastavení > Upozornění). Pak upozornění nastavte:

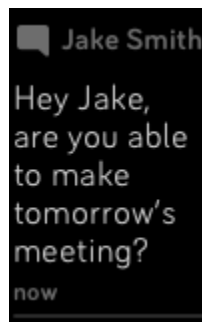
1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte sledovací zařízení, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout upozornění z aplikací nainstalovaných v telefonu, včetně aplikací Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Upozornění aplikací** a zapněte upozornění, která chcete dostávat.

Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone nebo iPad, bude náramek Charge 4 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Charge 4 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení příchozích upozornění

Sledovací zařízení při přijetí nového upozornění zavibruje. Pokud si upozornění nepřičtete ihned, můžete to udělat později přejetím shora dolů po obrazovce.



Správa upozornění

V náramku Charge 4 se uloží až 10 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Jak spravovat upozornění:

- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazte upozornění a klepnutím na některé z nich toto upozornění rozbalte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejeďte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejeďte nad upozornění a klepněte na **Všechno smazat**.


Vypnutí upozornění

Vypněte určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo vypněte všechna upozornění v rychlých nastaveních na náramku Charge 4. Po vypnutí všech upozornění sledovací zařízení nezavibruje a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit v telefonu klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která nechcete přijímat ve sledovacím zařízení.
3. Sesynchronizujte své sledovací zařízení, aby se provedené změny uložily.

Jak vypnout všechna upozornění:



1. Stiskněte a podržte tlačítko na sledovacím zařízení a přejetím doleva přejděte na obrazovku s rychlými nastaveními.
2. Klepnutím na **DND** zapněte režim Nerušit. Ikona DND  ztmavne, což označuje, že byla vypnuta všechna upozornění včetně oslav cílů a připomínek pohybu.



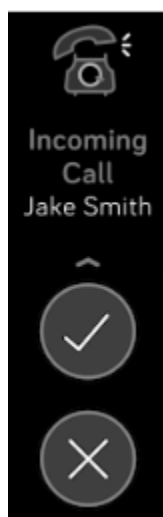
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, sledovací zařízení nebude upozornění přijímat.

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud náramek Charge 4 spárujete s iPhonem nebo telefonem se systémem Android (verze 8.0 nebo vyšší), umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory. V případě, že máte telefon se starší verzí operačního systému Android, můžete telefonní hovory na sledovacím zařízení odmítat, ale nikoli přijímat.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zaškrtnutí  na obrazovce sledovacího zařízení. Upozorňujeme, že přes sledovací zařízení nemůžete telefonovat – přijetím telefonního hovoru přijmete telefonát na svém telefonu. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na ikonu  na obrazovce sledovacího zařízení.

Jméno volajícího se zobrazí v případě, že je dotyčná osoba uložena v seznamu kontaktů. Pokud tomu tak není, zobrazí se telefonní číslo.




Odpovídání na zprávy

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z vybraných aplikací na sledovacím zařízení pomocí přednastavených rychlých odpovědí. Tato funkce je aktuálně dostupná na zařízeních spárovaných s telefonem se systémem Android. Pokud chcete odpovídat na zprávy ze sledovacího zařízení, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:

1. Klepněte na upozornění na sledovacím zařízení. Pokud chcete zobrazit poslední zprávy, přejeďte dolů z ciferníku.
2. Klepněte na **Odpovědět**. Jestliže možnost odpovědět na zprávu nevidíte, odpovědi pro aplikaci, která upozornění odeslala, nejsou k dispozici.


3. Vyberte si odpověď ze seznamu rychlých odpovědí nebo klepnutím na ikonu emoji  vyberte emoji.

Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete na adrese help.fitbit.com.

Měření času

Budíky vibrují, aby vás vzbudily nebo upozornily v nastavenou dobu. Můžete nastavit až 8 budíků, které se spustí jednou nebo během více dní v týdnu. Také můžete měřit čas na stopkách nebo nastavovat odpočítávání.

Použití aplikace Budíky

Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.


Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje. Pokud chcete budík o 9 minut odložit, klepněte na ikonu ZZZ. Jestliže chcete budík vypnout, stiskněte tlačítko.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Náramek Charge 4 přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



Použití aplikace Časovače

Měřte čas na stopkách nebo nastavujte odpočítávání v aplikaci Časovače  na sledovacím zařízení. Stopky i odpočítávání můžete používat současně.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Aktivita a spánek

Kdykoli máte náramek Charge 4 na ruce, nepřetržitě sleduje různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují, pokud se nachází v dosahu aplikace Fitbit.

Podívejte se na své statistiky

Přejetím nahoru z ciferníku na sledovacím zařízení si zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, vystoupaná podlaží, spálené kilokalorie a minuty v aktivní zóně.
Kroky za hodinu	Kroky, které jste danou hodinu nachodili, a počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a zóna srdečního tepu a srdeční tep v klidu.
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Sledování cyklu	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit).
Spánek	Délka a kvalita vašeho spánku.
Voda	Dnes zaznamenaný příjem vody.
Hmotnost	Aktuální váha, pokrok směrem k dosažení cílové hmotnosti, případně kam vaše váha spadá v rámci zdravého rozsahu v případě, že si chcete váhu udržet.

Pokud si v aplikaci Fitbit nastavíte cíl, na kroužku můžete sledovat svůj pokrok směrem k jeho splnění.

Úplnou historii a další informace zjišťované sledovacím zařízením najdete v aplikaci Fitbit.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Náramek Charge 4 sleduje váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, sledovací zařízení zavibruje a zobrazí oslavu.

Výběr cíle

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si v závislosti na zařízení, které máte, můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

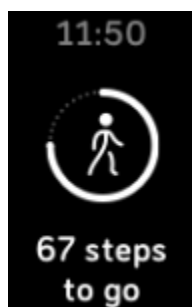
Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na náramku Charge 4. Další informace najdete v části „[Podívejte se na své statistiky](#)“ na stránce 28.

Sledování hodinové aktivity

Náramek Charge 4 vám pomáhá zůstat aktivní po celý den, protože sleduje, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a uvidíte připomenutí na obrazovce. Jestliže po připomenutí cíl ujití 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledujte svůj spánek

Pokud si náramek Charge 4 ponecháte na ruce, když půjdete spát, bude automaticky sledovat váš čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehký spánek a hluboký spánek), skóre spánku (kvalitu vašeho spánku) a zaznamenané kolísání kyslíku (zaznamenané změny úrovně saturace krve kyslíkem). Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení sesynchronizujte sledovací zařízení a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejetím nahoru z ciferníku na sledovacím zařízení zkontrolujte dlaždici spánku v aplikaci Fitbit Today.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Stanovte si spánkový cíl

Ve výchozím nastavení je spánkovým cílem 8 hodin spánku za noc. Tento cíl můžete přizpůsobit svým potřebám.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Informace o spacích návycích

Náramek Charge 4 sleduje několik metrik spánku, například kdy si jdete lehnout, jak dlouho spíte, čas strávený v jednotlivých fázích spánku, celkovou kvalitu spánku a zaznamenané kolísání kyslíku během noci. Sledujte svůj spánek pomocí náramku Charge 4 a zjistěte v aplikaci Fitbit, jak si vaše spací návyky vedou v porovnání s ostatními. S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější informace o svém skóre spánku, díky kterým budete moct svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.


Zobrazení srdečního tepu



Náramek Charge 4 sleduje váš srdeční tep po celý den. Přejetím nahoru z ciferníku si zobrazíte svůj srdeční tep v reálném čase a srdeční tep v klidu. Další informace najdete v části „[Podívejte se na své statistiky](#)“ na stránce 28. Na některých cifernících se váš srdeční tep v reálném čase zobrazí na obrazovce s hodinami.

Během tréninku náramek Charge 4 zobrazuje vaši zónu srdečního tepu a zavibruje pokaždé, když zadáte jinou zónu, aby vám pomohl dosáhnout takové intenzity tréninku, jakou si přejete.

Další informace najdete v části „[Kontrola srdečního tepu](#)“ na stránce 34.

Trénink řízeného dýchání

Aplikace Relax  na náramku Charge 4 vám nabízí personalizované relace řízeného dýchání, které vám pomohou užít si během dne chvíle klidu. Relaci si můžete vybrat 2minutovou nebo 5minutovou.


1. Na náramku Charge 4 otevřete aplikaci Relax .
2. První možností je 2minutová relace. Přejetím vyberete 5minutovou relaci.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  spusťte relaci a řiďte se pokyny na obrazovce.

Po cvičení se zobrazí přehled souladu (jak přesně jste pokyny ohledně dýchání splnili), srdečního tepu na začátku a na konci relace a počet dní v daném týdnu, během kterých jste relaci řízeného dýchání dokončili.

Veškerá upozornění jsou během relace automaticky zakázána.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Kondice a cvičení

Můžete si vybrat, zda chcete automaticky sledovat cvičení nebo sledovat aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení  a prohlížet si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.


Sesynchronizujte náramek Charge 4 s aplikací Fitbit a sdílejte svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledujte, jakou máte celkovou úroveň kondice v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.

Automatické sledování cvičení

Náramek Charge 4 automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Sesynchronizujte své zařízení a prohlédněte si základní statistiky aktivity na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.





Další informace včetně rad, jak změnit minimální časový úsek před zahájením sledování aktivity, najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na náramku Charge 4 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, dostávejte upozornění na zóny srdečního tepu a prohlížejte si přehledy po cvičení přímo na zápěstí. Další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Další informace o sledování cvičení pomocí GPS najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledování cvičení

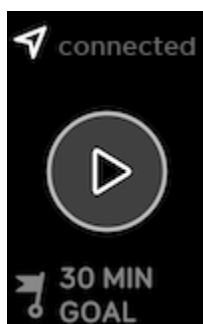
1. Na náramku Charge 4 otevřete aplikaci Cvičení  a přejížděním vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Klepněte na **Spustit**  nebo **Nastavit cíl** . Pokud nastavíte cíl cvičení, stisknutím tlačítka se vraťte zpět a klepněte na **Spustit**.
4. Začněte klepnutím na ikonu přehrávání . Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozornujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.

5. Klepnutím do středu obrazovky procházejte statistikami v reálném čase.
6. Pokud cvičení dokončíte nebo si budete chtít dát pauzu, stiskněte tlačítko. Jestliže si stanovíte cíl, sledovací zařízení zavibruje a zabliká, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
7. Trénink ukončíte opětovným stisknutím tlačítka a klepnutím na **Dokončit**. Přejetím nahoru si zobrazíte přehled tréninku. Klepnutím na zaškrtnutí obrazovku s přehledem zavřete.
8. Pokud chcete zobrazit data GPS data, sesynchronizujte sledovací zařízení a klepněte na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Poznámky:

- Náramek Charge 4 zobrazuje 3 statistiky v reálném čase. Přejetím po prostřední statistice zobrazíte všechny statistiky v reálném čase.
- Pokud cvičení používá GPS, po připojení sledovacího zařízení k signálu GPS se vlevo nahoře zobrazí ikona. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „připojeno“ a náramek Charge 4 zavibruje, GPS je připojeno.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, když před sledováním cvičení s GPS, které bude trvat déle než 2 hodiny, zkontrolujete, že je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení vyšší než 80 %. Pravidelným synchronizováním náramku Charge 4 s aplikací zkrátíte dobu nutnou pro připojení k satelitům GPS. Ujistěte se, že máte zapnutou službu zjišťování polohy.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.




Používání zabudované GPS má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Pokud sledování přes GPS používáte pravidelně, výdrž baterie náramku Charge 4 je přibližně 4 dny.



Přizpůsobení nastavení a zkratek u cvičení

Přizpůsobte si různá nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení. Mezi tato nastavení patří:

GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Automaticky pozastavit	Automaticky pozastaví běh, když se přestanete pohybovat.
Rozpoznání běhu	Automaticky sleduje běhy bez nutnosti otevření aplikace Cvičení.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Obdrží upozornění, když se během tréninku dostanete do určité zóny srdečního tepu.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Jednotka	Změní měrnou jednotku, kterou používáte pro délku bazénu.

1. Otevřete na náramku Charge 4 aplikaci Cvičení .
2. Přejíždějte mezi cvičeními, dokud nenajdete to, které chcete přizpůsobit.
3. Přejeďte nahoru a pak přejeďte nahoru seznamem nastavení.
4. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
5. Až budete mít hotovo, stisknutím tlačítka se vrátíte na obrazovku cvičení a zahájíte trénink.

Jak změnit nebo přeskupit zkratky ke cvičení v aplikaci Cvičení:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na **Zkratky ke cvičení**.
 - Novou zkratku ke cvičení přidáte klepnutím na ikonu **+** a výběrem cvičení.
 - Zkratku ke cvičení odstraníte přejetím doleva po zkratce.
 - Zkratku ke cvičení přeskupíte klepnutím na **Upravit** (pouze u iPhonů) a stisknutím a podržením ikony hamburgeru . Poté ji přetáhněte nahoru nebo dolů.

Kontrola přehledu tréninku

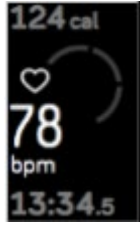
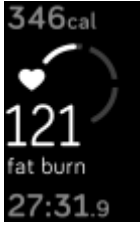

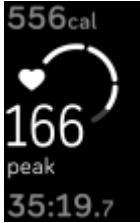
Po dokončení tréninku se na náramku Charge 4 zobrazí přehled statistik.

Sesynchronizujte sledovací zařízení a klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit zobrazte další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS.

Kontrola srdečního tepu

Náramek Charge 4 vám umožňuje přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na sledovacím zařízení. Náramek Charge 4 vás upozorní, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónami	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji. V tuto chvíli jste v klidu.
	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
	Zóna kardia	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalové trénování.

Vlastní zóny srdečního tepu

Místo těchto 3 zón srdečního tepu si v aplikaci Fitbit můžete vytvořit vlastní zónu, která bude zaměřená na konkrétní rozmezí srdečního tepu.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.


Získání minut v aktivní zóně

Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně. Zóny srdečního tepu je možné přizpůsobit na míru své úrovni kondice a věku.

1 minuta v zóně spalování tuků = 1 minuta v aktivní zóně

1 minuta v zóně kardia nebo vrcholu = 2 minuty v aktivní zóně

Náramek vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

- Chvilí poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu v aplikaci Cvičení , abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování zařízení označuje, v jaké zóně se nacházíte:

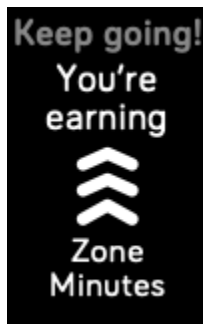
1 zavibrování = zóna spalování tuků

2 zavibrování = zóna kardia

3 zavibrování = zóna vrcholu



- 7 minut poté, co se dostanete do zóny srdečního tepu během dne (například při rychlé chůzi).



Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku sesynchronizujte sledovací zařízení s aplikací Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení skóre kondice srdce

Podívejte se v aplikaci Fitbit, jaká je vaše celková kardiovaskulární kondice. Zjistěte, jaké máte skóre kondice srdce i úroveň kondice srdce a jste na tom v porovnání s ostatními.

V aplikaci Fitbit klepněte na dlaždici srdečního tepu a přejetím si zobrazte podrobnou statistiku kondice srdce.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Ovládání hudby prostřednictvím aplikace Spotify

K ovládání aplikace Spotify na telefonu, počítači nebo jiném zařízení s funkcí Spotify

Connect můžete použít aplikaci Spotify-Connect & Control  na náramku Charge 4. Přecházet mezi playlisty, dávat skladbám, které se vám líbí, palec nahoru a přepínat mezi zařízeními můžete přímo ze sledovacího zařízení. Upozorňujeme, že prostřednictvím aplikace Spotify-Connect & Control můžete v tuto chvíli ovládat pouze hudbu přehrávanou na spárovaném zařízení, proto toto zařízení musí zůstat v dosahu a připojené k internetu. Pokud tuto aplikaci chcete používat, budete si muset pořídit předplatné Spotify Premium. Další informace o předplatném Spotify Premium najdete na webu spotify.com.

Pokyny najdete na adrese help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Náramek Charge 4 má zabudovaný čip NFC, díky kterému na sledovacím zařízení můžete používat kreditní a debetní karty.


Použití kreditní a debetní karty

Když si v části Peněženka v aplikaci Fitbit nastavíte Fitbit Pay, budete moci sledovací zařízení používat k nákupu v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Jestliže chcete zjistit, zda je vaše platební karta s funkcí Fitbit Pay kompatibilní, projděte si web fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Nastavení služby Fitbit Pay

Pokud chcete funkci Fitbit Pay používat, přidejte aspoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky do části Peněženka v aplikaci Fitbit. Peněženka je místo, kde můžete přidat nebo odebrat platební karty, nastavit výchozí kartu pro sledovací zařízení, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro sledovací zařízení. Upozorňujeme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

Do části Peněženka můžete přidat až pět platebních karet. Také můžete zvolit, která z nich má být výchozím způsobem platby na sledovacím zařízení.

Nakupování

S funkcí Fitbit Pay můžete nakupovat v jakémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. 100



Všichni zákazníci s výjimkou Austrálie:

1. Až budete chtít zaplatit, stiskněte a držte tlačítko na sledovacím zařízení po dobu dvou sekund.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro sledovací zařízení. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.
3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou klepnutím vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.

Zákazníci v Austrálii:

1. Pokud máte kreditní nebo debetní kartu od australské banky, proveďte platbu přiložením sledovacího zařízení k platebnímu terminálu. Jestliže máte kartu od jiné než australské banky nebo chcete platit kartou, která není nastavená jako výchozí, proveďte kroky 1–3 uvedené výše.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro sledovací zařízení.
3. Pokud částka nákupu přesáhne 100 australských dolarů, řiďte se pokyny na platebním terminálu. Jestliže budete vyzváni k zadání kódu PIN, zadejte PIN pro kartu (nikoli pro sledovací zařízení).


Když platba proběhne úspěšně, sledovací zařízení zavibruje a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál službu Fitbit Pay nerozpozná, ujistěte se, že se přední strana sledovacího zařízení nachází blízko čtečky a že pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste při používání služby Fitbit Pay měli náramek Charge 4 na zápěstí.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 4.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Vyhledejte kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí na náramku Charge 4**.

Placení za dopravu

Funkci Fitbit Pay můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit prostřednictvím sledovacího zařízení, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce [38](#).

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na sledovacím zařízení Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízení nabitě.

Aktualizace, restartování a vymazání

Zjistěte, jak aktualizovat, restartovat a vymazávat náramek Charge 4.

Aktualizace náramku Charge 4

Aktualizujte sledovací zařízení a získejte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.

Pravidelně synchronizujte náramek Charge 4 s aplikací Fitbit. Když aplikaci Fitbit ponecháte běžet na pozadí v telefonu, zajistíte, aby se malá část aktualizace firmwaru stáhla do sledovacího zařízení při každé synchronizaci. Je možné, že budete muset upravit nastavení telefonu a povolit, aby aplikace Fitbit mohla běžet v pozadí.

Když je aktualizace připravená k instalaci, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace se na náramku Charge 4 a v aplikaci Fitbit zobrazí indikátor průběhu stahování aktualizace i její následné instalace. Během aktualizace ponechejte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

Poznámka: Pokud chcete náramek Charge 4 aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 50 %. Aktualizace náramku Charge 4 může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit sledovací zařízení do nabíječky.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Restartování náramku Charge 4

Jestliže náramek Charge 4 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik, restartujte sledovací zařízení na zápisť:

Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na **Informace** > **Restartovat zařízení**.

Pokud náramek Charge 4 nereaguje:


1. Připojte náramek Charge 4 k nabíjecímu kabelu. Pokyny najdete v části „[Nabíjení sledovacího zařízení](#)“ na stránce 7.
2. Stiskněte a držte tlačítko na sledovacím zařízení po dobu 8 sekund. Uvolněte tlačítko. Když uvidíte smajlíka a náramek Charge 4 zavibruje, restart sledovacího zařízení proběhl úspěšně.

Restartování sledovacího zařízení neodstraní žádné údaje.

Na zadní straně náramku Charge 4 je malý otvor (výškoměr). Nepokoušejte se zařízení restartovat zasouváním předmětů, například kancelářských sponek, do tohoto otvoru, protože byste mohli sledovací zařízení poškodit.

Vymazání náramku Charge 4

Pokud chcete náramek Charge 4 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, vymažte nejprve své osobní údaje:

1. Otevřete na náramku Charge 4 aplikaci Nastavení  > **Informace** > **Vymazat údaje o uživateli.**
2. Přejedte nahoru a klepnutím na ikonu zaškrtnutí údaje vymažte.

Poradce při potížích

Jestliže náramek Charge 4 nefunguje správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Chybí signál srdečního tepu

Náramek Charge 4 nepřetržitě sleduje váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na sledovacím zařízení potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.

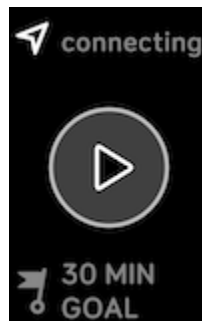


Pokud zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je sledování srdečního tepu zapnuté v aplikaci Nastavení na zařízení. Poté zkontrolujte, že máte náramek nasazený správně. Posuňte jej na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Charge 4 dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Chybí signál GPS

Schopnost sledovacího zařízení připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a dokonce i silná vrstva mraků. Pokud sledovací zařízení hledá signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis „probíhá připojování“. Jestliže se náramek Charge 4 nedokáže připojit k satelitu GPS ani po 10 minutách, sledovací zařízení se o připojení přestane pokoušet až do dalšího zahájení cvičení s GPS.



Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než náramek Charge 4 najde signál.

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte zařízení:

- Neprovádí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání, přejíždění ani stisknutí tlačítka.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.

Pokyny k restartování sledovacího zařízení najdete v části „[Restartování náramku Charge 4](#)“ na stránce 41.

Další informace nebo kontakt na zákaznickou podporu najdete na adrese help.fitbit.com.

Obecné informace a parametry

Snímače

Náramek Fitbit Charge 4 disponuje těmito snímači a motorky:

- tříosý akcelerometr MEMS, který sleduje vzorce pohybu,
- výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky,
- přijímač GPS, který sleduje lokalitu během tréninku,
- optický monitor srdečního tepu,
- vibrační motorek.

Materiály

Kryt náramku Charge 4 je z plastu. Klasický řemínek náramku Charge 4 je vyroben z flexibilního a odolného materiálu podobného elastomeru, ze kterého se vyrábí řada sportovních hodinek. Má také sponu z chirurgické oceli.

Bezdrátová technologie

Náramek Charge 4 je vybaven také rádiovým vysílačem Bluetooth 4.0 a nd čipem NFC.

Haptická odezva

Náramek Charge 4 má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

Baterie

Náramek Charge 4 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Náramek Charge 4 ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historii cvičení po dobu 7 dní. Pokud chcete mít přístup k historickým údajům, sesynchronizujte sledovací zařízení s aplikací Fitbit.

Displej

Náramek Charge 4 disponuje obrazovkou s pasivní matricí.

Velikost řemínku

Velikosti řemínků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že samostatně prodávané doplňkové řemínky mohou být mírně odlišné.

Malý řemínek	Pro zápěstí s obvodem 5,5-7,1 palců (140-180 mm)
Velký řemínek	Pro zápěstí s obvodem 7,1-8,7 palců (180-220 mm)

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 104 °F (-10 až 40 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C) 104 až 140 °F (40 až 60 °C)
Teplota pro uložení na dobu 6 měsíců	-4 až 95 °F (-20 až 35 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

Další informace

Další informace o sledovacím zařízení, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese help.fitbit.com.

Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a podmínky vrácení fitbit.com najdete na [našem webu](#).

Regulační a bezpečnostní oznámení

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro určité oblasti si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > Informace > Informace o předpisech

USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Evropská unie (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

Stupeň krytí

Model FB417 má podle normy 60529 komise IEC u voděodolnosti hodnocení IPX8, až do 50 metrů.

Model FB417 má podle normy 60529 komise IEC u vniknutí prachu hodnocení IP6X, což znamená, že je zařízení prachotěsné.

Pokyny, jak zobrazit hodnocení IP u vašeho produktu, najdete na začátku této části.

Argentina



Austrálie a Nový Zéland



Bělorusko



Celní unie



Čína

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Model FB417						
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
 Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
 Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
 Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
 CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indie

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Indonésie

66247/SDPPI/2020
3788

Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japonsko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103

Mexiko



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigérie

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Omán

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Filipíny



Tchaj-wan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。

- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。

未滿2歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過1小時

Translation:

Warning:

Excessive use may damage to vision

Attention:

Please take a 10 mins rest after 30mins use

kids below 2 are not recommended to watch the screen, kids above 2 don't watch the screen over 1hr in a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動跟踪器 型號（型式）：FB417						
Product Name: Wireless Activity Tracker 型號名稱（Type）：FB417						
單元單位	限用物質及其化學符號					
	限制物質及其化學符號					
	鉛鉛 (鉛)	汞水銀 (汞)	鎘鎘 (光盤)	六價鉻 六價鉻 (鉻 *6)	多溴聯苯 多 溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 多 溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和表扣	0	0	0	0	0	0
電子	-	0	0	0	0	0
外殼	0	0	0	0	0	0
充電線	0	0	0	0	0	0
<p>備考1. “超過0.1 wt%”及“超過0.01 wt%”係指限用物質之百分比含量超過百分含量基準值。 <small>注1：“超過0.1 wt%”和“超過0.01 wt%”表示受限制物質的百分比含量超過存在條件的參考百分比值。</small></p> <p>備考2. “○”係指指限用物質之百分比含量未超過百分比濃度基準值。 <small>注2：“○”表示該受限制物質的百分含量不超過存在的參考值的百分比。</small></p> <p>備考3. “-”係指該限制用物質為排除項目。 <small>注3：“-”表示該限制物質符合豁免。</small></p>						

Spojené arabské emiráty

TRA Registered No.: ER78316/20

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení prošlo příslušným testováním a splňuje bezpečnostní požadavky v souladu s ustanoveními norem EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 a EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete na adrese <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.