



Návod na obsluhu
Verzia 1.0

Obsah

Začíname	1
Čo nájdete v balení	1
Čo nájdete v tomto dokumente	1
Nastavenie Fitbit Blaze	2
Nastavenie chytrých hodín pomocou mobilného zariadenia	2
Nastavenie chytrých hodín na PC (len Windows 10)	2
Nastavenie chytrých hodín na PC (Windows 8.1 a nižší)	3
Nastavenie chytrých hodín na vašom Mac	3
Synchronizácia chytrých hodín s vaším účtom Fitbit	4
Zoznámenie s Fitbit Blaze	5
Umiestnenie na zápästie	5
Celodenné nosenie a cvičenie	5
Dominantné alebo nedominantné zápästie	6
Pohyb v prostredí	6
Výdrž batérií a nabíjanie	8
Určenie aktuálneho stavu batérie	8
Nabíjanie chytrých hodín	9
Predĺženie výdrže batérie	10
Starostlivosť o hodinky	10
Výmena remienka	10
Zloženie remienka	10
Pripevnenie nového remienka	11
Automatické sledovanie aktivít pomocou Fitbit Blaze	12
Prezeranie celodenných štatistík	12
Použitie pásiem tepovej frekvencie	12
Východiskové pásma tepovej frekvencie	12

Vlastné pásma tepovej frekvencie	13
Sledovanie spánku	13
Sledovanie denných cieľov aktivity	14
Voľba cieľa	14
Zobrazenie pokroku v plnení cieľa	14
Monitorovanie cvičenia pomocou Fitbit Blaze	15
Použitie SmartTrack	15
Používanie menu Exercise (Cvičenie)	15
Prijímanie oznámení a ovládanie hudby	17
Prispôsobenie volieb vo vašom menu Exercise	17
Používanie tichých budíkov	18
Nastavenie tichých budíkov	18
Aplikácia Fitbit pre iOS	18
Aplikácia Fitbit pre Android	18
Aplikácia Fitbit pre Windows 10	18
Povolenie alebo zakázanie tichých budíkov	19
Zrušenie alebo odloženie tichých budíkov	19
Prijímanie oznámení hovorov, textových správ a udalostí kalendára	20
Požiadavky na kalendár	20
Aktivácia oznámení	20
Aplikácia Fitbit pre iOS	20
Aplikácia Fitbit pre Android	21
Zobrazenie prichádzajúcich oznámení	21
Spravovanie oznámení	21
Deaktivácia oznámení	22
Prijímanie a odmietanie telefónnych hovorov	22
Ovládanie hudby	23
Aktivácia ovládania hudby	23

Ovládanie hudby pomocou Fitbit Blaze	23
Prispôsobenie Fitbit Blaze	25
Zmena ciferníku hodín	25
Aplikácia Fitbit pre iOS	25
Aplikácia Fitbit pre Android	25
Aplikácia Fitbit pre Windows 10	26
Nastavenie jasú	26
Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View	26
Nastavenie monitoru tepovej frekvencie	26
Aktualizácia Fitbit Blaze	28
Riešenie problémov s Fitbit Blaze	29
Chýba signál tepovej frekvencie	29
Neočakávané správanie	29
Všeobecné informácie a špecifikácie Fitbit Blaze	31
Senzory	31
Materiály	31
Bezdrôtová technológia	31
Hmatová spätná väzba	31
Batéria	31
Pamäť	32
Displej	32
Veľkosť	32
Podmienky okolitého prostredia	32
Pomoc	34
Pravidlá pri vrátení tovaru a záruka	34
Zákonné a bezpečnostné upozornenia	35
Európska únia	35

Vyhlásenie o bezpečnosti	36
Dôležité bezpečnostné pokyny	36
Upozornenia	36
Tipy týkajúce sa starostlivosti a nosenia	37
Preventívne opatrenia ohľadne vstavanej batérie	37
Informácie o likvidácii a recyklácii	38

Začíname

Vitajte medzi používateľmi Fitbit Blaze™, chytrých fitness hodínok, ktoré vám pomôžu štýlovo si splniť svoje športové ciele.

Čo nájdete v balení

Balenie Fitbit Blaze obsahuje:



Fitbit Blaze



Nabíjací kábel

Ďalšie remienky sa predávajú zvlášť. Displej sa na nabíjanie od remienka oddeľuje.

Čo nájdete v tomto dokumente

Pomôžeme vám rýchle vytvoriť účet Fitbit® a uistiť sa, že chytré hodinky môžu synchronizovať zhromažďované dáta s vaším ovládacím panelom Fitbit. Ovládací panel je miesto, kde môžete dáta analyzovať, prezeráť si historické trendy, stanovovať si ciele, zaznamenávať si jedlo a pitie, udržiavať krok s priateľmi a mnoho ďalšieho. Hneď ako budete s nastavením chytrých hodínok hotoví, ste pripravení, aby ste sa dali do pohybu.

Ďalej vám vysvetlíme, ako nájsť a používať funkcie, ktoré vás zaujímajú, a prispôbiť hodinky svojim potrebám. Ak chcete zistiť ďalšie informácie, tipy a riešenie problémov, prejdite si, prosím, naše obsiahle články na <http://help.fitbit.com>.

Nastavenie Fitbit Blaze

Aby ste využili z Blaze čo najviac, použite aplikáciu Fitbit, ktorá je k dispozícii pre zariadenia s operačnými systémami iOS®, Android™ a Windows® 10. Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie, môžete miesto neho použiť počítač, ale majte na pamäti, že mobilné zariadenie je nutné pre kľúčové funkcie, ako napríklad oznámenie, ovládanie hudby a pripojené GPS.

Nastavenie chytrých hodín pomocou mobilného zariadenia

Aplikácia Fitbit je k dispozícii pre viac než 200 mobilných zariadení, ktoré podporujú operačné systémy iOS, Android a Windows 10.

Aby ste mohli začať:

1. Kontrolou na <http://www.fitbit.com/devices> sa uistite, že je aplikácia Fitbit kompatibilná s vaším mobilným zariadením.
2. Aplikáciu Fitbit nájdete v závislosti od svojho zariadenia na jednom z týchto miest:
 - Apple App Store® pre zariadenia s iOS, ako sú iPhone a iPady.
 - Google Play™ Store pre zariadenia s Androidom, ako je Samsung Galaxy S5 a Motorola Droid Turbo
 - Windows® Store pre mobilné zariadenia s Windows 10, ako je telefón Lumia alebo tablet Surface.
3. Nainštalujte si aplikáciu. Všimnite si, že kým si budete môcť stiahnuť i bezplatnú aplikáciu ako Fitbit, budete potrebovať účet v príslušnom obchode.
4. Keď je aplikácia nainštalovaná, začnite jej otvorením a klepnutím na **Join Fitbit (Pripojiť sa k Fitbitu)**. Budete prevedení procesom vytvorenia účtu Fitbit a pripojenia („spárovania“) Blaze s mobilným zariadením. Spárovanie zaisťuje vzájomnú komunikáciu chytrých hodín a mobilného zariadenia (synchronizovanie dát).

Všimnite si, že osobné údaje, o ktoré ste počas nastavenia požiadani, sa používajú na výpočet vášho bazálneho metabolizmu (BMR), ktorý pomáha určiť váš odhadovaný výdaj kalórií. Informácie sú súkromné, ak nepôjdete do svojho Privacy settings (Nastavenia osobných údajov) a nezvolíte, že sa v rámci Fitbit chcete podeliť o vek, výšku alebo váhu s priateľmi.

Po nastavení ste pripravení na pohyb.

Nastavenie chytrých hodín na PC (len Windows 10)

Ak nemáte mobilné zariadenie, môžete si chytré hodinky nastaviť a synchronizovať na PC s Windows 10 pomocou rovnakej aplikácie Fitbit, ktorá je k dispozícii pre mobilné zariadenie s Windows.

Ak chcete získať aplikáciu, kliknite na tlačidlo Štart a otvorte Windows® Store (nazývaný Store). Vyhľadajte „Fitbit app“. Všimnite si, že ak ste si nikdy nestiahli nijakú aplikáciu z obchodu do svojho počítača, budete vyzvaní na vytvorenie účtu.

Otvorte aplikáciu, postupujte podľa pokynov na vytvorenie účtu Fitbit a nastavte si Blaze. Nastavenie a synchronizáciu môžete vykonávať bezdrôtovo, ak má váš počítač Bluetooth, inak si budete musieť pripojiť chytré hodinky k počítaču priamo prostredníctvom nabíjacieho kábla. Pripojenie hodínok môže byť rýchlejšie i v prípade, že máte Bluetooth, ale signál je slabý alebo problematický.

Nastavenie chytrých hodínok na PC (Windows 8.1 a nižší)

Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie, môžete si chytré hodinky nastaviť pomocou počítača a vidieť svoje štatistiky Fitbit na fitbit.com. Pri použití tejto metódy nastavenia si najprv nainštalujte bezplatnú softvérovú aplikáciu s názvom Fitbit Connect, ktorá umožní Blaze synchronizovať dáta s vaším ovládacím panelom fitbit.com.

Ak chcete nainštalovať Fitbit Connect a nastaviť si chytré hodinky:

1. Prejdite na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte obraz dole a kliknite na voľbu stiahnutia. Ak tlačidlo nezobrazí správne váš typ počítača, napríklad ak ukazuje „Download for Mac“ („Stiahnutie pre Mac“), zvolte najprv správny typ.
3. Po výzve uložte súbor, ktorý sa objaví (FitbitConnect_Win.exe).
4. Súbor nájdite a dvakrát na neho kliknite, aby sa otvoril inštalačný program.
5. Na pohyb medzi pokynmi inštalačného programu kliknite na **Continue (Pokračovať)**.
6. Po výzve zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastaviť nové zariadenie Fitbit)**.
7. Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste si vytvorili účet Fitbit a pripojili svoj Blaze.

Všimnite si, že osobné údaje, o ktoré ste počas nastavenia požiadaní, sa používajú na výpočet vášho bazálneho metabolizmu (BMR), ktorý pomáha určiť váš odhadovaný výdaj kalórií. Informácie sú súkromné, ak nepôjdete do svojho Privacy settings (Nastavenia osobných údajov) a nezvolíte, že sa v rámci Fitbit chcete podeliť o vek, výšku alebo váhu s priateľmi.

Nastavenie chytrých hodínok na vašom Mac

Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie, môžete si chytré hodinky nastaviť pomocou počítača a vidieť svoje štatistiky Fitbit na fitbit.com. Pri použití tejto metódy nastavenia si najprv nainštalujte bezplatnú softvérovú aplikáciu s názvom Fitbit Connect, ktorá Blaze umožní synchronizovať dáta s vaším ovládacím panelom fitbit.com.

Ak chcete nainštalovať Fitbit Connect a nastaviť si chytré hodinky:

1. Prejdite na <http://www.fitbit.com/setup>.

2. Posuňte obraz dole a kliknite na voľbu stiahnutia. Ak tlačidlo nezobrazí správne váš typ počítača, napríklad ak ukazuje „Download for PC“ („Stiahnutie pre PC“), zvolte najprv správny typ.
3. Po výzve uložte súbor, ktorý sa objaví (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Súbor nájdite a dvakrát na neho kliknite, aby sa otvoril inštalačný program.
5. Aby ste sa mohli pohybovať medzi pokynmi inštalačného programu, kliknite na **Continue (Pokračovať)**.
6. Po výzve zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastaviť nové zariadenie Fitbit)**.
7. Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste si vytvorili účet Fitbit a pripojili svoj Blaze. Ak má váš počítač Bluetooth, môže nastavenie prebehnúť aj bezdrôtovo. Ak nie, budete vyzvaní na vloženie chytrých hodínok do nabíjacej kolísky a pripojenie druhého konca do USB portu na počítači.

Všimnite si, že osobné údaje, o ktoré ste počas nastavenia požiadaní, sa používajú na výpočet vášho bazálneho metabolizmu (BMR), ktorý pomáha určiť váš odhadovaný výdaj kalórií. Informácie sú súkromné, ak nepôjdete do svojho Privacy settings (Nastavenia osobných údajov) a nezvolíte, že sa v rámci Fitbit chcete podeliť o vek, výšku alebo váhu s priateľmi.

Synchronizácia chytrých hodínok s vaším účtom Fitbit

Potom, čo ste Blaze nastavili a začali používať, sa budete musieť uistiť, že pravidelne prenáša (synchronizuje) svoje dáta do Fitbit, aby ste mohli v ovládacom paneli Fitbit sledovať svoje pokroky, vidieť históriu cvičení, získavať medaily, analyzovať záznamy spánku a ďalšie. Synchronizáciu sa odporúča vykonávať každý deň, ale nie je to nutné; chytré hodinky môžu uchovávať dáta medzi synchronizáciami až sedem dní.

Aplikácia Fitbit využíva na synchronizáciu s chytrými hodinkami Fitbit technológiu Bluetooth Low Energy (BLE). Vždy, keď aplikáciu otvoríte, tá vykoná synchronizáciu, ak sú v blízkosti chytré hodinky, a aplikácia vykonáva synchronizáciu pravidelne v priebehu dňa, ak máte aktivované nastavenie celodennej synchronizácie. Ak spustíte aplikáciu Fitbit na PC s Windows 10, ktoré nemá Bluetooth, budete sa musieť uistiť, že sú chytré hodinky pripojené k počítaču nabíjacím káblom.

Fitbit Connect na počítači Mac® využíva na synchronizáciu aj Bluetooth (ak je k dispozícii), inak sa budete musieť uistiť, že sú chytré hodinky pripojené k počítaču pomocou nabíjacieho kábla. Fitbit Connect na PC vyžaduje, aby boli chytré hodinky pripojené k počítaču pomocou nabíjacieho kábla. Môžete si vynútiť, aby Fitbit Connect kedykoľvek vykonal synchronizáciu, alebo sa tak stane automaticky každých 15 minút, ak:

- sa chytré hodinky nachádzajú do 6 metrov od počítača a majú na prenos nové dáta,
- je počítač zapnutý, prebudený a pripojený na internet.

Tip: ak máte iný náramok Fitbit, ktorý bol dodaný s hardvérovým kľúčom pre bezdrôtovú synchronizáciu, môžete tento kľúč použiť na synchronizáciu svojho Blaze s Fitbit Connect namiesto opakovaného pripojovania chytrých hodínok Blaze pomocou nabíjacieho kábla. Hardvérové kľúče sú k dispozícii na [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Zoznámenie s Fitbit Blaze

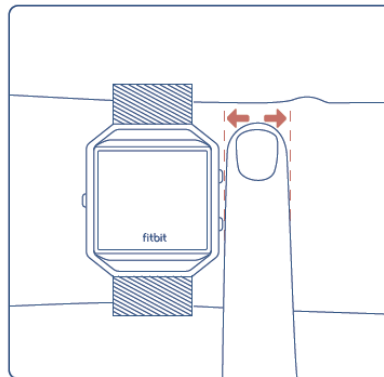
V tejto kapitole sa dozviete, ako najlepšie chytré hodinky nosiť, dobíjať a pohybovať sa v ich prostredí. Ak ste si kúpili doplnkový remienok, nájdete tu aj pokyny na zloženie pôvodného remienka a pripnutie iného.

Umiestnenie na zápästie

Prejdite si tieto tipy, aby ste sa uistili, že nosíte hodinky správne.

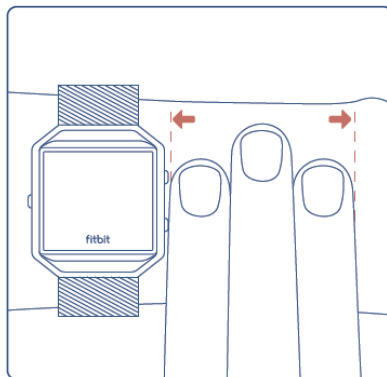
Celodenné nosenie a cvičenie

Pri celodennom nosení, i keď necvičíte, by mal Blaze obvykle ležať naplocho na šírku prstu pod kosťou zápästia, kde by ste normálne hodinky nosili.



Pre väčšiu presnosť tepovej frekvencie majte na mysli tieto tipy:

1. Pri cvičení skúste nosiť chytré hodinky na zápästí vyššie. Vzhľadom na to, že čím vyššie sa posuniete, tým sa prietok krvi zväčšuje, tak posunutie chytrých hodínok o niekoľko centimetrov nahor môže zlepšiť signál tepovej frekvencie. Aj mnoho cvičení ako kľuky spôsobí, že budete často ohýbať zápästie, čo pravdepodobne bude rušiť signál tepovej frekvencie, ak máte hodinky na zápästí nižšie.



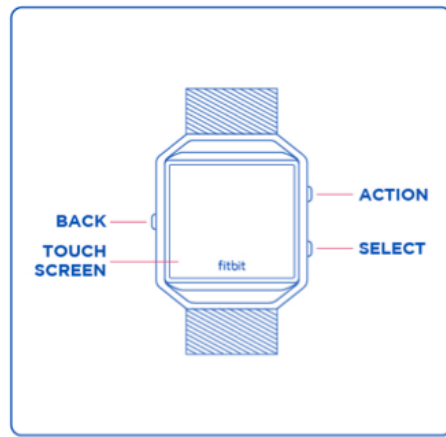
2. Nenoste hodinky príliš natesno; tesný remienok obmedzuje prietok krvi a potenciálne môže ovplyvňovať signál tepovej frekvencie. Ako už bolo povedané, chytré hodinky by mali byť pri cvičení o niečo tesnejšie (pohodlné, ale aby neškrtili) než pri celodennom nosení.
3. Pri intervalovom tréningu s vysokou intenzitou alebo iných činnostiach, keď sa vám zápästie intenzívne a nerytmicky pohybuje, môže pohyb zabrániť senzoru v zistení presnej tepovej frekvencie. Rovnako ako pri cvičeniach, ako je vzpieranie alebo veslovanie, sa svaly zápästia môžu ohýbať tak, že sa remienok pri cvičení sťahuje a uvoľňuje. Skúste si zápästie uvoľniť a zostať chvíľu v pokoji (asi 10 sekúnd), potom by ste mali vidieť presnejšiu hodnotu tepovej frekvencie.

Dominantné alebo nedominantné zápästie

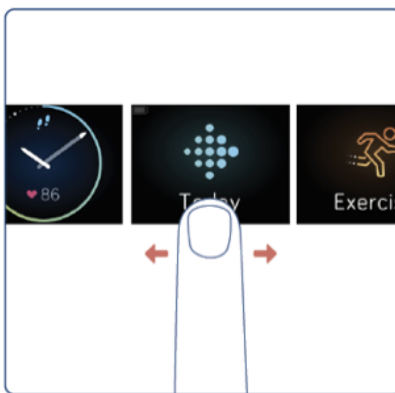
Pre väčšiu presnosť potrebujú chytré hodinky vedieť, na ktorom zápästí ich nosíte. Východiskové je nedominantné zápästie. Ak nosíte chytré hodinky na dominantnom zápästí (t. j. na ruke, ktorou píšete), môžete nastavenie upraviť v časti Account (Účet) aplikácie Fitbit alebo v časti Devices (Zariadenia) v nastaveniach ovládacieho panelu fitbit.com.

Pohyb v prostredí

Blaze má dotykový farebný LCD displej s tromi tlačidlami: Action, Select, a Back (Akcia, Zvoliť a Späť).

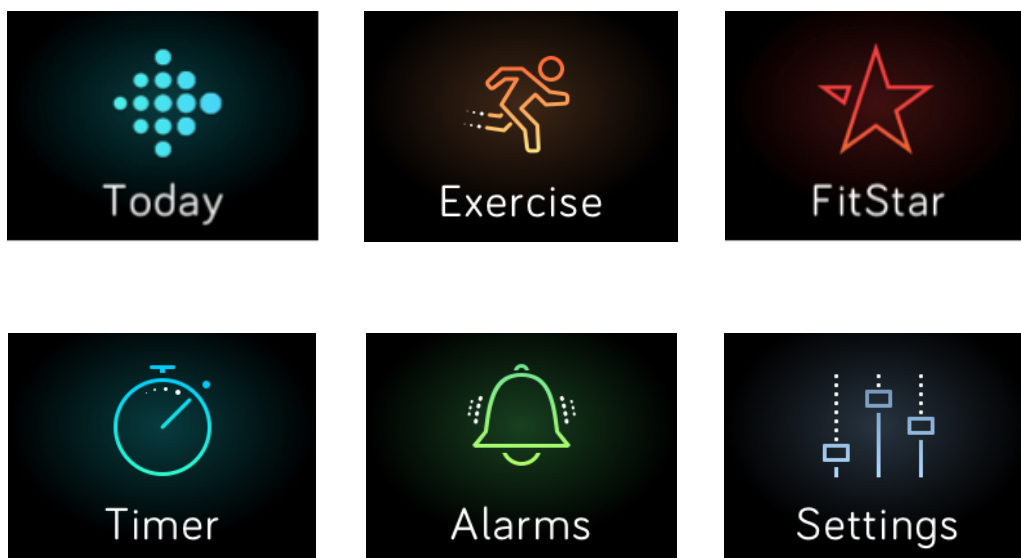


V prostredí Blaze sa budete pohybovať prechádzaním prstom zo strany na stranu a hore a dole.



Východiskovou alebo „domácou“ obrazovkou sú hodiny. Na hodinách môžete:

- prejsť prstom nahor, aby ste videli prípadné oznámenia,
- prejsť prstom nadol na ovládanie hudby a zapnutie alebo vypnutie oznámenia,
- prejsť prstom doľava a potom klepnutím otvoriť špecializované menu.
 - Today (Dnes) – pozrite sa na svoj počet krokov, tepovú frekvenciu, prekonanú vzdialenosť, spaľené kalórie a vystúpané poschodia (súhrnne známe ako celodenné štatistiky).
 - Exercise (Cvičenie) – prejdite prstom doprava na vyhľadanie konkrétneho cvičenia.
 - FitStar™ – vyberte si z troch tréningov FitStar.
 - Timer (Časovač) – prejdite prstom doprava, aby ste si vybrali stopky alebo odpočítavanie.
 - Alarms (Budíky) – vypnutie alebo zapnutie akýchkoľvek budíkov, ktoré ste si nastavili.
 - Settings (Nastavenia) – prejdite prstom nahor, aby ste videli možnosti.



V ktoromkoľvek okamihu môžete stlačiť tlačidlo Back, aby ste sa vrátili na predchádzajúcu obrazovku a nakoniec na hodiny.

Poznámka: funkcie tlačidiel Select a Action závisia od obrazovky. Vo všeobecnosti platí, že sú alternatívou, ak nechcete klepnúť na najbližšiu operáciu.

Výdrž batérií a nabíjanie

Úplne nabitý Blaze má výdrž batérie až päť dní. V závislosti od používania a nastavenia sa budú skutočné výsledky líšiť.

Určenie aktuálneho stavu batérie

Skontrolovať stav batérie na displeji môžete na niekoľkých miestach:

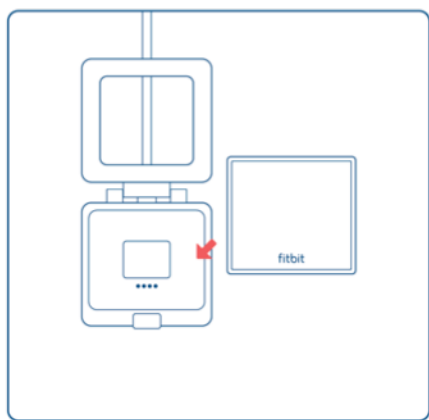
- pri pohľade na akúkoľvek obrazovku menu zobrazuje stav batérie malá ikona v ľavom hornom rohu,
- pri pohľade na hodiny sa ikona batérie zobrazí, keď je batéria vybitá.

Stav batérie môžete vidieť i v aplikácii Fitbit alebo v ovládacom paneli fitbit.com.

Nabíjanie chytrých hodín

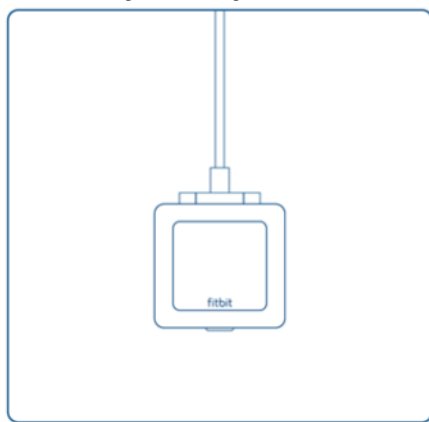
Na nabitie Blaze:

1. Zapojte nabíjací kábel do USB portu na počítači alebo do akejkoľvek štandardnej USB nabíjačky.
2. Vyberte chytré hodinky z rámčeka. Urobíte to tak, že pretočíte remienok a displej jemne vytlačíte, až sa oddelí od rámčeka.
3. Vložte hodinky do nabíjacej kolísky s displejom smerom k vám.



Štyri zlaté hroty musia byť vyrovnané.

4. Zavrite kryt kolísky.



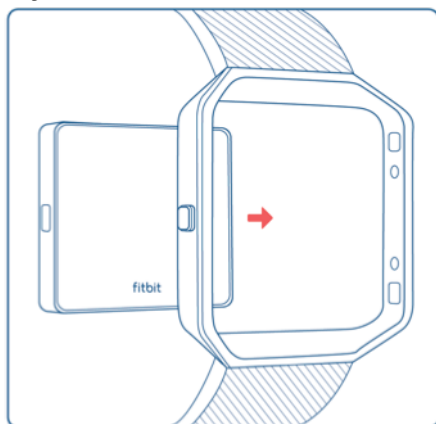
Keď sú chytré hodinky bezpečne v kolíske, objaví sa veľká ikona batérie, ktorá vás informuje o začatí nabíjania.

Ak je batéria hodín vybitá, môže úplné nabitie trvať 1 až 2 hodiny. Zatiaľ čo sa hodinky nabíjajú, môžete ich kontrolovať poklepaním na displej, používať oznámenia a ovládať hudbu. Jasný symbol batérie v ľavom hornom rohu displeja ukazuje stav batérie. Pri nabíjaní môžete aj kontrolovať stav batérie otvorením a zavretím krytu kolísky, aby sa zobrazila väčšia ikona.

Keď je batéria nabitá, budú hodinky ukazovať zelený indikátor stavu batérie.

Na vloženie hodínok po nabití späť do rámčeka:

1. Otvorte kryt kolísky a hodinky vyberte.
2. Zo zadnej strany vyrovajte tlačidlá na hodinkách s drážkami v rámčeku.



3. Vložte hodinky do rámčeka.

Predĺženie výdrže batérie

Ak nebudete Blaze chvíľu používať, môžete výdrž batérie predĺžiť vypnutím hodínok. Urobíte to tak, že prejdete prstom na obrazovku Settings (Nastavenia) a prejdete nahor, aby ste našli Shutdown (Vypnúť). Ďalšie tipy na maximalizáciu výdrže batérie nájdete na help.fitbit.com.

Starostlivosť o hodinky

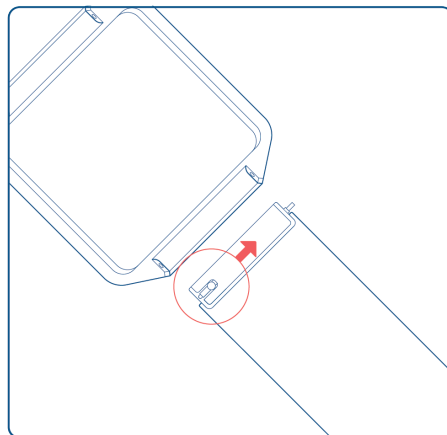
Blaze je dôležité pravidelne čistiť a sušiť. Pokyny a ďalšie informácie nájdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

Výmena remienka

Remienok sa skladá z dvoch samostatných častí (hornej a dolnej), ktoré pri výmene remienka jednotlivito zložíte a vymeníte za iné.

Zloženie remienka

1. Položte Blaze čelnou stranou dole na rovnú hladkú plochu a nájdete dva zámky na odstránenie remienka – po jednom na každom konci, kde remienok prechádza v rámček.
2. Zámok odblokujete špičkou prsta alebo nechťom, jemne ho posuňte na opačný koniec, potom remienok vytiahnite von z rámčeka.



3. To isté zopakujte na druhej strane.

Pripevnenie nového remienka

Pred upevnením nového remienka najprv zistíte, ktorá časť remienka je horná a ktorá dolná. Horná časť remienka má na konci pracku. Spodná časť remienka má dierky.

Pripevnenie remienka:

1. Položte Blaze čelnou stranou dole. Keď sú hodinky prednou stranou dole, dve tlačidlá sú na ľavej strane a jedno tlačidlo je na pravej strane.
2. Nájdite kolík naproti zámku na zloženie remienka a zasuňte ho do otvoru v rámčeku.
3. Pri zasúvaní remienka na miesto vytiahnite zámok, potom ho uvoľnite, aby zablokoval remienok v rámčeku.

Automatické sledovanie aktivít pomocou Fitbit Blaze

Blaze automaticky sleduje celý rad štatistík, kdekoľvek ho nosíte. Najnovšie dáta z chytrých hodínok sa nahrávajú pri každej synchronizácii do ovládacieho panelu Fitbit.

Prezeranie celodenných štatistík

Pri hodinách prejdite prstom doľava na obrazovku Today (Dnes). Klepnite na ňu a prejdite prstom nahor, aby ste videli tieto celodenné štatistiky:

- počet krokov,
- aktuálnu tepovú frekvenciu a pásmo,
- prekonanú vzdialenosť,
- spálené kalórie,
- vystúpané poschodia.

Ostatné štatistiky zaznamenané chytrými hodinkami sú k dispozícii v ovládacom paneli Fitbit, a zahŕňajú:

- podrobnú históriu tepovej frekvencie, vrátane času stráveného v pásmach tepovej frekvencie,
- minúty aktívnej činnosti,
- hodiny spánku a spánkové režimy.

Blaze začína sledovať štatistiky na ďalší deň o polnoci na základe vášho časového pásma. I keď vaše štatistiky o polnoci vynuluje, nie sú údaje z predchádzajúceho dňa zmazané. Tieto údaje budú zaznamenané do vášho účtu Fitbit pri nasledujúcej synchronizácii hodínok.

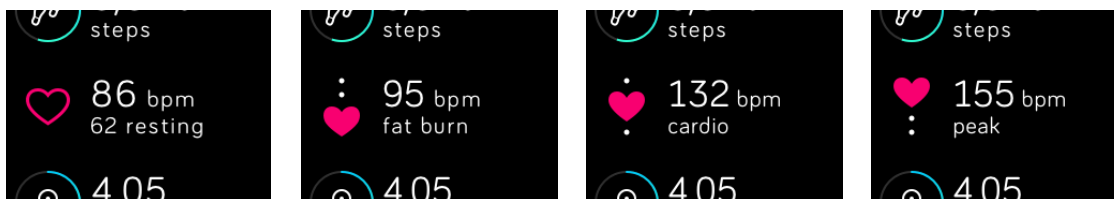
Použitie pásiem tepovej frekvencie

Pásma tepovej frekvencie vám pomôžu zameriavať intenzitu tréningu podľa vlastného výberu. Chytré hodinky ukazujú popri vašej tepovej frekvencii aktuálne pásmo a v ovládacom paneli Fitbit môžete vidieť čas, ktorý ste strávili v jednotlivých pásmach počas určitého dňa alebo cvičenia. Vo východiskovom nastavení sú k dispozícii tri pásma založené na odporúčaní Amerického kardiologického združenia, alebo si môžete vytvoriť vlastné pásmo, ak sa chcete zamerať na konkrétnu tepovú frekvenciu.

Východiskové pásmo tepovej frekvencie

Východiskové pásmo tepovej frekvencie sú vypočítané pomocou vašej odhadovanej maximálnej tepovej frekvencie. Fitbit vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu všeobecným vzorcom $220 - \text{váš vek}$.

Ikona srdca, ktorú vidíte vedľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie, vám oznamuje vaše pásmo:



Mimo pásmo Spaľovanie tukov (Fat burn) Cardio Špičkové (Peak)

- Keď ste mimo pásma, znamená to, že ste pod 50 % vašej maximálnej tepovej frekvencie; vaša tepová frekvencia môže byť zvýšená, ale nie dostatočne, aby to bolo považované za cvičenie.
- Pásmo spaľovania tukov znamená, že je vaša tepová frekvencia medzi 50 % a 69 % vášho maxima, ide o pásmo s nižšou až strednou intenzitou cvičenia a môže byť dobrým východiskom pre nováčikov v cvičení. Pásmom spaľovania tukov sa nazýva preto, že sa vyššie percento kalórií spaľuje z tukov, ale celková miera spaľovania kalórií je nižšia.
- Pásmo Cardio znamená, že je vaša tepová frekvencia medzi 70 % a 84 % vášho maxima, je to pásmo so strednou až vyššou intenzitou cvičenia. V tomto pásme sa snažíte, ale neprepínate sa. Pre väčšinu ľudí je to cieľové pásmo pri cvičení.
- Špičkové pásmo znamená, že je vaše tepová frekvencia na 85 % vášho maxima alebo vyššie, je to pásmo s vysokou intenzitou cvičenia. Špičkové pásmo je pre krátke intenzívne úseky, ktoré zvyšujú výkonnosť a rýchlosť.

Vlastné pásma tepovej frekvencie

Namiesto použitia východiskových pásiem tepovej frekvencie si môžete v aplikácii Fitbit alebo v ovládacom paneli fitbit.com nakonfigurovať vlastné pásmo. Keď ste v tomto pásme, uvidíte plné srdce. Keď v tomto pásme nie ste, uvidíte len obrys srdca.

Viac podrobností o sledovaní tepovej frekvencie vrátane odkazov na príslušné informácie Americkej kardiologickej asociácie nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie spánku

Blaze automaticky sleduje čas, ktorý strávite spánkom, a váš pohyb počas noci, aby vám pomohol pochopiť vaše spánkové režimy. Ak chcete sledovať spánok, jednoducho noste Blaze do postele. Aby vám pomohol dosiahnuť zdravý spánkový cyklus, vo východiskovom nastavení máte cieľovú hodnotu spánku 8 hodín spánku za noc. Cieľovú hodnotu spánku si môžete v aplikácii Fitbit alebo v ovládacom paneli fitbit.com prispôbiť na hodnotu lepšie vyhovujúcu množstvu spánku, ktoré potrebujete.

Aby ste videli svoje záznamy o spánku, synchronizujte si chytré hodinky, keď sa prebudíte. V ovládacom paneli Fitbit môžete vidieť záznamy o svojom spánku a podrobnejšie informácie o svojich spánkových režimoch a trendoch.

Sledovanie denných cieľov aktivity

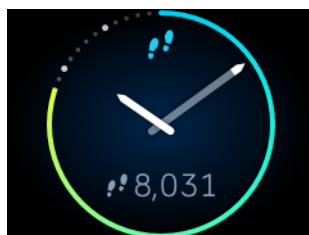
Blaze sleduje vaše pokroky smerom k dennému cieľu podľa vášho výberu. Keď svoj cieľ dosiahnete, chytré hodinky na oslavu zavibrujú a zablikajú.

Voľba cieľa

Vo východiskovom nastavení je váš cieľ 10 000 krokov za deň. V aplikácii Fitbit alebo v ovládacom paneli fitbit.com si môžete vybrať iný cieľ, vrátane prekonanej vzdialenosti, spálených kalórií alebo vystúpaných poschodí, a zvoliť príslušnú hodnotu, ktorú si prajete. Napríklad môžete chcieť ponechať ako cieľ počet krokov, ale zmeniť si cieľ z 10 000 na 20 000 krokov.

Zobrazenie pokroku v plnení cieľa

Aby vás motivovali, ukazujú niektoré ciferníky pokrok v plnení cieľa ako krúžok alebo prúžok. Napríklad na originálnom ciferníku zobrazenom nižšie vám vyfarbená časť čiary ukazuje, že ste k svojmu cieľu ďalej než za polovicou cesty.



Svoje pokroky v plnení cieľa môžete vidieť aj v menu Today.

Monitorovanie cvičenia pomocou Fitbit Blaze

Blaze automaticky rozpozná mnoho druhov cvičenia a zaznamená ich do vašej histórie cvičenia pomocou funkcie SmartTrack™. Môžete hodinkám povedať, kedy sa cvičenie začína a končí, ak by ste chceli priamo na zápästí vidieť štatistiky v reálnom čase a zhrnutie tréningu. Všetky tréningy sa objavia vo vašej histórii cvičení, aby bolo možné vykonávať hlbšiu analýzu a porovnanie.

Použitie SmartTrack

Naša funkcia SmartTrack automaticky rozpoznáva a zaznamenáva určité cvičenia, aby zaistila, že vám budú pripísané najaktívnejšie momenty dňa. Keď synchronizujete chytré hodinky po cvičení rozpoznanom funkciou SmartTrack, môžete si v histórii cvičení nájsť niekoľko štatistík vrátane trvania, spálených kalórií, vplyvu na váš deň a ďalšie.

Vo východiskovom nastavení SmartTrack rozpoznáva nepretržitý pohyb trvajúci aspoň 15 minút. Môžete zvýšiť minimálne trvanie alebo funkciu SmartTrack deaktivovať pre jeden alebo viacero typov cvičení.

Viac informácií o prispôsobení a používaní funkcie SmartTrack nájdete na help.fitbit.com.

Používanie menu Exercise (Cvičenie)

Keď používate menu Exercise, Blaze môže sledovať vašu aktivitu pre širokú škálu cvičení, vrátane behu, posilňovania, spinningu, cvičenia na eliptickom trenažéri, golfu a mnohého ďalšieho. Ak chcete na sledovanie cvičení používať GPS, noste so sebou telefón. Naša funkcia pripojenia GPS pracuje s telefónom na zmapovanie vašich trás. Všimnite si, že pripojenie GPS nie je v súčasnosti k dispozícii pri aplikácii Fitbit pre Windows 10.

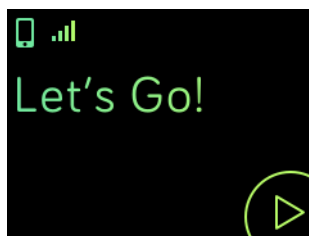
Ak chcete sledovať cvičenie:

1. Ak sa chystáte používať pripojené GPS s vaším zariadením s OS Android, uistite sa, že ste povolili oznámenie hovorov, textových správ alebo udalostí kalendára.
2. Ak sa chystáte použiť pripojené GPS, uistite sa, že ste si na telefóne aktivovali Bluetooth i GPS.
3. Na hodinkách prejdite prstom na obrazovku Exercise (Cvičenie) a klepnite na ňu, potom prechádzajte a nájdite si cvičenie podľa svojho výberu.

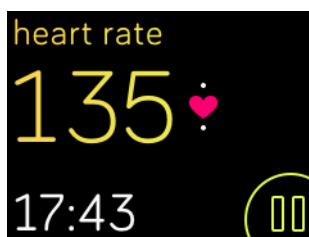
Ak vidíte v ľavom dolnom rohu ikonu ozubeného kolieska, tak dané cvičenie ponúka pripojenie GPS. Klepnite na ozubené koliesko, aby ste videli voľbu zapnutia alebo vypnutia GPS. Na návrat k cvičeniu stlačte tlačidlo Back (vľavo).

4. Klepnite na zvolené cvičenie. Uvidíte obrazovku Let's Go! (Podme na to!).

Ak zvolíte cvičenie s pripojeným GPS, uvidíte v ľavom hornom rohu ikonu telefónu. Bodky znamenajú, že hodinky hľadajú signál GPS. Keď sa ikona telefónu rozjasní a chytré hodinky zavibrujú, viete, že je GPS pripojené.



5. Klepnite na ikonu prehrávania na displeji alebo stlačte tlačidlo Select (vpravo dole) a začne sa sledovanie vášho cvičenia. Objavia sa stopky zobrazujúce uplynulý čas. Klepnite alebo prejdite prstom nahor a dole, aby ste prechádzali svojimi štatistikami v reálnom čase alebo skontrolovali čas.



6. Až budete s tréningom hotoví alebo keď si budete chcieť urobiť prestávku, klepnite na ikonu pozastavenia alebo stlačte tlačidlo Select (vpravo dole).
7. Aby ste videli súhrn výsledkov, klepnite na ikonu vľajky alebo stlačte tlačidlo Action (vpravo hore).



8. Na zavretie súhrnnej obrazovky klepnite na Done (Hotovo) alebo stlačte tlačidlo Back (vľavo).

Synchronizácia chytrých hodín uloží tréning do vašej histórie cvičení. Tam môžete nájsť ďalšie štatistiky a vidieť svoju trasu, ak ste používali pripojené GPS.

Prijímanie oznámení a ovládanie hudby

Počas tréningu môžete prijímať oznámenia hovorov, textových správ a udalostí kalendára alebo ovládať hudbu. Ak si oznámenie nevšimnete a chcete ho skontrolovať neskôr, podržte na tri sekundy tlačidlo Select (vpravo dole).

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť oznámenia alebo ovládať hudbu, podržte na tri sekundy tlačidlo Action (vpravo hore). Skladbu môžete pozastaviť, obnoviť prehrávanie, preskočiť alebo znovu prehrať. Na ovládanie hlasitosti na obrazovke ovládania hudby používajte tlačidlo Action (vpravo hore) a tlačidlo Select (vpravo dole).

Prispôbenie volieb vo vašom menu Exercise

Vo východiskovom nastavení poskytuje menu Exercise (Cvičenie) šesť typov cvičení, z ktorých si možno vybrať. Cvičenia môžete pridať, odobrať, alebo zmeniť poradie, v ktorom sa zobrazujú.

Ak chcete zmeniť menu Exercise pomocou aplikácie Fitbit pre iOS:

1. v ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na dlaždicu Blaze,
2. klepnite na **Exercise Shortcuts (Zástupcovia pre cvičenie)**,
3. ak chcete pridať nového zástupcu, klepnite na **Exercise Shortcut** a zvolte nejaké cvičenie,
4. ak chcete odobrať nejakého zástupcu, prejdite doľava na názov cvičenia, potom klepnite na **Delete (Odstrániť)**.

Ak chcete zmeniť menu Exercise pomocou aplikácie Fitbit pre Android:

1. v ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na dlaždicu chytrých hodín,
2. klepnite na dlaždicu Blaze,
3. klepnite na **Exercise Shortcuts (Zástupcovia pre cvičenie)**,
4. ak chcete pridať nového zástupcu, klepnite na **More Exercises (Ďalšie cvičenia)** a vykonajte výber,
5. ak chcete odobrať nejakého zástupcu, stlačte a podržte dané cvičenie, potom ho pretiahnite na oblasť „Remove from Blaze” („Odstrániť z Blaze”) v hornej časti obrazovky.

Ak chcete zmeniť menu Exercise pomocou aplikácie Fitbit pre Windows 10:

1. v ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na **Account (Účet)**,
2. klepnite na dlaždicu Blaze,
3. klepnite na **Exercise Shortcuts (Zástupcovia pre cvičenie)**.
4. ak chcete pridať nového zástupcu, klepnite na ikonu **+** a klepnite na svoj výber,
5. ak chcete odobrať nejakého zástupcu, klepnite na ikonu koša.

Vykonajte synchronizáciu Blaze, aby ste v ňom zoznam cvičení aktualizovali.

Tip: ak konkrétne cvičenie, ktoré hľadáte, nie je k dispozícii, použite všeobecnú voľbu „Workout“ („Tréning“). Vo vašej histórii cvičení potom budete môcť zmeniť názov na niečo z našej rozsiahlej databázy (veslovanie, pilates atď.).

Používanie tichých budíkov

Na prebudenie ráno alebo na upozornenie v určitú dennú dobu môžete nastaviť až 8 tichých budíkov, ktoré v zvolený čas jemne zavibrujú. Nastavte ľubovoľný budík, aby sa opakoval každý deň alebo len v určitých dňoch v týždni.

Nastavenie tichých budíkov

Na nastavenie tichého budíku sa riadte nižšie uvedenými pokynmi. Tichý budík môžete nastaviť i vo svojom ovládacom paneli fitbit.com. Len kliknite na ikonu ozubeného kolieska a prejdite do nastavenia svojho zariadenia.

Aplikácia Fitbit pre iOS

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na dlaždicu chytrých hodín.
2. Klepnite na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Silent Alarms > Set a New Alarm (Tiché budíky > Nastaviť nový budík)**.
4. Zvoľte čas budíka, potom klepnite na **Save (Uložiť)**.

Pri nastavovaní budíka na viac než jeden deň klepnite na **Repeat (Opakovať)** a vyberte deň (dni), v ktoré si kedy budík prajete.

Aplikácie Fitbit pro Android

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na dlaždicu chytrých hodín.
2. Klepnite na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Silent Alarm (Tichý budík)**.
4. Klepnite na ikonu **+**.
5. Nastavte čas a budík.
6. Klepnite na **Save (Uložiť)**.

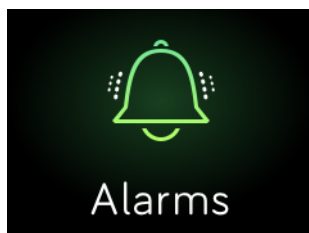
Aplikácia Fitbit pre Windows 10

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na **Account (Účet)**.
2. Klepnite na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Silent Alarms > Add Alarm (Tiché budíky > Pridať budík)**.
4. Zvoľte si čas budíka a klepnite na ikonu odškrtnutia.
5. Zvoľte opakovanie/požadované dni a klepnite na **Save (Uložiť)**.

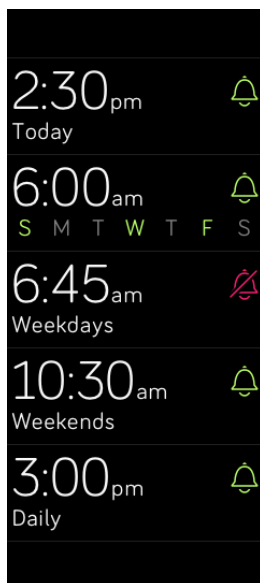
Povolenie alebo zakázanie tichých budíkov

Po nastavení budíku ho môžete priamo na Blaze zakázať alebo znovu povoliť, bez toho, že by ste otvárali aplikáciu Fitbit.

1. Prejdite na obrazovku Alarms (Budíky) a klepnite na ňu.



2. Prejdite nahor, kým nenájdete budík, ktorý hľadáte.



3. Klepnite na ikonu zvonku, aby ste budík zakázali alebo povolili.

Zrušenie alebo odloženie tichých budíkov

Keď sa tichý budík spustí, chytré hodinky blikajú a vibrujú. Na potvrdenie budíka klepnite na odškrtnutie alebo stlačte tlačidlo Select (vpravo dole). Ak chcete budík odložiť o 9 minút, klepnite na ikonu ZZZ alebo stlačte tlačidlo Action (vpravo hore). Odloženie môžete vykonať, koľkokrát chcete. Všimnite si, že chytré hodinky prejdú do režimu odloženia automaticky, ak je budík ignorovaný dlhšie než jednu minútu.

Prijímanie oznámení hovorov, textových správ a udalostí kalendára

Prijímať na Blaze oznámenia o prichádzajúcich telefónnych hovoroch, textových správach a udalostiach kalendára vám umožní viac než 200 kompatibilných mobilných zariadení s operačnými systémami iOS a Android. Ak chcete zistiť, či vaše zariadenie podporuje túto funkciu, prejdite na <http://www.fitbit.com/devices>. Všimnite si, že oznámenia nie sú k dispozícii na zariadeniach s Windows 10.

Požiadavky na kalendár

Chytré hodinky budú ukazovať udalosti kalendára a všetky informácie odoslané z vašej kalendárnej aplikácie do mobilného zariadenia. Všimnite si, že ak vaša kalendárna aplikácia neodosiela oznámenia do mobilného zariadenia, nebudete oznámenia dostávať ani na chytrých hodinkách.

Ak máte zariadenie s iOS, Blaze ukazuje oznámenia zo všetkých kalendárov synchronizovaných s východiskových kalendárnych aplikácií iOS. Ak máte kalendárnu aplikáciu tretej strany, ktorá nie je s východiskovou aplikáciou synchronizovaná, oznámenia z tejto aplikácie neuvidíte.

Ak máte zariadenie s Androidom, Blaze ukazuje oznámenia kalendára z kalendárnej aplikácie, ktorú si zvolíte počas inštalácie. Môžete si vybrať východiskovú kalendárnu aplikáciu na svojom mobilnom zariadení alebo kalendárnu aplikáciu nejakej tretej strany.

Aktivácia oznámení

Keď si nastavujete chytré hodinky, nie sú oznámenia vo východiskovom nastavení povolené, takže sa riadte nižšie uvedenými krokmi. Pred nastavením sa uistite, že:

- je na vašom mobilnom zariadení povolený Bluetooth,
- mobilné zariadenie môže zobrazovať oznámenia (často pod Settings > Notifications (Nastavenia > Oznámenia)),
- v blízkosti je i váš Blaze.

Aplikácia Fitbit pre iOS

Ak chcete nastaviť oznámenia na vašom zariadení s iOS:

1. Na obrazovke Blaze s hodinami prejdite prstom nahor a uistite sa, že sú oznámenia zapnuté. Z akejkolvek inej obrazovky môžete aj prejsť do nastavenia oznámení podržaním tlačidla Action (vpravo hore).
2. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Notifications (Oznámenia)** a zapnite akúkoľvek kombináciu oznámení textových správ, hovorov alebo kalendára.

4. Na vytvorenie väzby (spojenia) mobilného zariadenia s chytrými hodinkami postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aplikácia Fitbit pre Android

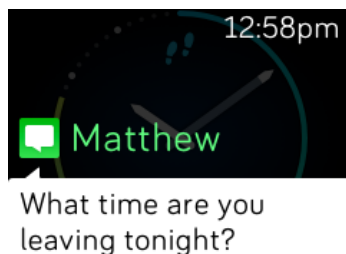
Než začneme, prejdite na mobilnom zariadení do Settings (Nastavenia) a uistite sa, že môže zobrazovať oznámenia.

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Blaze.
2. Klepnite opäť na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Notifications (Oznámenia)** a zapnite akúkoľvek kombináciu oznámení textových správ, hovorov alebo kalendára.
4. Na vytvorenie väzby (spojenia) mobilného zariadenia s chytrými hodinkami postupujte podľa pokynov na obrazovke. Pokyny krok za krokom nájdete na help.fitbit.com

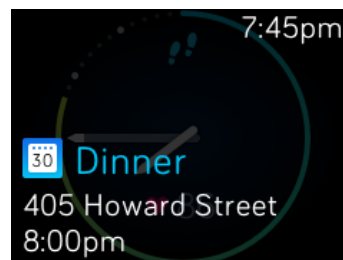
Keď bol Blaze úspešne spárovaný pre oznámenia, objaví sa vo vašom zozname Bluetooth zariadenie ako pripojené zariadenie „Blaze“.

Zobrazenie prichádzajúcich oznámení

Ak sú vaše chytré hodinky a mobilné zariadenie vo vzájomnej vzdialenosti do 6 metrov, tak telefonický hovor, textová správa alebo udalosť kalendára vyvolajú vibráciu chytrých hodín. Ak sa na oznámenie nepozriete, keď príde, môžete ho neskôr nájsť po presunutí prsta nahor na obrazovke hodín alebo po stlačení tlačidla Select (vpravo dole).



Oznámenie SMS



Oznámenie kalendára

Spravovanie oznámení

Blaze môže uložiť až 30 oznámení, potom sú najstaršie nahradené novoprijatými. Oznámenia sa mažu automaticky po 24 hodinách a vždy, keď sú hodinky reštartované. Chytré hodinky môžu ukázať až 32 znakov z predmetu a až 160 znakov z textovej správy.

Ak chcete spravovať oznámenia:

- na hodinách prejdite prstom nahor, aby ste videli svoje oznámenia, a na zobrazenie obsahu klepnite na akékoľvek oznámenie,

- na oznámenie prejdite prstom doprava, aby ste ho vymazali,
- ak chcete odstrániť všetky oznámenia naraz, prejdite prstom dole pod svoje oznámenia a klepnite na Clear All (Vymazať všetko),
- ak je textové oznámenie dlhé, prejdite prstom dole, aby ste si prešli jeho celý obsah,
- ak chcete opustiť obrazovku oznámení, stlačte tlačidlo Back (vľavo).

Deaktivácia oznámení

Oznámenia môžete deaktivovať v aplikácii Fitbit alebo na Blaze. Urobíte to tak, že na hodinkách prejdete prstom dole pri zobrazení obrazovky s hodinami, alebo pri akejkoľvek obrazovke podržíte tlačidlo Action (vpravo hore). Zmeňte Notification setting (Nastavenie oznámení) na Off (Vypnuté).

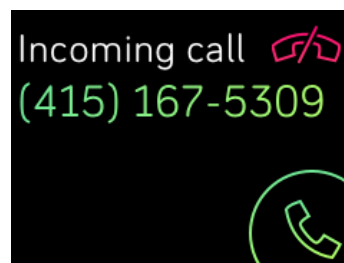
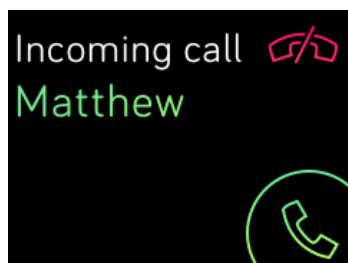
Všimnite si, že ak na telefóne používate nastavenie Nerušiť, oznámenia sú deaktivované, kým Nerušiť nevypnete.

Prijímanie a odmietanie telefónnych hovorov

Blaze vám umožní aj prijímať alebo odmietať prichádzajúce telefonické hovory, ak máte zariadenie s iOS.

Ak chcete hovor prijať, klepnite na zelenú ikonu telefónu. (Všimnite si, že do hodíniek nemôžete hovoriť – prijatie telefonického hovoru len spustí vaše blízke mobilné zariadenie.) Ak chcete hovor odmietnuť, klepnite na červenú ikonu telefónu, tým pošlete volajúceho do hlasovej schránky.

Ak je volajúci vo vašom zozname kontaktov, tak sa zobrazí jeho meno, inak uvidíte len telefónne číslo.



Ovládanie hudby

S kompatibilným mobilným zariadením s iOS, Androidom alebo Windows 10 v blízkosti môžete Blaze použiť na pozastavenie a obnovenie prehrávania hudby a preskočenie na ďalšiu skladbu. Ak chcete zistiť, či vaše zariadenie podporuje túto funkciu, pozrite sa na <http://www.fitbit.com/devices>.

Čo sa týka ovládania hudby, všimnite si nasledujúce:

- Blaze používa na ovládanie hudby Bluetooth profil AVRCP; preto musí byť aplikácia zaistujúca vašu hudbu kompatibilná s AVRCP.
- Pretože niektoré kompatibilné hudobné streamovacie aplikácie nevysielajú informácie o skladbách, titul piesne sa na displeji Blaze neobjaví. Ak však hudobná aplikácia podporuje AVRCP, môžete stále skladbu pozastaviť alebo preskočiť, i keď nemôžete vidieť jej titul.
- Tituly piesní sa nezobrazia nikdy, ak používate mobilné zariadenie s Windows.

Aktivácia ovládania hudby

Ak máte aplikáciu Fitbit pre iOS na zariadení s iOS8 alebo vyšším, tak pre nastavenie nie sú potrebné ďalšie kroky.

Ak máte aplikáciu Fitbit pre Android alebo Windows 10:

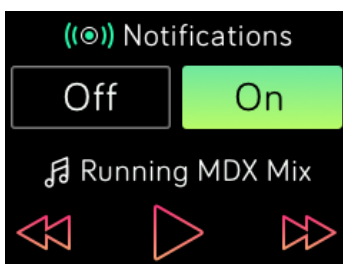
1. Na Blaze:
 - a. Prejdite prstom na Settings (Nastavenia).
 - b. Rolujte na Bluetooth Classic.
 - c. Klepnite na voľbu Bluetooth Classic, kým nie je voľba Pair (Spárovať).
2. Na mobilnom zariadení:
 - a. Prejdite na obrazovku Bluetooth Setting (Nastavenie Bluetooth), kde sú uvedené spárované zariadenia.
 - b. Uistite sa, že je vaše mobilné zariadenie zistiteľné a že vyhľadáva zariadenie.
 - c. Keď sa zobrazí „Fitbit Blaze“ ako dostupné zariadenie, zvolte ho.
 - d. Počkajte, až sa zobrazí správa so šesťmiestnym číslom.
3. Vykonajte v tesnom slede dva nasledujúce kroky:
 - a. Keď sa rovnaké šesťmiestne číslo objaví na vašom Blaze, klepnite na „Yes“ (Áno) na svojich chytrých hodinách.
 - b. Na mobilnom zariadení zvolte Pair (Spárovať).

Ovládanie hudby pomocou Fitbit Blaze

Ak chcete ovládať hudbu zo svojho Blaze:

1. Pusťte pieseň alebo skladbu na mobilnom zariadení.

2. Na hodinkách prejdite prstom dole z obrazovky hodín alebo podržte tlačidlo Action (vpravo hore), aby ste videli informácie o práve prehrávanej skladbe. Ak aplikácia, ktorú používate, neprenáša informácie o skladbe, tak sa na Blaze neobjaví.



3. Na pozastavenie alebo preskočenie piesní používajte ikony. Ak chcete ovládať hlasitosť, použite tlačidlá Action (vpravo hore) a Select (vpravo dole).
4. Na návrat na predchádzajúcu obrazovku stlačte tlačidlo Back alebo prejdite prstom nahor.

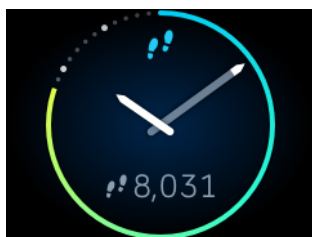
POZNÁMKA: rovnako ako u iných Bluetooth zariadení, ak odpojíte „Fitbit Blaze“ (používatelia iOS) alebo „Fitbit Blaze (Classic)“ (používatelia Androidu a Windows), tak môžete pripojiť iné Bluetooth zariadenie. Nabudúce, až budete chcieť používať hodinky na ovládanie hudby, budete musieť chytré hodinky k zoznamu Bluetooth zariadenia opäť pripojiť.

Prispôsobenie Fitbit Blaze

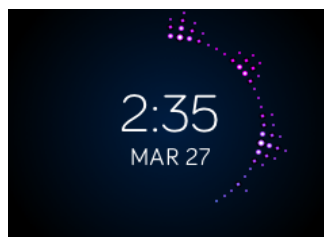
Táto kapitola vysvetľuje, ako upraviť zobrazenie a zmeniť určité správanie chytrých hodín.

Zmena ciferníku hodín

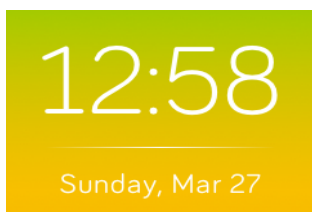
Príklady nižšie ukazujú niekoľko ciferníkov, ktoré sú pro Blaze k dispozícii.



Original



Flare



Zone



Pop

Ciferník si môžete zmeniť pomocou aplikácie Fitbit alebo ovládacieho panelu fitbit.com.

Aplikácia Fitbit pre iOS

1. V ovládacom paneli klepnite na dlaždicu Blaze.
2. Klepnite na **Clock Face (Ciferník)**.
3. Zvoľte štýl svojich hodín.

Aplikácia Fitbit pre Android

1. V ovládacom paneli klepnite na dlaždicu chytrých hodín.
2. Klepnite na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Clock Face (Ciferník)**.

4. Zvoľte štýl svojich hodín.

Aplikácia Fitbit pre Windows 10

1. V ovládacom paneli klepnite na **Account (Účet)**.
2. Klepnite na dlaždicu Blaze.
3. Klepnite na **Clock Face (Ciferník)**.
4. Zvoľte štýl svojich hodín.

Zmenu uvidíte po synchronizácii hodínok.

Nastavenie jasů

Toto nastavenie riadi jas textu a obrázkov na vašom Blaze. Východiskové nastavenie nazývané Auto upravuje jas za základe okolitých svetelných podmienok. Ak dávate prednosť trvalej úrovni jasů, môžete východiskové nastavenie zmeniť na:

- Dim - najslabšie
- Normal - stredné
- Max - najjasnejšie

Ak chcete toto nastavenie upraviť, prejdite prstom do menu Settings (Nastavenia) a klepnite na obrazovku. Prejdite nahor, kým nenájdete Brightness (Jas).

Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View

Funkcia Quick View (Rýchly náhľad) spôsobí, že sa Blaze prebudí, keď zdvihnete zápästie alebo ním kmitnete smerom k vám. Ak je Quick View vypnuté, stlačte akékoľvek tlačidlo alebo dvakrát klepnite, aby ste hodinky prebudili. Ak chcete toto nastavenie zmeniť, prejdite do menu Settings (Nastavenia) a klepnite na obrazovku. Prejdite prstom nahor, kým nenájdete Quick View.

Nastavenie monitoru tepovej frekvencie

Keď je monitor tepovej frekvencie zapnutý, používa Blaze na automatické a nepretržité sledovanie tepovej frekvencie technológiu PurePulse™. Nastavenie sledovania tepovej frekvencie má tri voľby:

- Auto (východiskové nastavenie) – sledovanie tepovej frekvencie je všeobecne aktívne len v prípade, že máte Blaze na zápästí;
- Off - sledovanie tepovej frekvencie nie je aktívne nikdy;
- On - sledovanie tepovej frekvencie je aktívne stále; možno budete chcieť zvoliť túto možnosť, ak nie je vaša tepová frekvencia monitorovaná, i keď máte Blaze na zápästí.

Ak chcete toto nastavenie upraviť, prejdite prstom do menu Settings (Nastavenia) a klepnite na obrazovku. Prejdite nahor, kým nenájdete Heart Rate Tracking (Sledovanie tepovej frekvencie).

Aktualizácia Fitbit Blaze

Bezplatné rozšírenie funkcií a vylepšenie výrobku sú občas sprístupňované prostredníctvom aktualizácie firmvéru. Odporúčame vám, aby ste udržiavali Blaze aktuálny.

Keď je k dispozícii aktualizácia, budete na to upozornení v aplikácii Fitbit. Po spustení aktualizácie uvidíte na hodinkách ukazovateľ priebehu, kým nebude proces dokončený, potom nasleduje potvrdzovacia správa.

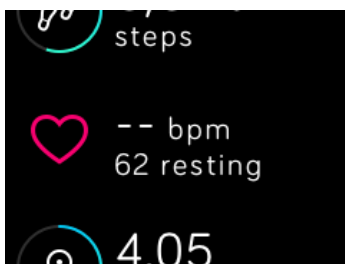
Všimnite si, že aktualizácia Blaze trvá niekoľko minút a môže byť náročná na výdrž batérie. Preto odporúčame vložiť pred aktualizáciou prístroj do nabíjacej kolísky.

Riešenie problémov s Fitbit Blaze

Ak chytré hodinky nefungujú správne, prejdite si nižšie uvedené informácie o riešení problémov. V prípade iných problémov alebo potreby ďalších podrobností navštívte <http://help.fitbit.com>.

Chýba signál tepovej frekvencie

Blaze nepretržite sleduje vašu tepovú frekvenciu, keď cvičíte a aj v priebehu dňa. Občas môže mať monitor tepovej frekvencie problém s nájdením dostatočne dobrého signálu na zobrazenie tepovej frekvencie.



Ak chýba signál tepovej frekvencie, najprv sa uistite, že nosíte chytré hodinky správne, a to ich posunom vyššie alebo nižšie na zápästí, alebo utiahnutím či uvoľnením remienka. Po krátkom čakaní by ste mali vidieť opäť svoju tepovú frekvenciu. Ak sa signál tepovej frekvencie neobjaví, skontrolujte nastavenie sledovania tepovej frekvencie v menu Settings (Nastavenia) chytrých hodínok a uistite sa, že je nastavené na On alebo Auto.

Neočakávané správanie

Ak sa stretnete s jedným z nasledujúcich problémov, možno ho odstrániť pomocou reštartu chytrých hodínok:

- i napriek úspešnej inštalácii neprebíha synchronizácia,
- nereagujú na stlačenie tlačidiel, poklepanie alebo prejdenie prstom,
- nereagujú, i keď boli nabité,
- neprebíha sledovanie krokov alebo iných dát.

Poznámka: reštartovanie nie je to isté ako vypnutie hodínok. Voľba Vypnúť (Shut down) je k dispozícii v menu Settings (Nastavenia) hodínok, aby vám pomohli predĺžiť výdrž batérie. Reštartovanie chytrých hodínok, ktoré je popísané nižšie, vyvolá opätovné naboťovanie zariadenia. Reštartovanie chytrých hodínok nevymaže žiadne dáta s výnimkou oznámení hovorov, textových správ a udalostí kalendára.

Ak chcete chytré hodinky reštartovať:

1. Stlačte a podržte tlačidlá Back a Select (vľavo a vpravo dole), kým na displeji neuvidíte ikonu Fitbit. To by malo trvať menej než 10 sekúnd.
2. Uvoľnite tlačidlá.

Chytré hodinky by teraz mali fungovať normálne.

Ďalšie riešenia problémov alebo kontakty na Zákaznícku podporu nájdete na <http://help.fitbit.com>.

Všeobecné informácie a špecifikácie Fitbit Blaze

Senzory

Váš Blaze obsahuje nasledujúce senzory:

- trojosový akcelerometer MEMS, ktorý sleduje vaše pohybové vzory,
- výškomer, ktorý sleduje zmeny nadmorskej výšky,
- optický monitor tepovej frekvencie,
- senzor okolitého svetla,
- trojosový magnetometer.

Materiály

Remienok, ktorý sa s Blaze dodáva, je vyrobený z pružného odolného elastomeru podobného tomu, ktorý sa používa u mnohých športových hodínok. Neobsahuje latex. Remienky, ktoré sú k dispozícii ako príslušenstvo, sú kožené a z nerezovej ocele.

Spona a rámček na Blaze sú vyrobené z chirurgickej nerezovej ocele. Zatiaľ čo všetky nerezové ocele obsahujú stopové množstvo niklu a u osôb s citlivosťou na nikel môžu vyvolať alergickú reakciu, množstvo niklu vo všetkých výrobkoch Fitbit spĺňa prísnu smernicu Európskej únie, týkajúcu sa niklu.

Bezdrôtová technológia

Blaze obsahuje rádiový vysielateľ Bluetooth 4.0.

Hmatová spätná väzba

Blaze obsahuje vibračný motor, ktorý umožňuje vibrovanie hodínok v prípade budíkov, cieľov a oznámení.

Batéria

Blaze obsahuje dobíjaciu lítium-polymérovú batériu.

Pamäť

Blaze uchováva podrobné informácie minútu po minúte za posledných 7 dní a denné súhrny za 30 dní. Údaje o tepovej frekvencii sa ukladajú v jednosekundových intervaloch pri sledovaní cvičenia a v päťsekundových intervaloch vo všetkých ostatných prípadoch.

Vaše zaznamenané dáta sa skladajú z počtu krokov, prekonanej vzdialenosti, spálených kalórií, vystúpaných poschodí, minút aktívnej činnosti, tepovej frekvencie, cvičenia a sledovania spánku.

Synchronizujte Blaze pravidelne, aby ste mali v ovládacom paneli Fitbit k dispozícii najpodrobnejšie dáta.

Displej

Displej Blaze je dotykový farebný LCD displej.

Veľkosť

Veľkosti remienkov sú uvedené nižšie. Všimnite si, že remienky predávané zvlášť ako príslušenstvo sa môžu veľkosťou mierne líšiť.

Malý remienok	Hodí sa na zápästie s obvodom 14 až 17 centimetrov.
Veľký remienok	Hodí sa na zápästie s obvodom 17 až 20,5 centimetrov.
Mimoriadne veľký remienok	Hodí sa na zápästie s obvodom 20,5 až 23,6 centimetrov.

Podmienky okolitého prostredia

Prevádzková teplota	-10 až 45 °C (14° až 113° F)
Neprevádzková teplota	-20 až 45 °C (-4° až 113° F)

Vodoodolnosť

Odolné proti striekajúcej vode. So zariadením sa nespρχujete ani neplávajte.

Maximálna prevádzková
nadmorská výška

8 535 m
(28 000 stôp)

Pomoc

Riešenie problémov a pomoc pre Blaze môžete nájsť na <http://help.fitbit.com>.

Pravidlá pri vrátení tovaru a záruka

Záručné informácie a pravidlá obchodu fitbit.com pre vrátenie tovaru nájdete on-line na <http://www.fitbit.com/returns>.

Zákonné a bezpečnostné upozornenia

Model číslo: FB502

Európska únia

Vyhlásenie o zhode s ohľadom na smernicu EÚ 1999/5/ES

Spoločnosť Fitbit Inc. je oprávnená používať na BLAZE, model FB502 značku CE, a týmto deklaruje zhodu so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smernice 1999/5/ES a ďalších príslušných smerníc.



V súlade s normou R&TTE 99/CE/05.

Vyhlásenie o bezpečnosti

Toto zariadenie bolo testované, aby vyhovovalo osvedčeniu o bezpečnosti v súlade s požiadavkami EN normy: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Dôležité bezpečnostné pokyny



Upozornenia

- Dlhotrvajúci kontakt môže u niektorých používateľov prispieť k podráždeniu pokožky alebo k alergiám.
- Prístroj obsahuje elektrické zariadenie, ktoré by mohlo pri neopatrnom zaobchádzaní spôsobiť zranenia.
- Ak cítite pri alebo po nosení výrobku bolesť, brnenie, mravenčenie, pálenie alebo stuhnutosť v rukách alebo zápästiach, prestaňte ho, prosím, používať.
- Nevyhadzujte výrobok Fitbit do ohňa. Batéria by mohla explodovať.
- Pred začatím alebo úpravou akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.
- Ak máte nejaké predtým existujúce stavy, ktoré by mohli byť ovplyvnené užívaním tohto výrobku Fitbit, poraďte sa pred jeho použitím s lekárom.
- Nekontrolujte hovor alebo ďalšie oznámenie alebo iné aplikácie na displeji výrobku pri riadení alebo v iných situáciách, keď by mohlo byť rozptýlenie nebezpečné. Pri cvičení si vždy buďte vedomí svojho okolia.
- Tento výrobok nie je hračka. Nedovoľte deťom alebo domácim zvieratám, aby sa s výrobkom Fitbit hrali. Výrobok obsahuje malé súčasti, ktoré môžu predstavovať nebezpečenstvo udusenía.
- Látky obsiahnuté v tomto výrobku a jeho batérii môžu poškodiť životné prostredie alebo spôsobiť zranenia, ak sa s nimi zaobchádza alebo sa likvidujú nesprávne.
- Tento výrobok nie je zdravotnícky prostriedok a nie je určený na diagnózu, liečenie alebo predchádzanie akémukoľvek ochoreniu. S ohľadom na presnosť vyvinula spoločnosť Fitbit popredný hardvér a algoritmy na sledovanie fitness informácií a neustále vylepšuje svoje výrobky, aby vypočítavali merania čo najpresnejšie. Presnosť zariadení Fitbit nemá za cieľ zodpovedať zdravotníckym prostriedkom alebo vedeckých meracím prístrojom, ale poskytnúť vám čo najlepšie informácie dostupné v podobe nositeľného monitoru aktivity.
- Zvláštne upozornenia pre zariadenia s technológiou PurePulse: výrobky PurePulse majú funkciu sledovania tepovej frekvencie, ktorá môže predstavovať riziko pre používateľov s určitými zdravotnými stavmi. Pred použitím sa poraďte s lekárom, ak:
 - máte zdravotné alebo srdcové problémy,
 - užívate akékoľvek fotosenzitívne lieky,
 - máte epilepsiu alebo ste citliví na blikajúce svetlo,
 - máte znížený krvný obeh alebo sa vám ľahko tvoria modriny,
 - máte zápal šliach, syndróm karpálneho tunelu alebo iné poruchy pohybového aparátu.

Tipy týkajúce sa starostlivosti a nosenia

- Ak chcete znížiť podráždenie pokožky, dodržujte štyri jednoduché tipy na nosenie hodínok a starostlivosť o ne: (1) udržiavajte ich v čistote; (2) udržiavajte ich v suchu; (3) nenoste ich príliš natesno, a (4) nechajte zápästie odpočinúť tak, že si hodinky po dlhodobom nosení na hodinu dáte dole. Na oblasť kože, kde sa nachádza výrobok Fitbit, používajte šetrne produkty starostlivosti o pleť. Viac informácií nájdete na <http://www.fitbit.com/productcare>. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie kože, zariadenie si dajte dole. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie než 2 – 3 dni po zložení zariadenia, poraďte sa s lekárom.
- Konkrétne informácie týkajúce sa odolnosti proti vode nájdete na fitbit.com.
- Na čistenie výrobku Fitbit nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky.
- Ak sa výrobok Fitbit zdá byť teplý alebo studený, tak ho dajte dole.
- Nenoste výrobok Fitbit pri jeho nabíjaní.
- Nenabíjajte výrobok Fitbit, keď je vlhký.
- Nedávajte výrobok Fitbit do umývačky, pračky alebo sušičky.
- Nenechávajte výrobok Fitbit dlhší čas na priamom slnečnom svetle.
- Nevystavujte výrobok Fitbit extrémne vysokým alebo nízkym teplotám.
- Nepoužívajte výrobok Fitbit v saune alebo parnom kúpeli.
- Nepoužívajte výrobok Fitbit, ak má prasknutý displej.

Preventívne opatrenia ohľadne vstavanej batérie

- Nepokúšajte sa batériu vymeniť alebo otvoriť kryt alebo výrobok Fitbit demontovať. Viedlo by to k strate záruky a môže to viesť k ohrozeniu bezpečnosti.
- Batériu nabíjajte v súlade s pokynmi poskytnutými počas nastavenia. Používajte len počítač, napájaný rozbočovač alebo napájací zdroj, ktorý je certifikovaný uznávanou skúšobňou a autorizovaný nabíjací kábel Fitbit.
- Fitbit používa nabíjačku batérií v súlade s požiadavkami Kalifornskej energetickej komisie.



Informácie o likvidácii a recyklácii



Tento symbol na výrobku alebo jeho obale znamená, že výrobok musí byť na konci svojej životnosti zlikvidovaný oddelene od bežného domového odpadu, pretože obsahuje batériu a elektronické zariadenie. Zaistíte likvidáciu výrobku Fitbit v recyklačnom stredisku.

Každá krajina v Európskej únii má svoje vlastné zberné strediská pre recykláciu batérií a elektronických zariadení. Informácie o tom, kde recyklovať výrobok Fitbit, získate na miestnom úrade pre zaobchádzanie s odpadmi alebo u predajcu, kde ste výrobok zakúpili.

- Nevyhadzujte výrobok Fitbit s domovým odpadom.
- Likvidácia obalu a výrobku Fitbit by mala byť vykonaná v súlade s miestnymi predpismi.
- Batérie sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu a vyžadujú oddelený zber.

