



fitbit alta HR™



Návod na obsluhu
Verzia 1.0

Obsah

Začínáme	1
Čo nájdete v balení	1
Čo je v tomto dokumente	1
Nastavenie Fitbit Alta HR	2
Nastavenie náramku na vašom mobilnom zariadení	2
Nastavenie náramku na vašom PC s Windows 10	2
Nastavenie náramku na vašom počítači Mac	3
Synchronizácia náramku s vaším účtom Fitbit	4
Zoznámenie sa s náramkom Fitbit Alta HR	5
Nosenie fitnes náramku	5
Umiestnenie na celodenné nosenie v porovnaní s cvičením	5
Voľba zápästia a dominantná ruka	7
Použitie displeja citlivého na poklepanie	7
Dobíjanie batérie	8
Zistenie aktuálneho stavu batérie	8
Pokyny na nabíjanie	9
Starostlivosť o náramok	9
Výmena remienka	10
Zloženie remienka	10
Pripevnenie nového remienka	11
Automatické sledovanie pomocou Fitbit Alta HR	12
Prezeranie celodenných štatistík	12
Zobrazenie vašej tepovej frekvencie	13
Použitie pásiem tepovej frekvencie	13
Východiskové pásma tepovej frekvencie	14

Vlastné pásma tepovej frekvencie	15
Sledovanie denného cieľa aktivity	15
Voľba cieľa	15
Zobrazenie pokroku v plnení cieľa	15
Sledovanie cvičenia	15
Sledovanie hodinovej aktivity	16
Sledovanie spánku	17
Nastavenie cieľov v oblasti spánku	17
Nastavenie pripomenutia pred spaním	17
Znalosti o vašich spánkových návykoch	17
Používanie tichých budíkov	18
Prijímanie oznámení hovorov, textových správ a kalendára	19
Požiadavky na kalendár	19
Aktivácia oznámení	19
Prezeranie prichádzajúcich oznámení	20
Prispôsobenie Fitbit Alta HR	21
Zmena ciferníka a orientácie	21
Používanie funkcie Quick View	21
Úprava sledovania tepovej frekvencie	21
Aktualizácia Fitbit Alta HR	22
Riešenie problémov s Fitbit Alta HR	23
Chýba signál tepovej frekvencie	23
Neočakávané správanie	23
Všeobecné informácie a špecifikácie Fitbit Alta HR	25
Senzory	25
Materiály	25
Bezdrôtová technológia	25
Hmatová spätná väzba	25

Batéria	25
Pamäť	25
Displej	26
Veľkosť	26
Podmienky okolitého prostredia	27
Kde sa dozviete viac	27
Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka	27
Zákonné a bezpečnostné upozornenia	28
Európska únia (EÚ)	28
Vyhlásenie o bezpečnosti	28

Začíname

Vitajte vo svete Fitbit Alta HR™, fitness náramku so sledovaním tepovej frekvencie, ktorý vás štýlovo motivuje k dosiahnutiu vašich cieľov. Urobte si chvíľku a prečítajte si na <http://www.fitbit.com/safety> kompletne bezpečnostné informácie.

Čo nájdete v balení

Vaše balenie Fitbit Alta HR obsahuje:



Inteligentný náramok



Nabíjací kábel

Hornú a dolnú časť remienka je možné vymeniť za remienok inej farby a z iného materiálu, ktoré sa predávajú samostatne.

Čo je v tomto dokumente

Pomôžeme vám na začiatku rýchlo vytvoriť účet Fitbit® a uistiť sa, že váš náramok môže rýchlo prenášať dáta a zhromažďovať ich vo vašom ovládacom paneli. Ovládací panel je miesto, kde si budete môcť nastaviť ciele, analyzovať historické dáta, rozpoznávať trendy, zaznamenávať si jedlo a pitie, držať krok s priateľmi a ešte omnoho viac. Keď budete s nastavením svojho fitness náramku hotoví, budete pripravení dať sa do pohybu.

Ďalej vám vysvetlíme, ako nájsť a používať funkcie, ktoré vás zaujímajú, a prispôbiť náramok svojim potrebám. Ak chcete zistiť ďalšie informácie, tipy a riešenia problémov, prejdite si, prosím, naše obsiahle články na help.fitbit.com.

Nastavenie Fitbit Alta HR

Pre najlepší zážitok odporúčame používať aplikácie Fitbit pre operačné systémy iOS, Android, alebo Windows 10. Pokiaľ nemáte mobilné zariadenie, môžete tiež používať počítač s Windows 10 PC alebo Mac s aktivovaným Bluetooth®. Pre možnosti použitia bez Bluetooth navštívte help.fitbit.com.

Váš účet Fitbit požaduje informácie, ako je výška, hmotnosť a pohlavie, aby mohol vykonávať rôzne výpočty, ako je dĺžka krokov pre odhad vzdialenosti a bazálny metabolizmus pre odhad spaľovania kalórií. Vaše meno a priemerný denný počet krokov sú vo východiskovom nastavení viditeľné pre vašich priateľov na Fitbit. Voliteľne môžete zdieľať s priateľmi na Fitbit svoj vek, výšku alebo hmotnosť, ale tieto informácie, ktoré poskytujete, sú vo východiskovom nastavení súkromné.

Nastavenie náramku na vašom mobilnom zariadení

Bezplatná aplikácia Fitbit je kompatibilná s viac ako 200 mobilnými zariadeniami, ktoré podporujú operačné systémy iOS, Android a Windows 10.

Ak chcete začať:

1. Kontrolou na <http://www.fitbit.com/devices> sa uistíte, 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 je iPhone® alebo iPad®.
 - Google Play™ Store pre zariadenia s Androidom, ako je Samsung® Galaxy® S6 a Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft® Windows Store pre mobilné zariadenia s Windows 10, ako je telefón Lumia™ alebo tablet Surface™.
3. Nainštalujte si aplikáciu. Upozorňujeme, že kým si budete môcť prevziať i bezplatnú aplikáciu ako Fitbit, budete potrebovať účet v príslušnom obchode.
4. Keď je aplikácia nainštalovaná, otvorte ju a klepnite na **Join Fitbit (Pripojiť k Fitbit)**. Budete prevedení sériou otázok, ktoré vám pomôžu vytvoriť účet Fitbit, alebo sa prihlásiť k vášmu existujúcemu účtu.
5. Pokračujte podľa pokynov na obrazovke v pripojení vášho Alta HR k vášmu mobilnému zariadeniu alebo *spárovaniu* s ním. Spárovanie zaisťuje, aby spolu mohli fitness náramok a mobilné zariadenie vzájomne komunikovať (synchronizovať svoje dáta).

Po dokončení spárovania si prečítajte príručku o svojom novom fitness náramku a potom preskúmajte ovládací panel Fitbit.

Nastavenie náramku na vašom PC s Windows 10

Pokiaľ nemáte mobilné zariadenie, môžete svoj fitness náramok nastaviť a synchronizovať pomocou svojho počítača s Windows 10 s aktivovaným Bluetooth. Rovnaká aplikácia Fitbit, ktorá je k dispozícii pre mobilné zariadenia s Windows 10, je k dispozícii i pre váš počítač.

Ak chcete získať aplikáciu Fitbit pre váš počítač:

1. Kliknite na počítači na tlačidlo Start a otvorte Windows Store (nazývaný Store).
2. Vyhľadajte „Fitbit app“ a keď ju nájdete, kliknite na **Free** a prevezmite aplikáciu do svojho počítača.
3. Pokiaľ ste nikdy nepreberali aplikáciu do svojho počítača, budete vyzvaní na vytvorenie účtu vo Windows Store.
4. Kliknite na **Microsoft account** a prihláste sa pomocou svojho existujúceho účtu Microsoft. Pokiaľ účet v spoločnosti Microsoft ešte nemáte, postupujte pri vytvorení nového účtu podľa pokynov na obrazovke.
5. Po dokončení preberania aplikáciu otvorte.
6. Kliknite na **Join Fitbit** a budete prevedení sériou otázok, ktoré vám pomôžu vytvoriť účet Fitbit, alebo sa prihlásiť k vášmu existujúcemu účtu.
7. Pokračujte podľa pokynov na obrazovke v pripojení vášho Alta HR k aplikácii Windows 10 alebo *spárovaniu* s ňou. Spárovanie zaisťuje, aby spolu mohli fitness náramok a aplikácia vzájomne komunikovať (synchronizovať svoje dáta).

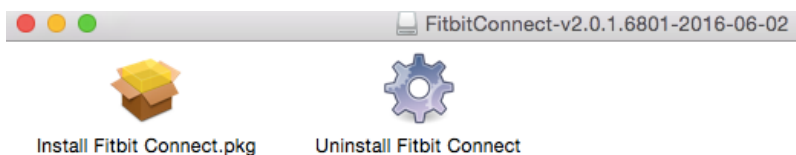
Po dokončení spárovania si prečítajte príručku o svojom novom fitness náramku a potom preskúmajte ovládací panel Fitbit.

Nastavenie náramku na vašom počítači Mac

Pokiaľ nemáte mobilné zariadenie, môžete svoj fitness náramok nastaviť pomocou počítača Mac s aktivovaným Bluetooth a na sledovanie svojich štatistík používať fitbit.com. Ak chcete použiť túto metódu, najprv si nainštalujte bezplatnú aplikáciu s názvom Fitbit Connect, ktorá umožňuje synchronizovať dáta Alta HR s vaším ovládacím panelom fitbit.com.

Ak chcete nainštalovať Fitbit Connect a nastaviť svoj fitness náramok:

1. Prejdite na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte sa dole a kliknite na voľbu prevzatie. Pokiaľ tlačidlo nezobrazuje správne váš typ počítača (napríklad uvádza „Download for Mac“ („Prevzatie pre Mac“)), zvolte správny typ a potom kliknite na tlačidlo.
3. Uvidíte možnosť otvoriť alebo uložiť súbor, zvolte otvoriť. Po niekoľkých sekundách uvidíte voľbu pre nainštalovanie Fitbit Connect.



4. Dvakrát kliknite na Install Fitbit Connect.pkg. Otvorí sa inštalačný program Fitbit Connect.
5. Pre pohyb v inštalačnom programe 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, alebo sa prihláste k svojmu existujúcemu účtu a prepojte svoj fitness náramok s Fitbit Connect.

Až budete s krokmi nastavenia hotoví, prevedie vás Fitbit úvodom k vášmu novému Alta HR a potom vás preniesie do ovládacieho panelu fitbit.com.

Synchronizácia náramku s vaším účtom Fitbit

Potom, ako ste začali Alta HR používať, sa budete musieť uistiť, že pravidelne synchronizuje svoje dáta s ovládacím panelom Fitbit. Ovládací panel je miesto, kde budete môcť sledovať svoje pokroky, vidieť históriu cvičenia, sledovať spánkové režimy, zúčastňovať sa výziev a robiť oveľa viac. Odporúčame vykonávať synchronizáciu aspoň raz denne.

Aplikácie Fitbit a Fitbit Connect využívajú na synchronizáciu s vaším fitness náramkom Fitbit technológiu Bluetooth Low Energy (BLE).

Zakaždým, keď otvoríte aplikáciu Fitbit, automaticky sa synchronizuje, pokiaľ sa v blízkosti nachádza spárovaný fitness náramok. V aplikácii môžete tiež kedykoľvek použiť voľbu Sync Now (Synchronizovať teraz).

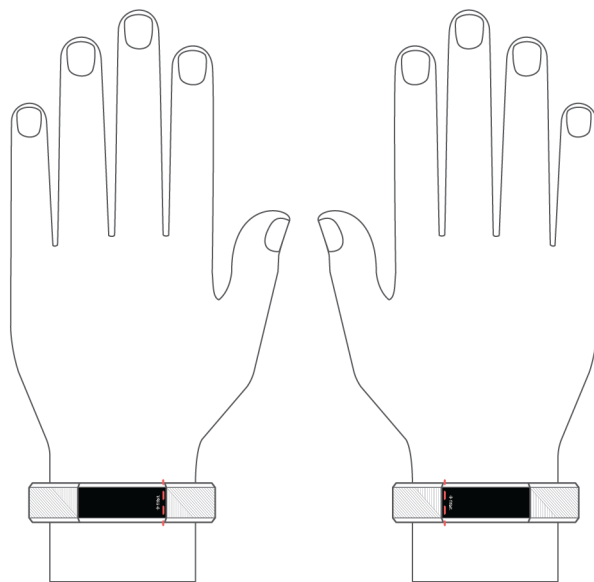
Fitbit Connect sa synchronizuje každých 15 minút, pokiaľ je náramok do 9 metrov od počítača. Ak chcete synchronizáciu vynútiť, kliknite na ikonu Fitbit Connect nachádzajúcu sa na vašom počítači v blízkosti dátumu a času a zvolte Sync Now.

Zoznámenie sa s náramkom Fitbit Alta HR

Táto kapitola vám povie, ako najlepšie náramok nosiť, dobíjať a pohybovať sa v jeho prostredí. Pokiaľ ste si kúpili doplnkový remienok, nájdete tu tiež pokyny pre zloženie pôvodného remienka a nasadenie iného.

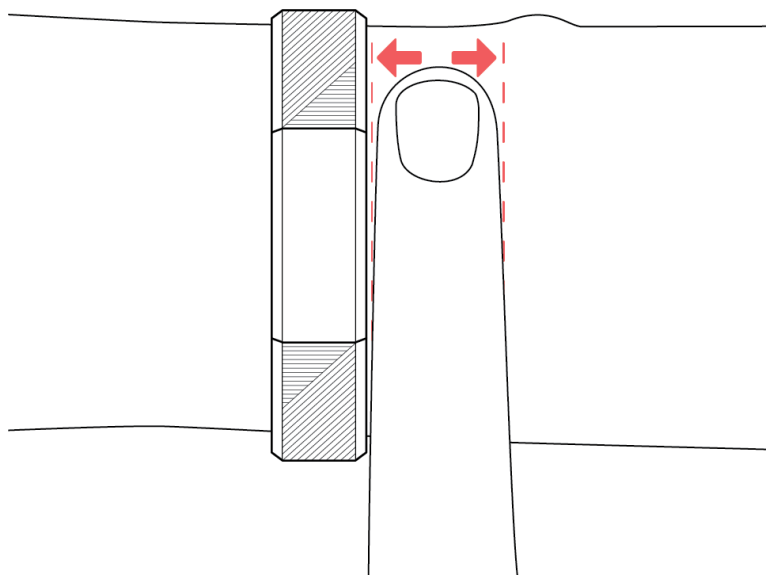
Nosenie fitnes náramku

Umiestnite Alta HR okolo svojho zápästia. Bočná strana náramku označená „fitbit“ by mala byť na vnútornej alebo spodnej strane vášho zápästia.



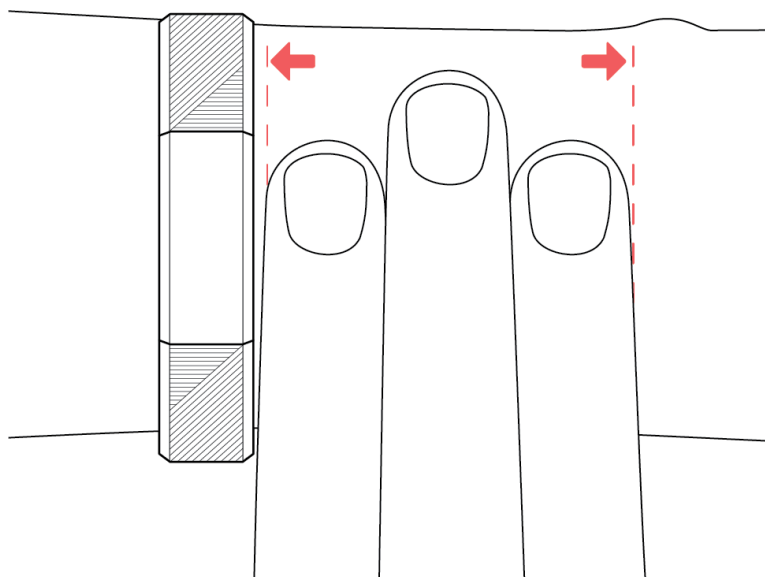
Umiestnenie na celodenné nosenie v porovnaní s cvičením

Pre celodenné nosenie, keď necvičíte, by sa mal váš Alta HR obvykle nachádzať na šírku palca pod zápästnou kosťou a ležať naplocho, ako keby ste normálne nosili hodinky.



Pre optimálne sledovanie tepovej frekvencie majte na mysli tieto tipy:

- Pri cvičení skúste nosiť fitness náramok na zápästí vyššie. Vzhľadom na to, že čím vyššie sa posuniete, tým sa zväčšuje prietok krvi vo vašej ruke, tak posunutie náramku o niekoľko centimetrov hore môže zlepšiť signál tepovej frekvencie. Tiež veľa cvičení, ako napríklad jazda na bicykli alebo vzpieranie spôsobí, že budete často ohýbať zápästie, čo pravdepodobne bude rušiť signál tepovej frekvencie, ak bude náramok na vašom zápästí nižšie.



- Nenoste fitness náramok príliš natesno; tesný remienok obmedzuje prietok krvi a potenciálne môže ovplyvňovať signál tepovej frekvencie. Ako už bolo povedané, náramok by mal byť pri cvičení o niečo tesnejší (pohodlne, ale aby neškrtil) ako počas celodenného nosenia.
- Pri intervalovom tréningu s vysokou intenzitou alebo iných činnostiach, kedy sa vaše zápästie intenzívne a nerytmicky pohybuje, môže pohyb zabrániť senzoru v zistení

presnej tepovej frekvencie. Rovnako aj pri cvičeniach, ako je ako vzpieranie alebo veslovanie, sa môžu svaly vášho zápästia ohýbať takým spôsobom, že sa remienok pri cvičení sťahuje a uvoľňuje. Pokiaľ váš náramok neukazuje údaje tepovej frekvencie, skúste svoje zápästie uvoľniť a zostať krátko v pokoji (okolo 10 sekúnd), potom by ste mali údaj tepovej frekvencie vidieť.

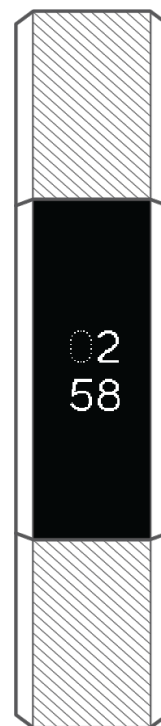
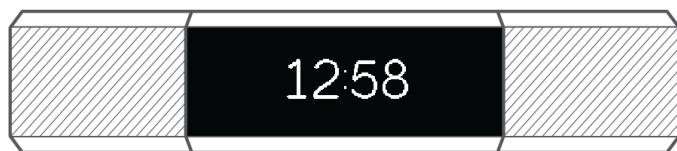
Voľba zápästia a dominantná ruka

Pre väčšiu presnosť a jednoduchosť použitia potrebuje náramok Alta HR vedieť, na ktorom zápästí ho nosíte (pravom, alebo ľavom) a ktorú ruku považujete za dominantnú (pravú, alebo ľavú). Vaša dominantná ruka je tá, ktorou obvykle píšete alebo hádzate.

Počas nastavenia budete požiadaní, aby ste si vybrali zápästie, na ktorom budete náramok Alta HR nosiť. Pokiaľ sa neskôr rozhodnete presunúť Alta HR na druhé zápästie, zmeňte nastavenie Wrist (Zápästie). Môžete tiež kedykoľvek zmeniť dominantnú ruku pomocou nastavenia Handedness (Strannosť). Obe nastavenia sa nachádzajú v časti Account (Účet) aplikácie Fitbit.

Použitie displeja citlivého na poklepanie

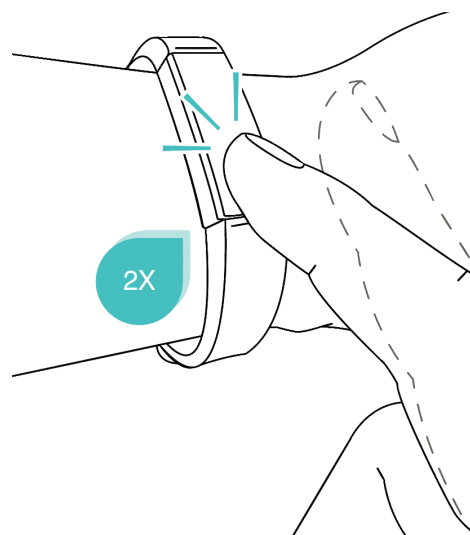
Alta HR má dotykový OLED displej, ktorý môže byť orientovaný vodorovne alebo zvisle. Môžete si vybrať z niekoľkých ciferníkov, každý s unikátnym dizajnom. Jednoduchým klepnutím si prezriete štatistiky.



Keď náramok Alta HR nepoužívate, je displej vypnutý. Na jeho prebudenie:

- dvakrát na fitness náramok poklepkajte,
- otočte zápästie smerom k sebe. Toto správanie, známe ako Quick View, možno v nastavení náramku vypnúť.

Pre čo najlepšie výsledky poklepte na svoj fitness náramok tam, kde displej prechádza do remienka, ako je znázornené.

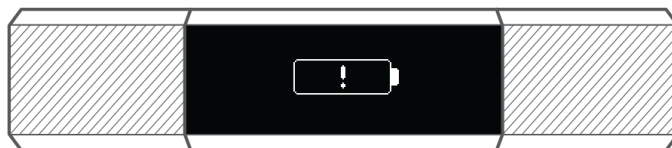


Dobíjanie batérie

Váš úplne nabitý náramok Alta HR má výdrž batérie až sedem dní. Výdrž batérie a nabíjacie cykly sa líšia podľa spôsobu použitia a ďalších faktorov; skutočné výsledky sa môžu líšiť.

Zistenie aktuálneho stavu batérie

Pokiaľ je batéria vybitá, keď svoj náramok Alta HR prebudíte, uvidíte po niekoľkých sekundách ikonu vybitej batérie. Pokiaľ uvidíte ikonu kritického stavu batérie, nebudete schopní listovať štatistikami, kým svoj náramok nenabijete. Váš náramok pokračuje v sledovaní vašej aktivity, kým sa batéria nevybije. Všimnite si, že sledovanie srdcového tepu sa zastaví, keď je úroveň nabitia vašej batérie približne päť percent.



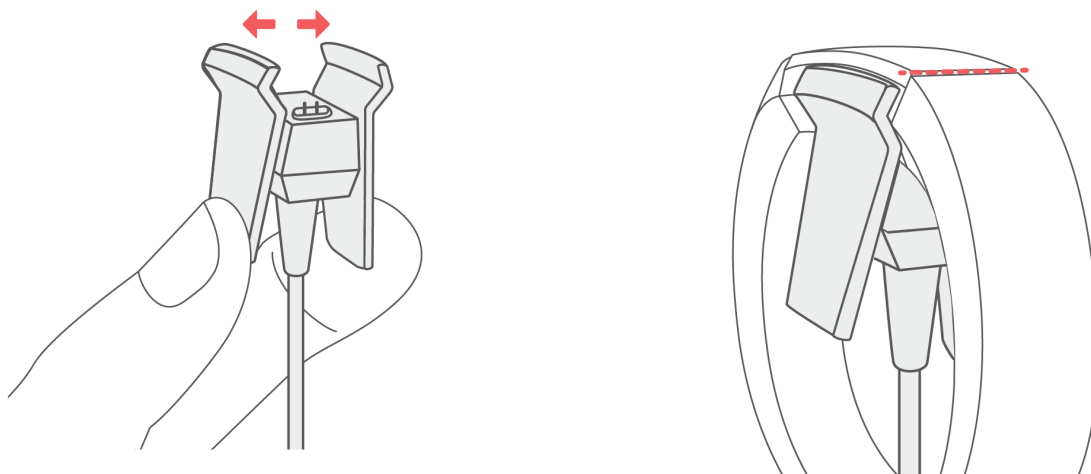
Kriticky nízky stav batérie

Stav nabitia batérie môžete kedykoľvek skontrolovať na svojom náramku alebo na svojom ovládacom paneli Fitbit. Musíte zapnúť zobrazenie batérie v aplikácii Fitbit, na vašom náramku nie je vo východiskovom nastavení zapnuté.

Pokyny na nabíjanie

Na nabíjanie fitness náramku:

1. Zapojte nabíjací kábel do USB portu počítača alebo sieťovej nabíjačky USB s certifikáciou UL.
2. Pripojte druhý koniec nabíjacieho kábla k portu na zadnej strane náramku. Kolíky na nabíjacom kábli musí byť bezpečne zaistené v porte. Budete vedieť, že je spojenie bezpečné, keď náramok zavibruje a uvidíte ikonu batérie na displeji svojho náramku. Ikona batérie po troch sekundách zmizne.



Úplné nabitie trvá jednu až dve hodiny. Pri nabíjaní náramku poklepaním naň môžete skontrolovať stav batérie. Úplne nabitý náramok signalizuje vyplnená ikona batérie.

Starostlivosť o náramok

Je dôležité fitness náramok Alta HR pravidelne čistiť a nechať ho uschnúť. Pokyny a ďalšie informácie nájdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

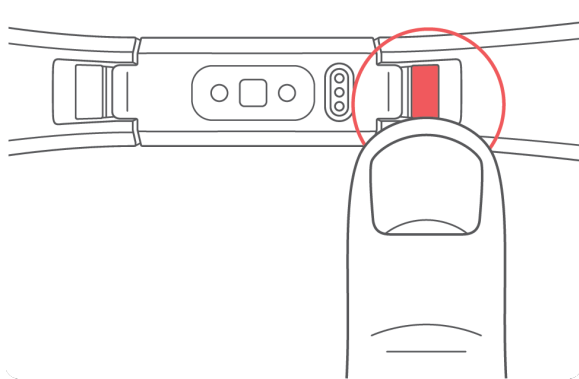
Výmena remienka

Náramok má dva oddelené remienky (horný a dolný), ktoré môžete nahradiť doplnkovými remienkami samostatne predávanými ako príslušenstvo.

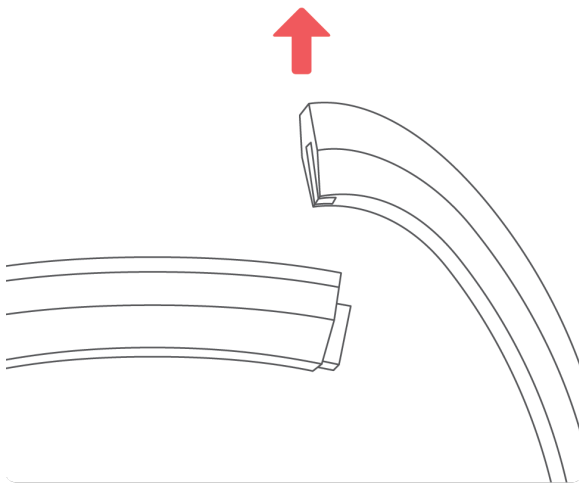
Zloženie remienka

Zloženie remienka:

1. Otočte svoj Alta HR a vyhľadajte západky remienka, je tu jedna na každom konci, kde sa remienok spája s rámčekom.
2. Západku uvoľníte zatlačením na ploché kovové tlačidlo na remienku smerom dole.



3. Posunutím hore remienok z náramku uvoľníte.

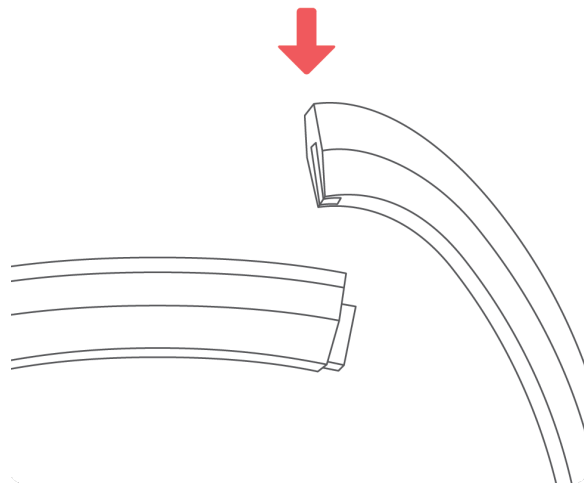


4. Zopakujte postup na druhej strane.

Pokiaľ máte pri skladaní remienka problémy alebo pokiaľ je zaseknutý, jemným pohybom dopredu a dozadu remienok uvoľníte.

Pripevnenie nového remienka

Remienok pripevníte jeho zasunutím dole na konci rámčeka, kým nezacítite, že zapadol na svoje miesto.



Automatické sledovanie pomocou Fitbit Alta HR

Váš náramok Alta HR nepretržite sleduje celý rad štatistík, nech ho nosíte kdekoľvek. Informácie sa pri každej synchronizácii náramku prenášajú do vášho ovládacieho panelu.

Prezeranie celodenných štatistík

Poklepte na svoj náramok Alta HR, aby ste videli nasledujúce celodenné štatistiky:

- Počet krokov
- Tepová frekvencia
- Tepová frekvencia v pokoji (voliteľná)
- Prekonaná vzdialenosť
- Spálené kalórie
- Minúty aktívnej činnosti

Na svojom ovládacom paneli Fitbit nájdete ďalšie informácie zachytené vaším fitness náramkom, ako sú:

- Svoja história spánku, a to vrátane hodín spánku a spánkových režimov
- Hodiny za deň, keď ste boli v pokoji oproti hodinám aktívnej činnosti (prešli ste najmenej 250 krokov)
- Svoja história cvičení a pokroky v dosiahnutí týždenných cieľov cvičenia
- Svoje tepy za minútu (BPM), priemernú tepovú frekvenciu v pokoji a čas strávený v zónach tepovej frekvencie

Poznámka: Štatistiky náramku Alta HR sa pre začiatok nového dňa nulujú o polnoci.

Na prebudenie náramku Alta HR naň dvakrát poklepte. Keď vidíte hodiny, klepnutím postupne zobrazíte svoje jednotlivé štatistiky. Ak máte nastavený budík, uvidíte aj ďalší čas budenia.



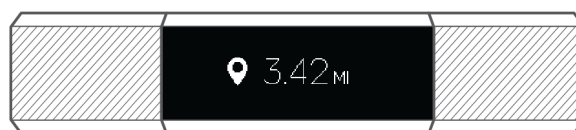
Kroky



Tepová frekvencia



Tepová frekvencia v pokoji (voliteľná)



Vzdialenosť



Kalórie



Minúty aktívnej činnosti

Zobrazenie vašej tepovej frekvencie





Alta HR umožňuje zobrazovať na náramku v reálnom čase vašu tepovú frekvenciu a tepovú frekvenciu v pokoji. Ak sa chcete pozrieť na svoju tepovú frekvenciu, klepte na náramok, kým sa nedostanete na zobrazenie tepovej frekvencie. Klepte znovu, kým sa nedostanete na zobrazenie tepovej frekvencie v pokoji, aby ste ju videli. Zobrazenie tepovej frekvencie v pokoji musíte zapnúť v aplikácii Fitbit.

Použitie pásiem tepovej frekvencie

Pásma tepovej frekvencie vám pomôžu zameriavať intenzitu tréningu podľa vlastného výberu. Váš fitness náramok ukazuje vaše aktuálne pásmo nad vašou tepovou frekvenciou a na svojom 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 Americkéj kardiologickej asociácie, alebo si môžete vytvoriť vlastné pásmo, pokiaľ máte konkrétnu tepovú frekvenciu, na ktorú sa chcete zamerať.

Východiskové pásma tepovej frekvencie

Východiskové pásma tepovej frekvencie sú vypočítané s pomocou vašej odhadovanej maximálnej tepovej frekvencie. Fitbit vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu všeobecným vzorcom 220 mínus váš vek.

Ikona	Pásma	Výpočet	Popis
	Mimo pásma	Pod 50 % vašej maximálnej tepovej frekvencie.	Vaša tepová frekvencia môže byť zvýšená, ale nie dostatočne, aby sa to považovalo za cvičenie.
	Spaľovanie tukov	Medzi 50 % a 69 % vašej maximálnej tepovej frekvencie.	Pásma s nižšou až strednou intenzitou cvičenia. Toto pásmo môže byť dobrým východiskom pre nováčikov v cvičení. Nazýva sa pásmom spaľovania tukov, pretože sa vyššie percento z kalórií spaľuje z tuku, ale celková miera spaľovania kalórií je nižšia.
	Cardio	Medzi 70 % a 84 % maximálnej tepovej frekvencie.	Pásma so strednou až vyššou intenzitou cvičenia. V tomto pásmo sa snažíte, ale neprepínate sa. Pre väčšinu ľudí je to cieľové pásmo pri cvičení.
	Špičkové	Viac ako 85 % vašej maximálnej tepovej frekvencie.	Pásma s vysokou intenzitou cvičenia. Toto pásmo je pre krátke intenzívne úseky, ktoré zvyšujú výkonnosť a rýchlosť.

Vlastné pásma tepovej frekvencie

Namiesto použitia východiskových pásiem tepovej frekvencie si môžete nakonfigurovať vlastné pásmo alebo vlastnú maximálnu tepovú frekvenciu, pokiaľ máte na mysli nejaký konkrétny cieľ. Napríklad elitní atléti môžu mať cieľ, ktorý sa líši od odporúčaní Americkej kardiologickej asociácie pre priemerného človeka. Keď ste v tomto vlastnom pásme, uvidíte na svojom náramku 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 pozrite na help.fitbit.com.

Sledovanie denného cieľa aktivity

Váš Alta HR sleduje vaše pokroky smerom k dennému cieľu podľa svojho výberu. Keď svoj cieľ dosiahnete, fitness náramok zavibruje a ukáže oslavnú obrazovku.

Voľba cieľa

Vo východiskovom nastavení je váš cieľ 10 000 krokov za deň, ale možno by ste chceli tento cieľ pri nastavovaní svojho účtu zmeniť. Môžete cieľ zmeniť na prekonanú vzdialenosť, spálené kalórie, alebo minúty aktívnej činnosti, a zvoliť príslušnú hodnotu, ktorej dávate prednosť. Napríklad môžete chcieť ponechať ako cieľový počet krokov, ale zmeniť si cieľ z 10 000 na 20 000 krokov.

Zobrazenie pokroku v plnení cieľa

Ukazovateľ priebehu dosahovania cieľa pomáha udržať vašu motiváciu. Vyfarbená časť ukazovateľa zobrazená nižšie ukazuje, že ste viac ako na polovici ceste k svojmu cieľu.



Sledovanie cvičenia

SmartTrack vám zaistí, že zohľadní vaše najaktívnejšie momenty dňa. Pri synchronizácii vášho fitness náramku po cvičení zistenom funkciou SmartTrack môžete nájsť vo svojej histórii cvičenia niekoľko štatistík vrátane času trvania, spálených kalórií, vplyvu na váš deň a ďalšie.

Vo východiskovom nastavení SmartTrack deteguje nepretržitý pohyb trvajúci aspoň 15 minút. Môžete minimálny čas trvania predĺžiť alebo skrátiť, alebo SmartTrack deaktivovať pre jeden alebo viac druhov cvičenia. Viac informácií o prispôbení a používaní SmartTrack nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie hodinovej aktivity

Alta HR vám pomáha byť aktívnymi po celý deň tým, že sleduje, kedy ste v pokoji, a pripomína vám, aby ste sa hýbali.

Pokiaľ ste neprešli v danej hodine aspoň 250 krokov, tak desať minút pred koncom hodiny zacítite vibráciu pripomínajúcu, že sa máte prejsť. Keď po upozornení splníte cieľ 250 krokov, zacítite druhé zavibrovanie a uvidíte správu s blahoprianím. Iné informácie, vrátane toho, ako si prispôbiť hodiny, kedy dostávate upozornenie, nájdete na help.fitbit.com.



Sledovanie spánku

Noste svoj Alta HR do postele, aby ste automaticky sledovali tak svoj čas strávený spánkom, ako aj kvalitu svojho spánku. Ak chcete vidieť informácie o spánku, synchronizujte svoj náramok keď sa prebudíte a skontrolujte si ovládací panel.

Viac informácií o sledovaní spánku nájdete na help.fitbit.com.

Nastavenie cieľov v oblasti spánku

Vo východiskovom nastavení máte cieľovú hodnotu spánku, ktorú je možné upraviť, 8 hodín spánku za noc. Viac informácií o cieľovej hodnote spánku, vrátane toho, ako ju zmeniť, nájdete na help.fitbit.com.

Nastavenie pripomenutia pred spaním

Ovládací panel Fitbit vám môže odporučiť nemenný čas, kedy chodiť spať a kedy sa budiť, aby vám pomohol zlepšiť stálosť spánkového cyklu. Môžete si dokonca vybrať pre každú noc upozornenie, kedy je čas chystať sa do postele.

Viac informácií o nastavení pripomenutia pred spaním nájdete na help.fitbit.com.



Znalosti o vašich spánkových návykoch

Váš náramok Alta HR sleduje niekoľko ukazovateľov spánku, vrátane toho, ako dlho ste spali a čas strávený v každej fáze spánku. Pri použití s ovládacím panelom Fitbit vám môže Alta HR pomôcť porozumieť vzorom vášho spánku v porovnaní s ostatnými, ktorí zdieľajú svoj rozsah veku a pohlavie. Pre viac informácií o tom, čo sa deje, keď spíte, pozrite help.fitbit.com.

Používanie tichých budíkov

Alta HR vás môže jemnou vibráciou prebudiť alebo upozorniť prostredníctvom funkcie tichého budíka. Môžete nastaviť až osem budíkov, ktoré sa budú opakovať každý deň alebo iba v určitých dňoch v týždni. Keď sa spustí budík, jednoducho ho zrušíte dvojitým poklepaním.

Iné informácie o prispôsobení a používaní tichých budíkov pozrite na help.fitbit.com.

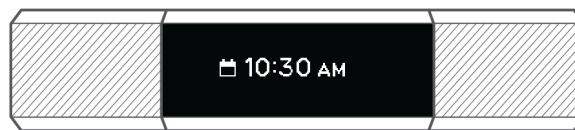


Prijímanie oznámení hovorov, textových správ a kalendára

Prijímať na vašom Alta HR oznámenia o prichádzajúcich telefónnych hovoroch, textových správach a udalostiach kalendára vám umožní viac ako 200 kompatibilných mobilných zariadení s operačnými systémami iOS a Android, pokiaľ sa mobilné zariadenie nachádza v blízkosti. Ak chcete zistiť, či vaše zariadenie podporuje túto funkciu, prejdite na <http://www.fitbit.com/devices>. Všimnite si, že oznámenia nie sú k dispozícii v aplikácii Fitbit pre Windows 10.

Požiadavky na kalendár

Keď zapnete oznamovanie udalostí kalendára, bude váš fitness náramok ukazovať udalosti kalendára a všetky informácie odoslané z vašej kalendárovej aplikácie do mobilného zariadenia. Všimnite si, že pokiaľ vaša kalendárová aplikácia neodosiela oznámenia do mobilného zariadenia, nebudete oznámenia dostávať ani na svojom náramku.



Pokiaľ máte zariadenie s iOS, ukazuje Alta HR oznámenia zo všetkých kalendárov synchronizovaných s východiskovou kalendárovou aplikáciou iOS. Pokiaľ máte kalendárovú aplikáciu tretej strany, ktorá nie je s kalendárovou aplikáciou iOS synchronizovaná, oznámenia z tohto kalendára nevidíte.

Pokiaľ máte zariadenie s Androidom, ukazuje Alta HR oznámenia kalendára z kalendárovej aplikácie, ktorú si zvolíte počas inštalácie. Môžete si vybrať východiskovú kalendárovú aplikáciu na svojom mobilnom zariadení alebo z niekoľkých kalendárových aplikácií tretích strán.

Aktivácia oznámení

Skôr, ako zapnete oznámenie v aplikácii Fitbit, uistite sa, že je na vašom mobilnom zariadení zapnutý Bluetooth a že je vaše mobilné zariadenie schopné zasielať oznámenia (často pod Nastavenia > Oznámenia).

Viac informácií o tom, ako sa uistiť, že vaše mobilné zariadenie umožňuje oznámenia, nájdete na help.fitbit.com.

Oznámenia hovorov a textových správ sú vo východiskovom nastavení zapnuté. Ak chcete zapnúť oznámenie kalendára:

1. S náramkom v blízkosti kliknite na ovládacom paneli aplikácie Fitbit na ikonu Account (Účet) (☰).
2. Klepnite na dlaždicu Alta HR.
3. Klepnite na **Notifications (Oznámenia)** a zapnite alebo vypnite akúkoľvek kombináciu oznámení textových správ, hovorov alebo kalendára.
4. Pri vytvorení väzby (spojenia) vášho mobilného zariadenia s náramkom postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po aktivácii oznámení sa v zozname Bluetooth zariadení spárovaných s vaším mobilným zariadením objaví „Alta HR“.

Poznámka: Pokiaľ ide o vaše prvé nastavenie oznámení na mobilnom zariadení s Androidom, nájdete podrobné pokyny na help.fitbit.com.

Prezeranie prichádzajúcich oznámení

Pokiaľ je váš fitness náramok a mobilné zariadenie vo vzdialenosti do 9 metrov od seba, volanie, textová správa alebo udalosť v kalendári spôsobí, že náramok zavibruje. Váš displej zostane vypnutý, kým ho neprebudíte. Pre prebudenie náramku a zobrazenie oznámenia otočte zápästie smerom k sebe alebo na náramok dvakrát poklepte. Oznámenie je k dispozícii iba počas jednej minúty po jeho prijatí. Pokiaľ máte viac ako jedno neprečítané oznámenie, uvidíte znamienko plus (+).

V prípade telefónnych hovorov trikrát preroluje oznámenie s menom alebo číslom volajúceho.



Pri textových správach roluje meno odosielateľa nasledované samotnou správou.



Pri udalostiach kalendára roluje čas udalosti nasledovaný názvom udalosti.



Oznámenia sú obmedzené na 40 znakov. Všimnite si, že z dôvodu čitateľnosti sa všetky oznámenia zobrazujú horizontálne, aj keď je orientácia vašich hodín normálne vertikálna.

Prispôsobenie Fitbit Alta HR

Táto kapitola vysvetľuje, ako zmeniť ciferník vašich hodínok a upraviť určité správanie fitness náramku.

Zmena ciferníka a orientácie

Náramok Alta HR sa dodáva s niekoľkými ciferníkmi, ktoré sú dostupné v horizontálnych a vertikálnych štýloch.

Svoj ciferník môžete zmeniť pomocou aplikácie Fitbit alebo ovládacieho panelu. Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Všimnite si, že všetky oznámenia a pripomenutia sa zobrazujú horizontálne, i keď je orientácia vašich hodínok vertikálna.

Používanie funkcie Quick View

S cieľom predĺženia výdrže batérie sa displej pri nepoužívaní vypína. Prebudí sa automaticky, keď otočíte zápästie smerom k sebe (funkcia známa ako Quick View), alebo ho môžete prebudiť dvojitým poklepaním na náramok.

Viac informácií o zapnutí alebo vypnutí Quick View pozrite na help.fitbit.com.

Všimnite si, že Quick View funguje najlepšie, keď nosíte náramok správne, ako je popísané na help.fitbit.com.

Úprava sledovania tepovej frekvencie

Váš Alta HR používa na automatické a nepretržité sledovanie tepovej frekvencie technológiu PurePulse®. Sú tu tri možnosti nastavenia tepovej frekvencie:

- Auto (východiskové nastavenie) – sledovanie tepovej frekvencie je aktívne iba v prípade, že náramok práve nosíte.
- Off (vypnuté) – sledovanie tepovej frekvencie je vypnuté.
- On (zapnuté) – sledovanie tepovej frekvencie je zapnuté bez ohľadu na to, či svoj náramok nosíte.

Viac informácií o úprave sledovania tepovej frekvencie pozrite na help.fitbit.com

Aktualizácia Fitbit Alta HR

Občas vykonávame bezplatné rozšírenia funkcií a vylepšenia výrobkov, ktoré sú sprístupňované prostredníctvom aktualizácií firmvéru. Odporúčame, aby ste svoj Alta HR udržiavali aktuálny.

Keď je k dispozícii aktualizácia firmvéru, uvidíte oznámenie v aplikácii Fitbit, ktoré vás na vykonanie aktualizácie vyzve. Po spustení aktualizácie uvidíte na svojom náramku a v aplikácii Fitbit ukazovateľ priebehu, kým nebude aktualizácia dokončená.

Počas procesu aktualizácie majte náramok a mobilné zariadenie blízko vedľa seba.

Poznámka: Aktualizácia vášho Alta HR trvá niekoľko minút a môže byť náročná pre batériu. Z tohto dôvodu odporúčame náramok aktualizovať, keď je úplne nabitý alebo pripojený k nabíjacíemu káblu.

Riešenie problémov s Fitbit Alta HR

Pokiaľ váš fitness náramok nepracuje správne, prečítajte si nižšie uvedený návod na riešenie problémov.

Pre viac informácií navštívte help.fitbit.com.

Chýba signál tepovej frekvencie

Alta HR nepretržite sleduje vašu tepovú frekvenciu, keď cvičíte a tiež v priebehu dňa. Občas môže mať monitor tepovej frekvencie problém s nájdením dostatočne dobrého signálu. Keď sa to stane, uvidíte prerušované čiarky v mieste, kde sa obvykle zobrazuje vaša aktuálna tepová frekvencia.



Pokiaľ chýba signál tepovej frekvencie, najprv sa uistite, že nosíte svoj fitness náramok správne, a to jeho posunutím vyššie alebo nižšie na zápästí, alebo dotiahnutím alebo uvoľnením remienka. Po krátkom ponechaní narovnanej paže v pokoji by ste mali znovu vidieť tepovú frekvenciu. Pokiaľ signál tepovej frekvencie stále chýba, skontrolujte svoje nastavenie tepovej frekvencie na vašom ovládacom panelu Fitbit a uistite sa, že je nastavené na On alebo Auto.

Neočakávané správanie

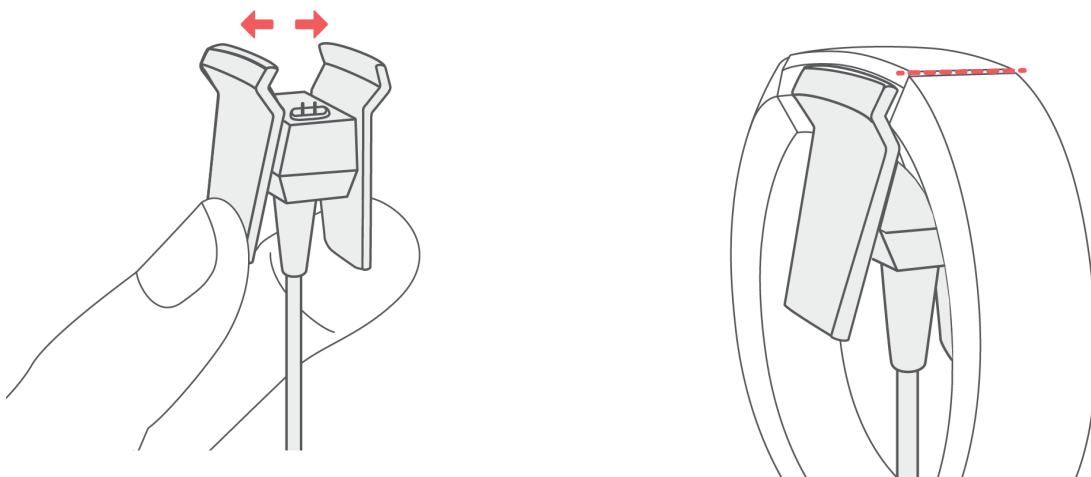
Pokiaľ sa stretnete s jedným z nasledujúcich problémov, je možné ho odstrániť pomocou reštartu vášho fitness náramku:

- I napriek úspešnej inštalácii neprebíha synchronizácia
- Nereaguje na poklepanie, aj keď je nabitý
- Neprebíha sledovanie krokov alebo iných dát

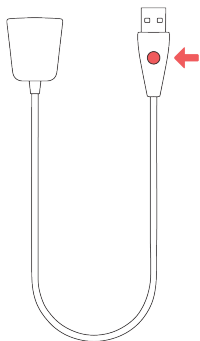
Poznámka: Reštartovanie vášho náramku zariadenie znovu spustí, ale nezmaže žiadne dáta.

Ak chcete svoj náramok reštartovať:

1. Zapojte nabíjací kábel do USB portu vášho počítača alebo do sieťovej nabíjačky USB s certifikáciou UL.
2. Pripnite druhý koniec nabíjacieho kábla k portu na zadnej strane náramku. Kolíky na nabíjacom kábli musia byť bezpečne zaistené v porte. Budete vedieť, že je spojenie bezpečné, keď náramok zavibruje a uvidíte ikonu batérie na displeji svojho náramku. Ikona batérie zmizne po troch sekundách.



3. Stlačte tlačidlo na nabíjacom kábli trikrát počas štyroch sekúnd, a to krátko s pauzami medzi stlačeníami. Tlačidlo je na konci nabíjacieho kábla, ktorý je pripojený k počítaču.



Keď uvidíte logo Fitbit a náramok zavibruje, znamená to, že bol náramok reštartovaný.

Po reštartovaní svojho náramku ho môžete odpojiť od nabíjacieho kábla a dať si ho späť na zápästie. Pre ďalšie riešenie problémov alebo kontaktovanie Zákazníckej podpory pozrite help.fitbit.com.

Všeobecné informácie a špecifikácie

Fitbit Alta HR

Senzory

Váš náramok Fitbit Alta HR obsahuje nasledujúce senzory a motory:

- Trojosový akcelerometer MEMS, ktorý sleduje vaše pohybové vzory
- Optický monitor tepovej frekvencie

Materiály

Remienok, ktorý sa s Alta HR dodáva, je vyrobený z pružného odolného elastoméru podobného tomu, ktorý sa používa pri mnohých športových hodinkách. Neobsahuje latex. Remienky, ktoré sú k dispozícii ako príslušenstvo, sú z pravej kože.

Rámček náramku Alta HR je vyrobený z chirurgickej nehrdzavejúcej ocele. Pracka je vyrobená z hliníka. Zatiaľ čo všetky nehrdzavejúce ocele obsahujú stopové množstvo niklu a môžu vyvolať u osôb s citlivosťou na nikel alergickú reakciu, množstvo niklu vo všetkých výrobkoch Fitbit spĺňa prísnu smernicu Európskej únie týkajúcu sa niklu.

Bezdrôtová technológia

Alta HR obsahuje rádiový vysielateľ Bluetooth 4.0.

Hmatová spätná väzba

Alta HR obsahuje vibračný motor pre budíky, ciele, oznámenia a upomienky.

Batéria

Alta HR obsahuje dobíjaciú lítium-polymérovú batériu.

Pamäť

Informácie o tom, ako dlho uchováva Alta HR štatistiky a dáta počas intervalov medzi synchronizáciami náramku, nájdete v nasledujúcej tabuľke. Uložené dáta sa skladajú z krokov, vzdialenosti, spálených kalórií, minút aktívnej činnosti, tepovej frekvencie, spánku a hodín pokoja oproti hodinám aktívnej činnosti.

Odporúčame synchronizovať náramok aspoň raz denne.

Typ dát	Dni uloženia
Minútové štatistiky	6
Údaje o spánku	7
Fázy spánku	1
Data SmartTrack	7
Súhrnné súčty	30

Displej

Alta HR má OLED displej citlivý na poklepanie.

Veľkosť

Veľkosti remienkov sú uvedené nižšie. Upozorňujeme, že veľkosť remienkov predávaných zvlášť ako príslušenstvo sa môže mierne líšiť.

Malý remienok	Hodí sa na zápästie s obvodom medzi 14 a 17 cm
Veľký remienok	Hodí sa na zápästie s obvodom medzi 17 a 20,5 cm
Mimoriadne veľký remienok	Hodí sa na zápästie s obvodom medzi 20,5 a 23,5 cm

Podmienky okolitého prostredia

Prevádzková teplota	-10 až 45 °C
---------------------	--------------

Neprevádzková teplota	-20 až -10 °C
	45 až 60 °C

Vodoodolnosť	Odolné proti striekajúcej vode. So zariadením sa nespρχujete ani ho neponárajete do vody.
--------------	---

Maximálna prevádzková nadmorská výška	9.144 m
---------------------------------------	---------

Kde sa dozviete viac

Ak sa chcete dozvedieť o svojom fitnes náramku a ovládacom paneli viac, navštívte <http://help.fitbit.com>.

Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka

Záručné informácie a pravidlá fitbit.com pre vracanie tovaru je možné nájsť on-line na <http://www.fitbit.com/returns>.

Zákonné a bezpečnostné upozornenia

Názov modelu: FB408

Európska únia (EÚ)

Zjednodušené vyhlásenie o zhode vzhľadom na smernicu 1999/5/ES:

Fitbit Inc. týmto vyhlasuje, že Fitbit Alta HR (model FB408) je v súlade so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smernice 1999/5/ES. Vyhlásenie o zhode CE pre tento výrobok je možné nájsť na [http:// www.fitbit.com/ safety](http://www.fitbit.com/safety).

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 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. Všetky práva vyhradené. Fitbit a logo Fitbit sú ochranné známky alebo registrované ochranné známky spoločnosti Fitbit v USA a ďalších krajinách. Úplnejší zoznam ochranných známok Fitbit je možné nájsť na <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Spomínané ochranné známky tretích strán sú majetkom príslušných vlastníkov.