

fitbit charge 6



Uživatelská příručka
Verze 1.1

Obsah

Začínáme	5
Obsah balení	5
Nabíjení fitness náramku	5
Nastavení	6
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	7
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	8
Nošení náramku Charge 6	9
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	9
Zapnutí pásku	10
Dominantní ruka	11
Tipy k nošení a péči	11
Výměna pásku	11
Odepnutí pásku	11
Připojení pásku	12
Základy	13
Procházení náramkem Charge 6	13
Základní navigace	13
Rychlé nastavení	14
Tlačítková zkratka	15
Úprava nastavení	15
Displej	15
Tiché režimy	16
Další nastavení	16
Kontrola stavu baterie	17
Nastavení zámku zařízení	17
Úprava vždy zapnutého displeje	18
Vypnutí obrazovky	19
Ciferníky a aplikace	20
Změna ciferníku	20
Otevírání aplikací	20
Najití telefonu	20
Oznámení z telefonu	22
Nastavení oznámení	22

Zobrazení přichozích oznámení	22
Správa oznámení	23
Vypnutí oznámení	23
Přijímání a odmítání hovorů	24
Odpovídání na zprávy (telefony s Androidem)	24
Měření času	25
Nastavení budíku	25
Vypnutí nebo odložení budíku	25
Použití časovače nebo stopek	25
Aktivita a kvalita života	27
Zobrazení statistik	27
Sledování denního cíle aktivity	27
Vyberte si cíl	27
Sledování hodinové aktivity	28
Sledování spánku	28
Stanovení spánkového cíle	28
Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku	28
Informace o spacích návycích	29
Zvládání stresu	29
Použití aplikace Snímání EDA	29
Kontrola skóre zvládání stresu	30
Rozšířené zdravotní metriky	30
Cvičení a zdravotní stav srdce	32
Automatické sledování cvičení	32
Sledování a analýza cvičení pomocí aplikace Cvičení	32
Přizpůsobení nastavení cvičení	34
Kontrola přehledu tréninku	35
Kontrola srdečního tepu	35
Vlastní zóny srdečního tepu	36
Získávání aktivních zónových minut	37
Příjem upozornění na srdeční tep	38
Zobrazení srdečního tepu na vybavení a v aplikacích	38
Kontrola skóre každodenní připravenosti	39
Zobrazení skóre úrovně kardia	39
Sdílení aktivity	39

Bezkontaktní platby	40
Používání kreditních a debetních karet	40
Nastavení bezkontaktních plateb	40
Nakupování	40
Změna výchozí karty	41
Placení za veřejnou dopravu	41
Životní styl	43
Ovládání hudby pomocí ovládacích prvků YouTube Music	43
Mapy Google	43
Aktualizace, restartování a vymazání	45
Aktualizace náramku Charge 6	45
Restartování náramku Charge 6	45
Vymazání náramku Charge 6	46
Odstraňování problémů	47
Chybí signál srdečního tepu	47
Chybí signál GPS	47
Jiné problémy	48
Obecné informace a parametry	49
Senzory a součásti	49
Materiály	49
Bezdrátová technologie	49
Hmatová odezva	49
Baterie	49
Paměť	49
Displej	50
Velikost pásku	50
Podmínky okolního prostředí	50
Další informace	50
Podmínky vrácení a záruka	50
Regulační a bezpečnostní oznámení	50

Začínáme

Zlepšete svou rutinu pomocí zařízení Fitbit Charge 6*, jediného prémiového fitness náramku s vestavěným Googlem. S fitness nástroji k udržení motivace a pokoření cílů bude dodržování zdravého denního režimu snazší, než kdykoliv dříve.

Projděte si úplné informace o bezpečnosti na adrese support.google.com. Náramek Charge 6 není určen k poskytování lékařských ani vědeckých údajů.

*Fitbit Charge 6 funguje s většinou telefonů se systémem Android 9.0 nebo novějším, případně se systémem iOS 15 nebo novějším a vyžaduje účet Google, mobilní aplikaci Fitbit a přístup k internetu. Některé funkce vyžadují mobilní aplikaci Fitbit nebo placené předplatné. Další informace najdete na stránce fitbit.com/devices.

Obsah balení

V balení s náramkem Charge 6 najdete:



Fitness náramek s malým páskem
(barevné provedení a materiál se mohou
lišit)



Nabíjecí kabel



Dodatečný velký
pásek

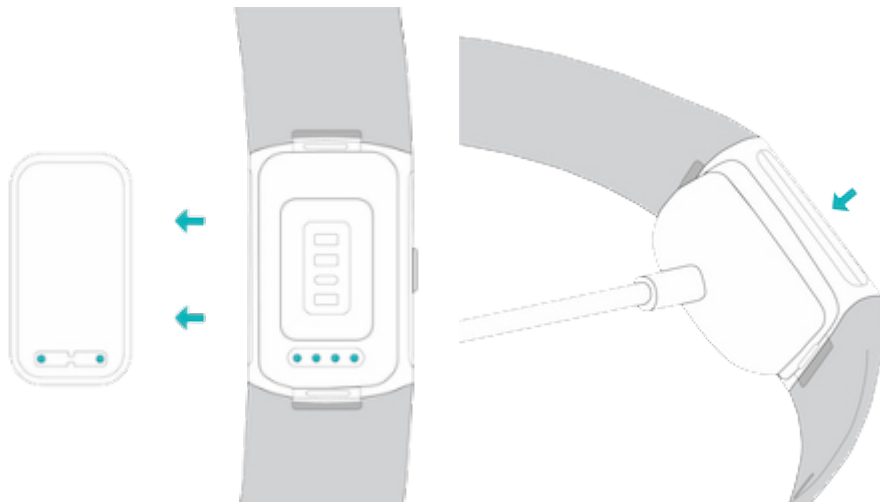
Odnímatelné pásky k náramku Charge 6 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nabíjení fitness náramku

Plně nabitý náramek Charge 6 vydrží až sedm dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Jak náramek Charge 6 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do portu USB na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Držte druhý konec nabíjecího kabelu u portu na zadní straně fitness náramku, dokud se nepřichytí pomocí magnetu. Ujistěte se, že jsou kontakty na nabíjecím kabelu zarovnané s portem na zadní straně fitness náramku.



Úplné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny. Během nabíjení náramku Charge 6 můžete stav baterie zkontrolovat tak, že ho dvojitým klepnutím na obrazovku nebo stisknutím tlačítka zapnete. Pokud náramek Charge 6 chcete používat, přejeďte po obrazovce s baterií doprava. Když je fitness náramek plně nabitý, zobrazí se ikona plné baterie.



Nastavení

Náramek Charge 6 můžete nastavit pomocí aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony s Androidem. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Informace o kompatibilitě telefonů najdete na stránce [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).



Začněte takto:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
 - [Apple App Store](#) pro iPhony
 - [Obchod Google Play](#) pro telefony s Androidem
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
3. Klepněte na **Přihlásit se přes Google** a podle pokynů na obrazovce zařízení nastavte.

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

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

V aplikaci Fitbit na telefonu si můžete prohlédnout své zdravotní metriky, údaje o aktivitě a spánku, vybrat trénink nebo cvičení mindfulness, a provádět mnoho dalšího.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

Fitbit Premium je vašim potřebám přizpůsobený zdroj v aplikaci Fitbit, který vám pomáhá zůstat aktivní, kvalitně spát a zvládat stres. Předplatné Premium nabízí programy šité na míru vašim zdravotním a kondičním cílům, personalizované statistiky, stovky tréninků od fitness značek, vedené meditace a podobně.

Zákazníci mohou v aplikaci Fitbit využít zkušební období předplatného Fitbit Premium.¹

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

¹ Pouze pro nové a vracející se uživatele s předplatným Fitbit Premium. Členství je nutné aktivovat do 60 dní od aktivace zařízení (vyžaduje platnou platební metodu). Po skončení zkušebního období se předplatné automaticky obnovuje za 9,99 \$ měsíčně*. Pokud se chcete vyhnout opakujícím se poplatkům, předplatné do té doby zrušte. Obsah a funkce se mohou měnit a nejsou dostupné ve všech oblastech. Toto členství není možné darovat. Další podrobnosti najdete [zde](#). Platí smluvní podmínky.

* Ve Spojeném království poplatek za obnovení činí 7,99 £/měsíc.

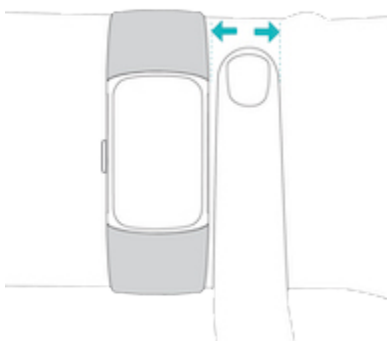
Nošení náramku Charge 6

Náramek Charge 6 noste na zápěstí. Pokud potřebujete použít pásek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný, přečtěte si pokyny v části [Výměna pásku](#).

Umístění při celodenním nošení a při cvičení

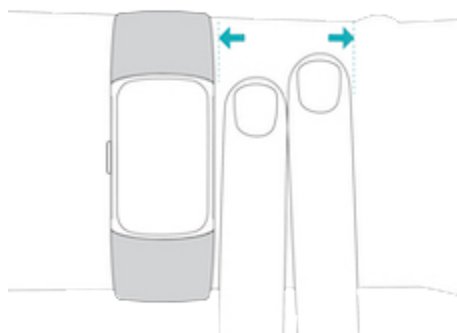
Když zrovna necvičíte, noste náramek Charge 6 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstky.

Je důležité, abyste po každém dlouhodobějším nošení nechali zápěstí odpočinout a fitness náramek si na přibližně jednu hodinu sundali. Doporučujeme vám, abyste si fitness náramek sundali, když se půjdete sprchovat. Přestože je sprchování s fitness náramkem možné, jeho sundáním snížíte riziko kontaktu s mýdly, šampony a kondicionéry, které by mohly způsobit trvalé poškození fitness náramku a podráždit kůži.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Během tréninku zkuste fitness náramek nosit na zápěstí trošku výše, aby vám lépe seděl. Celá řada cvičení, například jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje, abyste zápěstí často ohýbali, což může rušit signál srdečního tepu v případě, že je fitness náramek u zápěstí příliš blízko.



- Noste zařízení na vnější straně zápěstí a zajistěte, aby se dotýkalo vaší kůže.

- Před tréninkem si fitness náramek můžete utáhnout a po tréninku ho opět povolit. Pásek by vám měl padnout těsně, ale neměl by vás omezovat (těsný pásek omezuje krevní oběh, což může mít vliv na signál srdečního tepu).

Zapnutí pásku

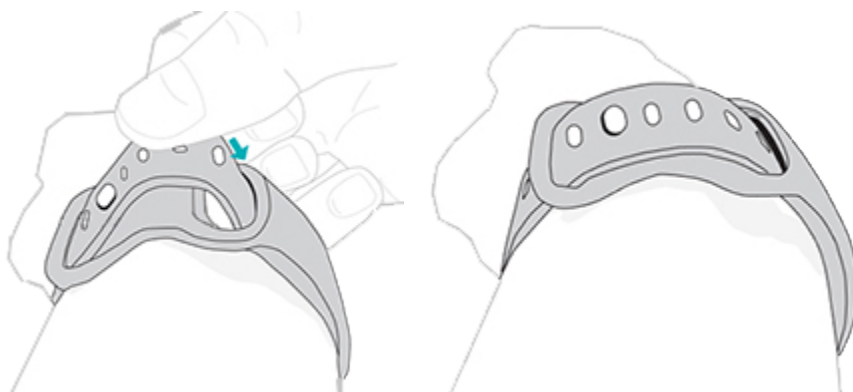
1. Dejte si náramek Charge 6 na zápěstí.
2. Provlečte spodní pásek prvním očkem v horním pásku.



3. Utáhněte pásek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v pásku.



4. Protáhněte volný konec pásku druhým očkem tak, aby těsně přiléhal k zápěstí. Ujistěte se, že pásek není příliš utažený. Nenoste pásek příliš napevno, aby se mohl na zápěstí lehce pohybovat.



Dominantní ruka

S ohledem na co největší přesnost je potřeba uvést, zda náramek Charge 6 nosíte na dominantní, nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud náramek Charge 6 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6 > Zápěstí > Dominantní.

Tipy k nošení a péči

- Pásek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.
- Pokud se vám fitness náramek při nějaké aktivitě namočí, sejměte ho a úplně osušte.
- Čas od času si fitness náramek sejměte.

Další informace najdete na [stránce s pokyny k nošení zařízení Fitbit a péči o ně](#).

Výměna pásku

Náramek Charge 6 se dodává s malým připevněným páskem a velkým spodním páskem, který je součástí balení. Horní i spodní pásek je možné vyměnit za doplňkové pásky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Informace o rozměrech pásku najdete v části [Velikost pásku](#).

Pásky náramku Fitbit Charge 5 jsou kompatibilní s náramkem Fitbit Charge 6.

Odepnutí pásku

1. Otočte náramek Charge 6 a najděte zámky pásku.



2. Zámek uvolněte zatlačením plochého tlačítka k pásku nehtem.

3. Opatrně pásek od fitness náramku odpojte.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení pásku

Pásek připevníte tak, že ho budete nasouvat na konec fitness náramku, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Pásek se sponou se připojuje k horní části fitness náramku.



Základy

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, procházet obrazovku a kontrolovat stav baterie.

Procházení náramkem Charge 6

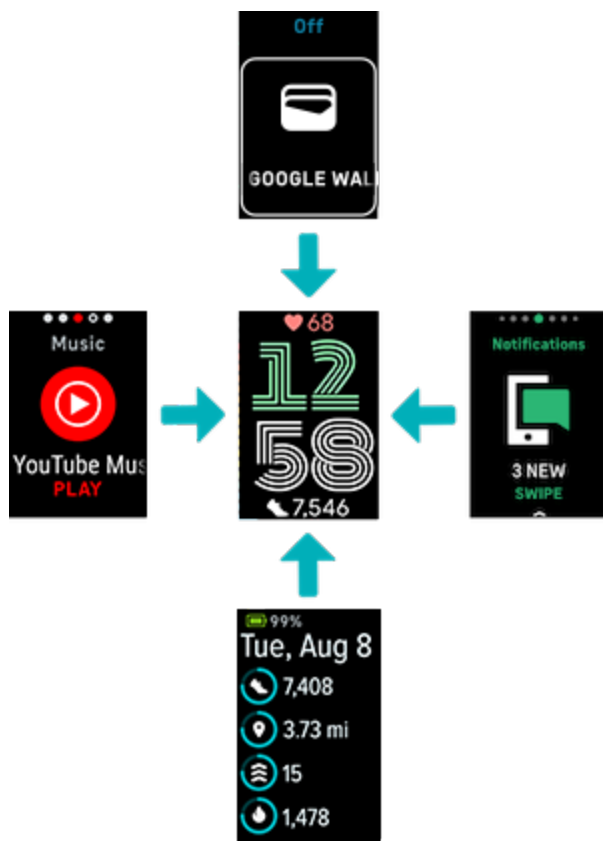
Náramek Charge 6 má barevný dotykový displej AMOLED a jedno tlačítko.

Náramkem Charge 6 můžete procházet klepáním na obrazovku, přejetím prstem ze strany na stranu, nahoru a dolů nebo stisknutím tlačítka. Obrazovka fitness náramku se při nečinnosti vypne, aby se šetřila baterie (pokud nezapnete nastavení **Vždy zapnutý displej**). Další informace najdete v části [Úprava vždy zapnutého displeje](#).

Základní navigace

Výchozí obrazovkou jsou hodiny.

- Důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku, stisknutím tlačítka nebo otočením zápěstí náramek Charge 6 probudíte.
- Přejetím z horní části obrazovky dolů zobrazíte rychlé nastavení a aplikace Platby, Najdi mi telefon a Nastavení. V rychlých nastaveních se přejetím prstem doprava nebo stisknutím tlačítka vrátíte na obrazovku s hodinami.
- Přejetím nahoru zobrazíte své denní statistiky. Pokud se chcete vrátit na obrazovku s hodinami, přejedte prstem doprava nebo stiskněte tlačítko.
- Přejetím doleva a doprava zobrazíte aplikace na fitness náramku.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím tlačítka se vrátíte na obrazovku s hodinami. Tlačítko snadno stisknete tak, že zařízení uchopíte ze stran mezi palec a ukazováček a zmáčknete ho.



Rychlé nastavení

K některým nastavením se dostanete rychleji tak, že po ciferníku přejedete prstem dolů. Pokud určité nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.

Aplikace Nastavení	Aplikaci Nastavení  otevřete klepnutím. Další informace najdete v části Úprava nastavení .
Vodní zámek	Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte vodní zámek. Zabráníte tak aktivaci obrazovky. Když je zapnutý vodní zámek, obrazovka se uzamkne a ve spodní části se zobrazí ikona vodního zámku. Oznámení a budíky se na fitness náramku budou zobrazovat i nadále, ale abyste na ně mohli reagovat, budete muset obrazovku odemknout. Pokud chcete zapnout vodní zámek, přejedte prstem dolů po obrazovce s hodinami ➤ klepněte na Vodní zámek ➤ dvakrát důrazně klepněte na obrazovku. Až vodní zámek budete chtít vypnout, dvakrát důrazně klepněte na střed obrazovky. Pokud se na obrazovce nezobrazí oznámení Odemknuto, zkuste klepnout důrazněji. Tato funkce se vypíná pomocí akcelerometru v zařízení, k jehož aktivaci je

	potřeba větší síla. Když v aplikaci Cvičení spustíte plavání, zapne se vodní zámek automaticky.
Najítí telefonu	Klepnutím otevřete aplikaci Najdi mi telefon  Další informace najdete v části Najítí telefonu.
Srdeční tep na zařízení	Když na náramku Charge 6 zapnete funkci ST na vybavení, budete ho moci propojit s kompatibilním cvičebním vybavením a sledovat svůj srdeční tep v reálném čase přímo na displeji. Další informace najdete v části Zobrazení srdečního tepu na vybavení a v aplikacích.
Režim spánku	Když je zapnuté nastavení režimu spánku: • Oznámení, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Jas obrazovky je ztlumený. • Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá. Náramek Charge 6 probudíte důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku. • V rychlém nastavení se rozsvítí ikona režimu spánku . Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Další informace najdete v části Úprava nastavení. Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.
Režim Nerušit	Když je zapnuté nastavení Nerušit: • Oznámení, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • V rychlém nastavení se rozsvítí ikona Nerušit . Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.
Peněženka Google	Platěte bezkontaktně přímo ze zápěstí. Další informace najdete v části Bezkontaktní platby.

Tlačítková zkratka

Dvojitým stisknutím tlačítka otevřete bezkontaktní platby.

Úprava nastavení

Základní nastavení můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Přejedte dolů na obrazovce s hodinami a klepnutím otevřete aplikaci Nastavení. Nastavení upravíte klepnutím. Přejetím prstem zobrazíte úplný seznam nastavení.

Displej

Jas	Změní jas obrazovky.
-----	----------------------

Probuzení obrazovky	Zda se má obrazovka zapnout při obrácení zápěstí.
Interval vypnutí obrazovky	Upraví interval před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapne nebo vypne nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části Úprava vždy zapnutého displeje .

Tiché režimy

Nerušit	Vypne všechna oznámení.
Čas jít spát	Upraví nastavení režimu spánku i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout. Postup nastavení plánu: 1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na Tiché režimy > Režim spánku > Plán > Interval. 2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.
Klid na cvičení	Vypne oznámení během používání aplikace Cvičení  .

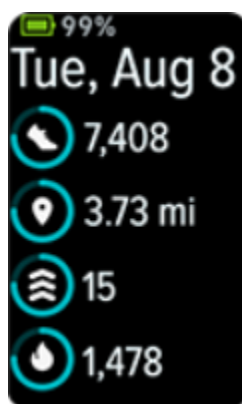
Další nastavení

Srdeční tep	Zapne nebo vypne sledování srdečního tepu.
Oznámení o AZM	Zapne nebo vypne upozornění na zóny srdečního tepu, která dostáváte během každodenní aktivity. Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy .
Zámek tlačítka	Zabrání aktivaci tlačítka na fitness náramku, když je vypnutá obrazovka. Zámek tlačítka zapnete klepnutím na nastavení > Zapnout .
Vibrace	Upraví sílu vibrací fitness náramku.
GPS	Vyberte režim GPS. Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy .
Nastavení zvětšení	Když zapnete funkci Zvětšení budete zobrazení moci přiblížit trojitým klepnutím na obrazovku. Vyberte si mezi 2× a 3× zvětšením. Pokud budete chtít zobrazení znovu oddálit, jednou klepněte na obrazovku.
Informace o zařízení	Na fitness náramku si můžete zobrazit regulační informace a datum aktivace, od kterého začíná běžet záruka. Datem aktivace je den, kdy jste zařízení nastavili. Klepnutím na Informace o zařízení > Informace o systému zobrazte

	datum aktivace. Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy .
Restartovat zařízení	Klepnutím na Restartovat zařízení > Restartovat fitness náramek restartujete.

Kontrola stavu baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v horní části obrazovky.



Pokud je baterie fitness náramku nabitá jen na 20 % nebo méně, zobrazí se upozornění a indikátor baterie zbarví oranžově. Pokud je baterie fitness náramku téměř vybitá (8 % nebo méně), zobrazí se druhé varování a indikátor baterie bude blikat.

Když je baterie slabá:

- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.
- Deaktivuje se vždy zapnutý displej
- Nelze používat rychlé odpovědi.
- Nebudete dostávat oznámení z telefonu.

Nastavení zámku zařízení

Při nastavování bezkontaktních plateb budete vyzváni k nastavení osobního 4místného kódu PIN.



Správa kódu PIN v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6 > **Zámek zařízení.**

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Úprava vždy zapnutého displeje

V režimu vždy zapnutého displeje se na fitness náramku bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou.



Aktivace/deaktivace vždy zapnutého displeje:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Klepněte na **aplikaci Nastavení**  > **Nastavení displeje** > **Vždy zapnutý displej.**
3. Klepnutím na **Vždy zapnutý displej** toto nastavení zapněte nebo vypněte. Pokud chcete nastavit, aby se displej v určitou dobu automaticky vypíнал, klepněte na **Neaktivní**. Upozorňujeme, že pokud máte v nastavení režimu spánku nastavený spánkový plán, dobu neaktivity nelze upravit.

Zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie fitness náramku. Když je aktivován režim vždy zapnutého displeje, je náramek Charge 6 potřeba nabíjet častěji.

Když bude baterie fitness náramku téměř vybitá, režim vždy zapnutého displeje se automaticky vypne.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku fitness náramku, když ji nepoužíváte, krátce druhou rukou zakryjte ciferník, stiskněte tlačítko na ciferníku nebo obraťte zápěstí směrem od sebe.

Připomínáme, že když aktivujete nastavení Vždy zapnutý displej, obrazovka se nevypne.

Ciferníky a aplikace

Přečtěte si, jak změnit ciferník a získat přístup k aplikacím náramku Charge 6.

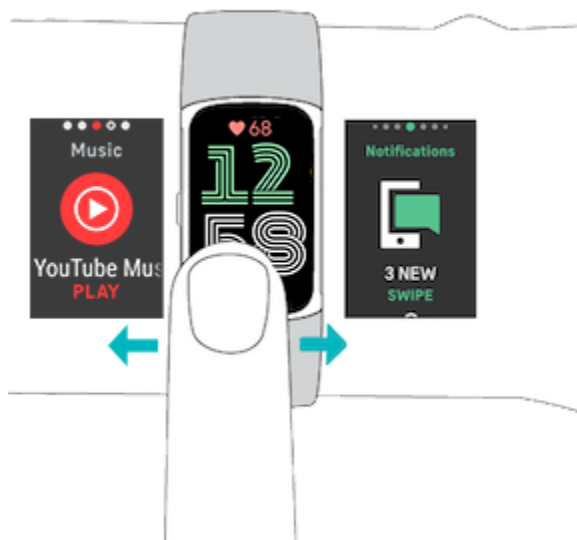
Změna ciferníku

Galerie Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svému fitness náramku můžete dodat osobitost.

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6.
2. Klepněte na **Galerie** > karta **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte ciferník do náramku Charge 6.

Otevírání aplikací

Přejetím po ciferníku doleva a doprava zobrazíte aplikace, které máte na fitness náramku nainstalované. Pokud některou aplikaci chcete otevřít, přejedte prstem nahoru nebo na ni klepněte. Přejetím doprava se můžete vrátit na předchozí obrazovku a poklepáním se vrátíte na obrazovku s hodinami.



Najít telefonu

Pomocí aplikace Najdi mi telefon  můžete najít svůj telefon.

Požadavky:

- Náramek musí být připojen k telefonu, který chcete najít (musí s ním být „spárováno“).
- Na telefonu musí být zapnutá funkce Bluetooth a telefon se musí nacházet do vzdálenosti 10 metrů od zařízení Fitbit.
- V telefonu musí na pozadí běžet aplikace Fitbit.
- Telefon musí být zapnutý.

Postup vyhledání telefonu:

1. Přejetím dolů po ciferníku zobrazte rychlá nastavení.
2. Otevřete na fitness náramku aplikaci Najdi mi telefon.
3. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
4. Až telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** vyzvánění ukončete.

Oznámení z telefonu

Náramek Charge 6 zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete dostávat oznámení, musí být fitness náramek ve vzdálenosti maximálně 10 metrů od telefonu.

Nastavení oznámení

Zkontrolujte, zda na telefonu máte zapnutý Bluetooth a zda telefon může přijímat oznámení (v části Nastavení ➤ Oznámení). Pak oznámení nastavte:

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu zařízení  ➤ Charge 6.
2. Klepněte na **Oznámení**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte fitness náramek, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout oznámení z aplikací nainstalovaných na telefonu, jako jsou Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Oznámení aplikací** a zapněte oznámení, která chcete dostávat.

Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, bude náramek Charge 6 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Charge 6 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

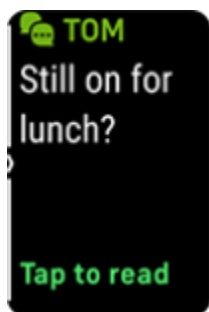
Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení příchozích oznámení

Náramek při přijetí nového oznámení zavibruje. Klepnutím na oznámení zprávu rozbalíte.

Pokud si oznámení nepřečtete hned, můžete to udělat později v aplikaci

Oznámení . Přejížděním doprava nebo doleva přejděte na aplikaci Oznámení a poté ji přejetím nahoru otevřete.



Správa oznámení

V náramku Charge 6 se uloží až 10 oznámení. Poté budou nejstarší oznámení nahrazena nově přijatými.

Správa oznámení v aplikaci Oznámení .

- Přejížděním nahoru můžete oznámení procházet a klepnutím je rozbalit.
- Pokud chcete oznámení smazat, klepnutím ho rozbalte, přejeďte dolů a klepněte na **Vymazat**.
- Pokud chcete smazat všechna oznámení najednou, přejíždějte prstem nahoru, dokud se nedostanete na konec oznámení, a pak klepněte na **Vymazat vše**.
- Pokud chcete z obrazovky s oznámeními odejít, stiskněte tlačítko nebo přejeďte prstem doprava.

Vypnutí oznámení

V aplikaci Fitbit můžete určitá oznámení vypnout nebo můžete v rychlém nastavení na náramku Charge 6 vypnout všechna oznámení. Když vypnete všechna oznámení, fitness náramek při přijetí oznámení na telefon nezavibruje a nezapne se obrazovka.

Jak vypnout určitá oznámení:

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit na telefonu klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6 > **Oznámení**.
2. Vypněte oznámení, která na fitness náramek nechcete dostávat.

Vypnutí všech oznámení:

1. Přejetím dolů po ciferníku otevřete rychlé nastavení.
2. Zapněte režim **Nerušit**. Všechna oznámení a připomenutí jsou vypnutá.



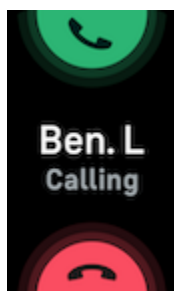
Pokud je na telefonu zapnuté nastavení Nerušit, dokud ho nevypnete, fitness náramek žádná oznámení neobdrží.

Přijímání a odmítání hovorů

Pokud náramek Charge 6 spárujete s iPhonem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí hovory.

Hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce fitness náramku. Upozorňujeme, že přes fitness náramek nelze telefonovat – přijetím hovoru přijmete hovor na telefonu. Hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přesměrován do hlasové schránky.

Pokud volajícího máte v seznamu kontaktů, zobrazí se jeho jméno. Jinak se zobrazí telefonní číslo.



Odpovídání na zprávy (telefony s Androidem)

Na textové zprávy a oznámení z některých aplikací můžete přímo z fitness náramku reagovat pomocí přednastavených rychlých odpovědí. K odpovídání na zprávy z fitness náramku je potřeba mít poblíž telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí.

Odpověď na zprávu:

1. Otevřete oznámení, na které chcete odpovědět.
2. Vyberte, jak na zprávu chcete odpovědět:
 - Pokud na zprávu chcete odpovědět některou ze seznamu rychlých odpovědí, klepněte na ikonu textu .
 - Pokud na zprávu odpovědět pomocí emodži, klepněte na ikonu emodži .

Další informace, včetně pokynů k přizpůsobení rychlých odpovědí, najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Měření času

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

Nastavení budíku

V aplikaci Budíky  můžete nastavit jednorázové nebo opakující se budíky. Když se spustí budík, fitness náramek zavibruje.

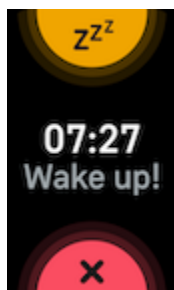
Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, fitness náramek najde nejvhodnější dobu na probuzení během 30 minut před nastaveným budíkem. Nebude vás budit z hlubokého spánku, abyste se s vyšší pravděpodobností probudili odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejvhodnější dobu na probuzení najít nepodaří, spustí se budík v nastavený čas.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Vypnutí nebo odložení budíku

Když se spustí budík, fitness náramek zavibruje. Pokud budík chcete vypnout, přejedte z dolní části obrazovky nahoru a klepněte na ikonu zrušení . Pokud budík chcete o 9 minut odložit, přejedte po obrazovce shora dolů.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Pokud budík budete déle než minutu ignorovat, náramek Charge 6 přejde automaticky do režimu odložení



Použití časovače nebo stopek

Pomocí aplikace Časovač  na fitness náramku můžete měřit čas stopkami nebo nastavit odpočítávání. Stopky i časovač můžete používat současně.

V režimu vždy zapnutého displeje se stopky nebo odpočítávání budou na obrazovce zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud aplikaci nezavřete.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Aktivita a kvalita života

Když máte náramek Charge 6 nasazený, nepřetržitě sleduje různé statistiky, například hodinovou aktivitu, srdeční tep a spánek. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

Zobrazení statistik

Přejetím nahoru po ciferníku zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, aktivní zónové minuty a spálené kilokalorie.
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a srdeční tep v klidu
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Sledování cyklu	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud se vás to týká)
Saturace kyslíkem (SpO2)	Vaše nejnovější průměrná hodnota SpO2 v klidu
Připravenost (pouze s předplatným Premium)	Vaše skóre každodenní připravenosti
Spánek	Délka spánku a skóre spánku

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

Úplnou historii a další informace zaznamenané fitness náramkem najdete v aplikaci Fitbit na telefonu.

Sledování denního cíle aktivity

Náramek Charge 6 sleduje váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle aktivity. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, fitness náramek zavibruje a zobrazí oslavu.

Vyberte si cíl

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si můžete vybrat jiný cíl aktivity.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Na náramku Charge 6 můžete sledovat svůj pokrok na cestě ke splnění cíle. Další informace najdete v části [Zobrazení statistik](#).

Sledování hodinové aktivity

Náramek Charge 6 vám pomáhá zůstat aktivní po celý den, protože sleduje, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím fitness náramek zavibruje a na obrazovce se zobrazí připomenutí. Jestliže po připomenutí cíl 250 kroků splníte, fitness náramek zavibruje podruhé a zobrazí se zpráva s blahopřáním.



Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledování spánku

Když si náramek Charge 6 ponecháte na ruce na spaní, bude automaticky sledovat základní statistiky spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu spánku).

Náramek Charge 6 také celou noc sleduje odhadované kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistily, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku v krvi.

Pokud si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení fitness náramek synchronizujte a podívejte se do aplikace Fitbit, nebo přejedte nahoru po ciferníku na fitness náramku.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Stanovení spánkového cíle

Výchozí spánkový cíl je 8 hodin spánku za noc. Tento cíl si můžete podle svých potřeb upravit.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku

S předplatným Premium získáte díky měsíčnímu spánkovému profilu přehled o svých spánkových návycích a budete moci podniknout různé kroky, které vám pomohou je

vylepšit. Mějte zařízení Fitbit nasazené během spánku alespoň 14 nocí z každého měsíce. První den každého měsíce najdete v aplikaci Fitbit rozbor spánku za celý předchozí měsíc s deseti metrikami a zvíře podle spánku, které je odrazem dlouhodobých trendů vašeho spánkového chování.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Informace o spacích návycích

S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější údaje o svém skóre spánku i o tom, jak si vedete v porovnání s ostatními. Díky těmto informacím budete moci zkvalitnit svou spánkovou rutinu, abyste se probouzeli plní energie.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Zvládání stresu

Funkce mindfulness vám pomohou sledovat a zvládat stres.

Použití aplikace Snímání EDA

Aplikace Snímání EDA  na náramku Charge 6 zjišťuje elektrodermální aktivitu, která může ukazovat odezvu vašeho těla na stres. Protože pocení reguluje sympatická nervová soustava, tyto změny mohou ukázat trendy v tom, jak vaše tělo reaguje na stres.

1. Na fitness náramku přejděte přejížděním doleva nebo doprava k aplikaci Snímání EDA  a klepnutím ji otevřete.
2. Pokud chcete zahájit snímání stejné délky, jako bylo to předchozí, klepněte na ikonu přehrání. Pokud chcete změnit dobu snímání, přejeďte prstem nahoru a klepněte na **Upravit délku** ➤ klepněte na požadovaný počet minut.
3. Palec a ukazováčkem přiložte ze stran k fitness náramku.
4. Nehýbejte se a ponechte prsty na fitness náramku, dokud nebude snímání dokončeno.
5. Pokud prsty oddálíte, snímání se pozastaví. Když prsty opět přiložíte ze stran k fitness náramku, snímání se obnoví. Relaci ukončíte klepnutím na **Ukončit měření**.
6. Po dokončení snímání klepnutím na náladu zaznamenejte, jak se cítíte, nebo klepněte na **Přeskočit**.
7. Přejetím nahoru zobrazíte přehled snímání, včetně počtu odezev EDA, srdečního tepu na začátku a na konci měření a nálady, pokud jste ji zaznamenali.
8. Klepnutím na **Hotovo** přehled zavřete.
9. Další informace o měření najdete v aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes klepněte na dlaždici Dny všímavosti ➤ **Vaše cesta**.



Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Kontrola skóre zvládání stresu

Skóre zvládání stresu vám pomůže zjistit, zda vaše tělo na základě údajů o srdečním tepu, cvičení a spánku vykazuje známky stresu. Toto skóre může být v rozsahu od 1 do 100. Čím je dosažené číslo vyšší, tím méně fyzických známek stresu vaše tělo vykazuje. Pokud chcete znát své denní skóre zvládání stresu, nechte si fitness náramek na ruce na spaní a následující ráno otevřete aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes klepněte na dlaždici Zvládání stresu.

Zaznamenávejte si, jak se v průběhu dne cítíte, abyste získali lepší přehled o tom, jak vaše mysl a tělo reagují na stres. S předplatným Fitbit Premium získáte přístup k podrobnému rozboru skóre.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Rozšířené zdravotní metriky

Zdravotní metriky v aplikaci Fitbit vám pomohou lépe poznat své tělo. Tato funkce vám pomůže zobrazit si klíčové metriky zaznamenané průběžně zařízením Fitbit, abyste si mohli prohlédnout trendy a posoudit, co se změnilo.

Mezi tyto metriky patří:

- Saturace krve kyslíkem (SpO2)
- Odchylka teploty kůže
- Variabilita srdečního tepu
- Srdeční tep v klidu
- Dechová frekvence

Poznámka: Tato funkce není určena k diagnostikování ani léčbě žádného zdravotního problému. Nelze se na ni spoléhat v souvislosti se žádnými lékařskými účely. Jejím cílem je poskytovat informace, které vám pomohou zkvalitnit svůj život. V případě

jakýchkoliv obav o své zdraví se obraťte na lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Cvičení a zdravotní stav srdce

Pomocí aplikace Cvičení  můžete automaticky sledovat aktivitu nebo cvičení, abyste měli k dispozici statistiky v reálném čase a přehled po tréninku.

V aplikaci Fitbit můžete sdílet svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledovat, jakou máte celkově kondici v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.

Při tréninku můžete pomocí ovládacích prvků YouTube Music na fitness náramku ovládat hudbu přehrávanou na telefonu. Ovládací prvky YouTube Music vyžadují kompatibilní telefon v dosahu signálu Bluetooth a předplatné služby YouTube Music Premium.

1. Otevřete v telefonu aplikaci YouTube Music.
2. Otevřete na náramku Charge 6 aplikaci Cvičení a zahajte trénink. K ovládání hudby se při cvičení dostanete přejetím dolů.
3. K tréninku se vrátíte přejetím prstem nahoru nebo stisknutím tlačítka.

Podrobnější informace o ovládacích prvcích YouTube Music najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Automatické sledování cvičení

Náramek Charge 6 automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají alespoň 15 minut. V aplikaci Fitbit na telefonu si můžete prohlédnout základní statistiky své aktivity. Na kartě Dnes klepněte na dlaždici Cvičení. Pokud chcete nastavit, které aktivity se mají měřit automaticky,

klepněte nahoře na ikonu ozubeného kola . Klepněte na aktivitu, kterou chcete upravit ➤ **Automaticky rozpoznat**.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledování a analýza cvičení pomocí aplikace Cvičení

Pomocí aplikace Cvičení  na náramku Charge 6 můžete sledovat konkrétní cvičení, abyste viděli statistiky v reálném čase, včetně údajů o srdečním tepu, spálených kilokalorií a uplynulého času, a po tréninku si na zápěstí mohli projít přehled. Úplné statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Další informace o sledování cvičení pomocí GPS najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Pomocí funkce Dynamická GPS můžete na náramku Charge 6 na začátku cvičení nastavit typ GPS. Náramek Charge 6 se pokusí připojit k senzorům GPS v telefonu, aby šetřil baterii. Pokud telefon není poblíž nebo se nehýbe, náramek Charge 6 použije zabudovanou GPS. Nastavení GPS můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Funkce GPS telefonu je dostupná u všech podporovaných telefonů se senzory GPS. Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

1. Zapněte na telefonu Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je náramek Charge 6 spárovaný s telefonem.
3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Zkontrolujte, zda je režim GPS na náramku Charge 6 nastaven na **Dynamický** nebo **Telefon** (otevřete aplikaci Nastavení  > **GPS** > **Režim GPS**).
5. Během cvičení mějte telefon u sebe.

Pokud chcete, aby se aplikace Cvičení automaticky spustila, když fitness náramek rozpozná chůzi, běh nebo jízdu na kole, aktivujte funkci detekce chůze, běhu nebo jízdy na kole. Toto nastavení zapnete takto:

1. Otevřete aplikaci Cvičení.
2. Klepněte na možnost chůze, běhu nebo jízdy na kole.
3. Přejeďte prstem nahoru a zapněte funkci **Detekce chůze**, **Detekce běhu** nebo **Detekce jízdy na kole**. Až příště fitness náramek tento druh tréninku rozpozná, automaticky se otevře aplikace Cvičení.

Připomínáme, že pokud toto nastavení ponecháte vypnuté, v aplikaci Fitbit se přesto budou zaznamenávat základní statistiky chůze, běhu a jízdy na kole.

Ruční zahájení cvičení:

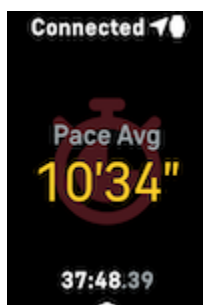
1. Na náramku Charge 6 přejděte přejížděním doleva nebo doprava do aplikace Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení. Naposledy použitá cvičení se zobrazují nahoře. Klepnutím na **Další** zobrazíte úplný seznam cvičení.
2. Klepnutím vyberte cvičení. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahajte cvičení, případně přejetím nahoru vyberte cíl cvičení nebo upravte nastavení. Další informace o nastaveních najdete v části [Přizpůsobení nastavení cvičení](#).
4. Klepnutím do středu obrazovky procházejte statistikami v reálném čase. Pokud chcete trénink pozastavit, přejděte prstem nahoru a klepněte na **Pozastavit** .

5. Až trénink dokončíte, přejeďte prstem nahoru a klepněte na **Pozastavit**   **Dokončit** . Zobrazí se přehled tréninku.
6. Pokud chcete obrazovku s přehledem tréninku zavřít, přejeďte prstem nahoru a klepněte na **Hotovo**.

Poznámky:

- Pokud si stanovíte cíl cvičení, fitness náramek vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, zobrazí se na obrazovce zpráva „GPS se připojuje...“. Až se náramek Charge 6 připojí, zobrazí se na obrazovce objeví zpráva „GPS připojeno“.
- U aktivit, které trvají delší dobu, například golfu nebo pěší túry, mějte svůj telefon poblíž. Zajistíte tak, aby se prostřednictvím GPS zaznamenal celý trénink.
- Než pomocí zabudované GPS začnete sledovat cvičení delší než 2 hodiny, zkontrolujete, zda je baterie fitness náramku nabitá alespoň na 80 %.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).



Používání zabudované GPS má vliv na výdrž baterie fitness náramku. Pokud sledování přes GPS používáte pravidelně, je náramek Charge 6 potřeba častěji nabíjet.

Přizpůsobení nastavení cvičení

Nastavení pro jednotlivé typy cvičení si na fitness náramku můžete přizpůsobit. K dispozici jsou tato nastavení:

Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Automatické zastavení	Automaticky pozastaví běh, chůzi nebo jízdu na kole, když se přestanete pohybovat.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Obdržíte upozornění, když během tréninku dosáhnete cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy

Nastavit interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Detekce běhu / chůze / jízdy na kole	Automaticky otevře aplikaci Cvičení, když hodinky rozpoznají běh, chůzi nebo jízdu na kole.
Nastavení kol	Upozornění, když během tréninku dosáhnete určitých milníků.
Jednotka	Změní měrnou jednotku, kterou používáte pro délku bazénu.

Nastavení se liší podle cvičení. Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení na fitness náramku:

1. Přejížděním přejděte do aplikace Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Procházejte nastaveními cvičení přejížděním nahoru. Klepněte na nastavení, která chcete upravit.
4. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud neuvidíte ikonu přehrávání .

Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na náramku Charge 6 zobrazí přehled statistik.

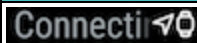
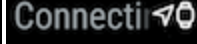
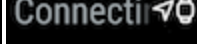
Na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit najdete další statistiky a mapu intenzity tréninku, pokud jste použili GPS.

Kontrola srdečního tepu

Náramek Charge 6 vám umožňuje přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Pokud chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, při cvičení si na fitness náramku kontrolujte svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu. Když se dostanete do konkrétní zóny srdečního tepu, náramek Charge 6 vám to oznámí.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
-------	------	---------	-------

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
  Heart Rate 00:00.01	Zóna lehčí zátěže	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou střední zátěže vám srdce bije pomaleji.
  Heart Rate 00:00.01	Zóna střední zátěže	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně střední zátěže pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
  Heart Rate 00:00.01	Zóna vysoké zátěže	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vysoké zátěže pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
  Heart Rate 00:00.01	Zóna maximální zátěže	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně maximální zátěže pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

Vlastní zóny srdečního tepu

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

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Získávání aktivních zónových minut

Za dobu strávenou v zóně střední, vysoké nebo maximální zátěže získáte aktivní zónové minuty. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardio nebo maximální zátěže získáte dvě aktivní zónové minuty.

1 minuta v zóně střední zátěže = 1 aktivní zónová minuta

1 minuta v zóně vysoké nebo maximální zátěže = 2 aktivní zónové minuty

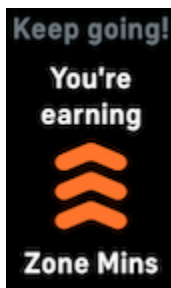
Náramek Charge 6 vás o aktivních zónových minutách informuje dvěma způsoby:

- Chvilí poté, co se během cvičení sledovaného pomocí aplikace Cvičení dostanete do jiné zóny srdečního tepu, abyste věděli, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování fitness náramku označuje, ve které zóně se nacházíte:

1 vibrace = zóna střední zátěže
2 vibrace = zóna vysoké zátěže
3 vibrace = zóna maximální zátěže



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

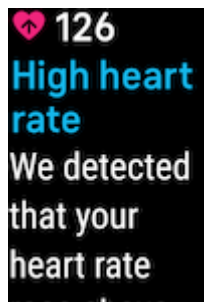


Váš týdenní cíl je pro začátek stanoven na 150 aktivních zónových minut. Když cíle dosáhnete, obdržíte oznámení.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Příjem upozornění na srdeční tep

Náramek Charge 6 vás může informovat, když váš srdeční tep bude nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami ve chvíli, kdy jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit na telefonu klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6.
2. Klepněte na **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep**, případně klepněte na **Vlastní** a hraniční hodnotu upravte.

V aplikaci Fitbit si můžete prohlédnout upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenat možné příznaky a příčiny nebo upozornění smazat. Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení srdečního tepu na vybavení a v aplikacích

Když náramek Charge 6 připojíte ke kompatibilním trenažérům a aplikacím, budete svůj tep moci sledovat v reálném čase přímo na displeji. Tato funkce je kompatibilní s trenažéry a aplikacemi, které podporují technologii Bluetooth Heart Rate Profile, jako jsou nejnovější modely zařízení a verze aplikací iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 a Strava. Všechna zařízení a všechny aplikace kompatibilní s Bluetooth se však nechovají podobně.

1. Přejedte dolů po ciferníku a klepněte na **ST na vybavení**.
2. Podle pokynů na trenažéru připojte přes Bluetooth monitor srdečního tepu.
3. Po připojení se na náramku Charge 6 zobrazí žádost o sdílení srdečního tepu. Klepněte na **Sdílet**.
4. Klepnutím na **Spustit** na fitness náramku zahajte cvičení.

Až srdeční tep budete chtít přestat sdílet, ukončete na náramku Charge 6 cvičení.



Další informace o kompatibilitě s vybavením a odstraňování problémů najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Kontrola skóre každodenní připravenosti

Skóre každodenní připravenosti, které je k dispozici v rámci předplatného Fitbit Premium, vám pomůže získat přehled o tom, co je pro vaše tělo nejpříznivější. Skóre se pohybuje v rozmezí od 1 do 100 a vychází z vaší aktivity, spánku a variability srdečního tepu. Vysoké skóre znamená, že jste připravení pustit se do cvičení, zatímco nízké skóre naznačuje, že byste se měli raději soustředit na regeneraci.

Když se na toto skóre podíváte, uvidíte také detailní přehled faktorů, které ho ovlivnily, přizpůsobený cíl aktivity pro daný den a doporučené tréninky nebo regenerační aktivity.

Nechte si fitness náramek nasazený celý den (alespoň 14 hodin) – i na noc, na spaní. Pak stačí přejet prstem nahoru po ciferníku a vyhledat skóre připravenosti v denních statistikách.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení skóre úrovně kardia

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

Klepněte v aplikaci Fitbit na dlaždici Srdeční tep a přejetím doleva po grafu srdečního tepu si zobrazte podrobnou statistiku své úrovně kardia.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku otevřete aplikaci Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Bezkontaktní platby

Náramek Charge 6 má zabudovaný čip NFC, díky kterému na něm můžete používat kreditní a debetní karty.

Používání kreditních a debetních karet

V aplikaci Fitbit můžete nastavit Peněženku Google a používat fitness náramek k nákupům v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Pokud chcete vědět, zda je vaše platební karta se zařízením Fitbit kompatibilní, podívejte se na web fitbit.com.

Nastavení bezkontaktních plateb

Pokud chcete používat bezkontaktní platby, přidejte si do aplikace Fitbit alespoň jednu kreditní nebo debetní kartu od podporované banky. V aplikaci Fitbit můžete přidávat a odebírat platební karty, nastavit výchozí kartu pro fitness náramek, upravit platební metodu a zkontrolovat nedávné nákupy.

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka Google**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení čtyřmístného kódu PIN pro fitness náramek. Upozorňujeme, že si také v telefonu musíte aktivovat ochranu heslem.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce dokončete nastavení tím, že pro telefon zapnete oznámení (pokud jste to ještě neudělali).

Nakupování

Pomocí zařízení Fitbit můžete nakupovat v kterémkoliv obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Takový obchod poznáte podle platebního terminálu označeného tímto symbolem:



1. Přejeďte dolů po ciferníku a klepněte na **Peněženka Google** .
2. Po vyzvání zadejte svůj čtyřmístný kód PIN pro fitness náramek. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.



Když platba proběhne úspěšně, fitness náramek zavibruje a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál zařízení Fitbit nerozpozná, ujistěte se, zda je ciferník fitness náramku blízko čtečky a zda pokladník ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je při provádění bezkontaktních plateb nutné mít náramek Charge 6 na zápěstí.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu zařízení  > Charge 6.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka Google**.
3. Klepněte na kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí pro bezkontaktní platby**.

Placení za veřejnou dopravu

Bezkontaktní platby můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Při placení

pomocí fitness náramku postupujte podle pokynů v části [Používání kreditních a debetních karet](#).

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na fitness náramku Fitbit. Stačí je přiložit ho na začátku a na konci cesty k terminálu ve veřejné dopravě. Před cestou si zkontrolujte, zda zařízení máte nabitě.

Životní styl

Pomocí aplikaci můžete být v kontaktu s tím, co vás nejvíc zajímá.

Ovládání hudby pomocí ovládacích prvků YouTube Music

Pomocí ovládacích prvků YouTube Music na náramku Charge 6 můžete ovládat YouTube Music v telefonu. Z fitness náramku můžete přecházet mezi playlisty, přeskakovat a znovu přehrávat skladby a upravovat hlasitost. Ovládací prvky YouTube Music vyžadují kompatibilní telefon v dosahu signálu Bluetooth a předplatné služby YouTube Music Premium. Další informace o YouTube Music najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

1. Otevřete v telefonu aplikaci YouTube Music. Na pozadí musí být spuštěná aplikace Fitbit.
2. Přejedte na zařízení Fitbit do aplikace Ovládání YouTube Music a klepnutím ji otevřete.
 - Na hlavní obrazovce se zobrazuje aktuální skladba a interpret. Klepnutím pozastavit nebo přehrajete aktuální skladbu.
 - Přejetím dolů můžete procházet dostupnou hudbu včetně nejnovějších playlistů, skladeb a alb. Klepnutím na výběr na něj přepnete.
 - Přejetím doleva přejdete na ovládací prvky, kterými můžete přeskočit na další skladbu, přehrát aktuální skladbu znovu nebo se vrátit k předchozí skladbě.
 - Dalším přjetím doleva přejdete na ovládání hlasitosti.



Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

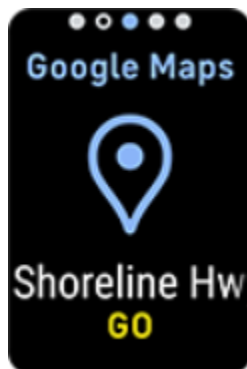
Mapy Google

V aplikaci Mapy Google na fitness náramku si můžete na zápěstí zobrazit podrobnou navigaci.

1. Otevřete v telefonu aplikaci Mapy Google, vyhledejte místo, kam chcete navigovat, vyberte způsob dopravy, zvolte trasu a klepnutím na **Začít** spustíte

navigaci. Podrobnější pokyny k používání aplikace Mapy Google na telefonu najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#). Na pozadí musí být spuštěná aplikace Fitbit.

2. Přejedte na fitness náramku do aplikace Mapy Google a klepnutím ji otevřete.
3. Přejetím prstem nahoru a klepnutím na tlačítko Pozastavit navigaci pozastavíte. Klepnutím na tlačítko Pokračovat navigaci obnovíte, klepnutím na tlačítko Dokončit navigaci ukončíte.
4. Když pomocí navigace na kole nebo pěšky dorazíte do cíle, na hodinkách se zobrazí přehled vaší aktivity. Klepnutím na **Hotovo** aplikaci Mapy Google zavřete.



Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Aktualizace, restartování a vymazání

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste fitness náramek restartovali. Pokud chcete náramek Charge 6 dát někomu jinému, je vhodné ho vymazat. Aktualizací fitness náramku získáte nejnovější firmware.

Aktualizace náramku Charge 6

Aktualizací fitness náramku získáte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na náramku Charge 6 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte fitness náramek v blízkosti telefonu.

Pokud chcete náramek Charge 6 aktualizovat, musí být nabitý alespoň na 20 %. Aktualizace náramku Charge 6 může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit fitness náramek do nabíječky.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Restartování náramku Charge 6

Pokud náramek Charge 6 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem oznámení, přímo na zápěstí ho restartujte:

1. Přejetím dolů z obrazovky s hodinami přejděte na aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Restartovat zařízení** > **Restartovat**.

Pokud náramek Charge 6 nereaguje:

1. Připojte zařízení k nabíjecímu kabelu.
2. Třikrát během osmi sekund stiskněte tlačítko na plochém konci nabíječky. Při každém stisknutí tlačítka přibližně jednu sekundu držte.
3. Vyčkejte deset sekund nebo dokud se nezobrazí logo Fitbit.

Poznámka: Pokud se zařízení nerestartuje, vyčkejte 15 sekund a zkuste to znovu.



Restartováním fitness náramku neodstraníte žádné údaje.

Vymazání náramku Charge 6

Pokud chcete náramek Charge 6 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, nejdříve vymažte své osobní údaje:

1. Přejetím dolů z obrazovky s hodinami přejděte na aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Informace o zařízení** > **Vymazat uživatelská data.**
3. Přejedte nahoru, 3 sekundy držte stisknutou možnost **Přidržit 3 s** a pak ji uvolněte.
4. Když se zobrazí logo Fitbit a náramek Charge 6 zavibruje, vymazání údajů proběhlo úspěšně.

Odstraňování problémů

Jestliže náramek Charge 6 nefunguje správně, přečtěte si níže část s pokyny k odstraňování problémů.

Chybí signál srdečního tepu

Náramek Charge 6 nepřetržitě sleduje váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na fitness náramku potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.

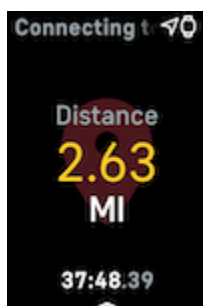


Pokud zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je v aplikaci Nastavení  na zařízení zapnuté sledování srdečního tepu. Poté zkontrolujte, zda máte fitness náramek nasazený správně. Posuňte ho na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte pásek. Náramek Charge 6 se musí dotýkat vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).

Chybí signál GPS

Schopnost fitness náramku připojit se k satelitům GPS mohou narušit faktory v prostředí, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Když fitness náramek při cvičení hledá signál GPS, v horní části obrazovky se zobrazuje zpráva **GPS se připojuje** . Pokud se náramek Charge 6 k satelitům nedokáže připojit, až do zahájení dalšího cvičení s GPS se o to přestane pokoušet.



Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než náramek Charge 6 najde signál.

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoliv z těchto problémů, fitness náramek restartujte:

- Nesynchronizuje se.
- Nereaguje na klepání, přejíždění ani stisknutí tlačítka.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje oznámení.

Pokyny najdete v části [Restartování náramku Charge 6](#).

Obecné informace a parametry

Senzory a součásti

Náramek Fitbit Charge 6 je vybaven těmito senzory a motorky:

- Optický monitor srdečního tepu
- Víceúčelové elektronické snímače kompatibilní s aplikacemi EKG a Snímání EDA
- Červené a infračervené senzory k monitorování saturace kyslíkem (SpO2)
- Tříosý akcelerometr ke sledování vzorců pohybu
- Snímač okolního světla
- Zabudovaná GPS + GLONASS + Galileo ke sledování polohy během tréninku
- Vibrační motorek

Materiály

Pouzdro náramku Charge 6 je z eloxovaného hliníku a chirurgické oceli. Pásek náramku Charge 6 je vyroben z flexibilního a odolného silikonu podobného tomu, který se používá na mnoha sportovních hodinkách. Přestože chirurgická ocel a eloxovaný hliník mohou obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

Bezdrátová technologie

Náramek Charge 6 je vybaven rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0 a čipem NFC .

Hmatová odezva

Náramek Charge 6 má vibrační motorek pro budíky, cíle, oznámení, připomínky a aplikace.

Baterie

Náramek Charge 6 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Náramek Charge 6 ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu sedmi dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

Displej

Náramek Charge 6 má barevný displej AMOLED.

Velikost pásku

Malý pásek	Pro zápěstí s obvodem 140–180 mm
Velký pásek	Pro zápěstí s obvodem 180–220 mm

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	-10° až 45° C
Teplota při nabíjení	0° až 40° C
Skladovací teplota	-20° až 45° C
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	5 000 m

Další informace

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

Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a zásady vrácení zboží najdete v [centru záruky pro hardwarová zařízení Google](#).

Regulační a bezpečnostní oznámení

Úplné informace o bezpečnosti a regulační informace najdete na webu support.google.com.

