• fitbit blaze





Használati utasítás 1.0 verzió

Tartalomjegyzék

Bevezetés	••••••	1
Mit talál a c	csomagolásban	1
Mit talál eb	ben a dokumentumban	1
A Fitbit Bla	ze beállítása	2
Az okosóra	a beállítása mobil eszköz segítségével	2
Az okosóra	a beállítása az Ön PC-jén (kizárólag Windows 10)	2
Az okosóra	a beállítása PC-n (Windows 8.1 és régebbi)	3
Az okosóra	a beállítása Mac számítógépen	3
Az okosóra	a szinkronizálása a Fitbit fiókkal	4
Megismerk	edés a Fitbit Blaze okosórával	5
Felhelyezés	s a csuklóra	5
Egész na	pos viselés és edzés	5
Dominár	ns vagy nem domináns csukló	5
Felhasználo	ói környezet	5
Akku üzem	idő és töltés	3
Az akku a	aktuális állapotának meghatározása	3
Az okosó	bra töltése	9
Az akku i	üzemidejének meghosszabbítása10	С
Az okosóra	a ápolása10	С
Szíjcsere		C
A szíj leve	étele1	0
Új óraszí	j felhelyezése1	1
Automatiku	is tevékenységfigyelés a Fitbit Blaze segítségével	2
Egész napo	os statisztikák megtekintése12	2
A pulzusta	rtományok használata12	2
Alapértel	lmezett pulzustartományok12	2

Saját pulzustartományok	
Alváskövetés	13
A napi tevékenységcélok figyelemmel követése	
A napi cél meghatározása	14
A cél felé haladás megjelenítése	
Edzés monitoring a Fitbit Blaze segítségével	15
A SmartTrack használata	15
Az Exercise (Edzés) menü használata	
Értesítések fogadása és zenehallgatás	
Opciók beállítása az Exercise (Edzés) menüben	
Csendes ébresztés használata	
Csendes ébresztések kikapcsolása vagy elhalasztása	
Fitbit for iOS alkalmazás	
Fitbit for Android alkalmazás	
Fitbit for Windows 10 alkalmazás	
Csendes ébresztés engedélyezése vagy tiltása	
Csendes ébresztések kikapcsolása vagy elhalasztása	
Hívások, szöveges üzenetek és naptári események fogadása	20
Naptárral szemben támasztott követelmények	20
Értesítés aktiválás	
Fitbit for iOS alkalmazás	
Fitbit for Android alkalmazás	
Bejövő értesítések megjelenítése	21
Az értesítések kezelése	21
Az értesítések kikapcsolása	22
Telefonhívások fogadása és elutasítása	22
Zenehallgatás	23
A zenehallgatás aktiválása	23

Zenehallgatás a Fitbit Blaze segítségével	23
A Fitbit Blaze testreszabása	25
Az óra számlapjának megváltoztatása	25
Fitbit for iOS alkalmazás	25
Fitbit for Android alkalmazás	25
Fitbit for Windows 10 alkalmazás	26
Fényerősség beállítása	26
A Quick View funkció be- vagy kikapcsolása	26
Pulzus-megfigyelés beállítása	26
A Fitbit Blaze frissítése	28
Problémamegoldás a Fitbit Blaze okosórán	29
Hiányzó pulzusjel	29
Váratlan viselkedés	
Általánas Eithit Plaza információk ás műszaki adatok	24
Érzékelők	
Érzékelők	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku Memória	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku Memória Kijelző	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku Memória Kijelző Méret	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku Memória Kijelző Méret Környezeti körülmények	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku Memória Kijelző Környezeti körülmények Súgó	
Érzékelők Anyagok Vezeték nélküli technológia Tapintásos visszacsatolás Akku Memória Kijelző Méret Környezeti körülmények Súgó Áru visszaadás és jótállás	
Érzékelők	

Termékbiztonsági nyilatkozat	. 36
Fontos biztonsági utasítások	. 36
Figyelmeztetés	. 36
Az okosóra viselésére vonatkozó tippek	. 37
A beépített akkura vonatkozó megelőző intézkedések	. 37
Megsemmisítési és újrahasznosítási információk	. 38

Bevezetés

Üdvözöljük a stílusos Fitbit Blaze™ fitness okosórák felhasználói között. Az okosóra segít megvalósítani célkitűzéseit.

Mit talál a csomagolásban

A Fitbit Blaze csomagolása a következőket tartalmazza



Fitbit Blaze

Tápkábel

További óraszíjak opcionálisan vásárolhatók. Töltéskor vegye ki az órát a tokjából.

Mit talál ebben a dokumentumban

Megmutatjuk, hogy hozhat gyorsan létre Fitbit[®] fiókot, és hogyan ellenőrizheti le, hogy az okosóra szinkronizálja-e az általa összegyűjtött adatokat a Fitbit kezelőpanellel. A kezelőpanel segítségével elemezheti az adatait, visszanézheti az elmúlt időszakok trendjeit, célokat tűzhet ki, feljegyezheti az étel- és italfogyasztását, lépést tarthat a barátokkal stb. Amint beállította az okosóráját, az készen is áll a használatra.

Alább ismertetjük az Önt érdeklő funkciók kikeresésének és használatának, valamint az óra testreszabásának módját. Ha további információkat, tippeket szeretne kapni, illetve probléma-megoldási javaslatokról szeretne olvasni, kérjük, lapozza át a <u>http://help.fitbit.com</u> oldalon található tájékoztató anyagokat.

A Fitbit Blaze beállítása

A Blaze lehető legjobb kihasználásához használja az iOS[®], Android[™] és Windows[®] 10 operációs rendszerű készülékekhez rendelkezésre álló Fitbit-alkalmazást. Ha nem rendelkezik kompatibilis mobil eszközzel, használhat helyette számítógépet, de ne feledje, hogy a mobil készülék használata elengedhetetlen az olyan kulcsfontosságú funkciókhoz, mint például az értesítések, a zenevezérlés és a GPS bekapcsolása.

Az okosóra beállítása mobil eszköz segítségével

A Fitbit alkalmazás több mint 200 különböző iOS, Android és Windows 10 operációs rendszert támogató mobil eszközön érhető el. Első lépés:

- 1. A <u>http://www.fitbit.com/devices</u> ellenőrizze le, hogy kompatibilis-e az a Fitbit alkalmazás az Ön mobil eszközével.
- 2. A Fitbit alkalmazást készüléke függvényében az alábbi helyek egyikén találja:
 - Apple App Store[®] iOS-t használó készülékek esetében, pl. iPhonok és iPadek.
 - Google Play[™] Store Androidot használó készülékek esetében, pl. Samsung Galaxy S5 és Motorola Droid Turbo.
 - Windows[®] Store Windows 10 operációs rendszert használó mobil eszközök esetében, pl. Lumia vagy Surface tablet.
- 3. Telepítse az alkalmazást. Vegye figyelembe, hogy az ingyenes Fitbit alkalmazás letöltéséhez saját fiókra lesz szüksége az adott áruházban.
- 4. Amint telepítette az alkalmazást, a kezdéshez koppintson a Join Fitbit-re (Csatlakozás a Fitbithez). A rendszer végigvezeti Önt a Fitbit fiók létrehozása és az okosóra mobil eszközökhöz csatlakoztatásának (összepárosításának) folyamatán. Az összepárosítás biztosítja az okosóra és a mobil eszköz kölcsönös kommunikációját (adatszinkronizálást).

Vegye figyelembe, hogy a beállítás során kért személyes adatok felhasználásra kerülnek a nyugalmi anyagcsere érték (BMR) kiszámításához, amely segít kiértékelni az Ön feltételezett kalóriaszükségletét. Az információk szigorú védelmet élveznek, hacsak Ön nem lép be a saját Privacy settings (Személyes adatok beállításai) szekciójába, és nem dönt úgy, hogy meg kívánja osztani a korát, magasságát vagy súlyát a barátaival.

A beállítást követően az okosórája készen áll a használatra.

Az okosóra beállítása az Ön PC-jén (kizárólag Windows 10)

Amennyiben nem rendelkezik mobil eszközzel, Windows 10 operációs rendszert futtató PCjén az okosóráját a Windows alapú mobil eszközökhöz rendelkezésre álló Fitbit alkalmazással állíthatja be és szinkronizálhatja. Ha le szeretné tölteni az alkalmazást, kattintson a Start gombra, majd nyissa meg a Windows[®] Store-t ("Store"). Keresse meg a "Fitbit app" alkalmazást. Vegye figyelembe, hogy ha még semmilyen alkalmazást nem töltött le ebből az áruházból a számítógépére, a rendszer felszólítja, hogy hozzon létre saját fiókot.

Nyissa meg az alkalmazást, és kövesse a Fitbit fiók létrehozására vonatkozó utasításokat, majd állítsa be a Blaze okosóráját. A beállításokat és a szinkronizálást vezeték nélkül is elvégezheti, ha a számítógépe rendelkezik Bluetooth-tal, ellenkező esetben az okosóráját a tápkábel segítségével kell a számítógéphez csatlakoztatnia. Az okosóra csatlakoztatása gyorsabb lehet abban az esetben is, ha ugyan rendelkezik Bluetooth-tal, de a jel gyenge vagy nem megfelelő minőségű.

Az okosóra beállítása PC-n (Windows 8.1 és régebbi)

Amennyiben nem rendelkezik kompatibilis mobil eszközzel, az okosóráját számítógép segítségével is beállíthatja, és Fitbit statisztikáit nyomon követheti a fitbit.com oldalon. E beállítási módszer használata esetén első lépésben telepítse az ingyenes Fitbit Connect alkalmazást amely lehetővé teszi a Blaze számára, hogy szinkronizálja az adatokat a fitbit.com kezelőpanellel.

Ha szeretné telepíteni a Fitbit Connect alkalmazást, és be szeretné állítani az okosóráját:

- 1. Látogasson el a <u>http://www.fitbit.com/setup</u> oldalra.
- Mozgassa lefelé a képet, majd koppintson a letöltés gombra. Ha a gomb nem jeleníti meg helyesen a számítógépe típusát (például ha "Download for Mac"-et mutat ("Letöltés Mac-re")), először válassza ki a megfelelő típust.
- 3. Ä felszólítást követően mentse el a megjelenő fájlt (FitbitConnect_Win.exe).
- 4. Keresse meg a fájlt, majd a telepítőprogram megnyitásához kattintson rá kétszer.
- 5. A telepítőprogram utasításai közötti léptetéshez kattintson a Continue (Tovább) gombra.
- 6. Ă felszólítást követően válassza a Set up a New Fitbit Device (Új Fitbit készülék beállítása) opciót.
- A Fitbit fiók létrehozásához és a Blaze csatlakoztatásához kövesse a képernyőn olvasható utasításokat.

Vegye figyelembe, hogy a beállítás során kért személyes adatok felhasználásra kerülnek a nyugalmi anyagcsere érték (BMR) kiszámításához, amely segít kiértékelni az Ön feltételezett kalóriaszükségletét. Az információk szigorú védelmet élveznek, hacsak Ön nem lép be a saját Privacy settings (Személyes adatok beállításai) szekciójába, és nem dönt úgy, hogy meg kívánja osztani a korát, magasságát vagy súlyát a barátaival.

Az okosóra beállítása Mac számítógépen

Amennyiben nem rendelkezik kompatibilis mobil eszközzel, az okosóráját számítógép segítségével is beállíthatja, és a Fitbit statisztikáit nyomon követheti a fitbit.com oldalon. E beállítási módszer használata esetén első lépésben telepítse az ingyenes Fitbit Connect alkalmazást, amely lehetővé teszi a Blaze számára, hogy szinkronizálja az adatokat a fitbit.com kezelőpanellel.

Ha szeretné telepíteni a Fitbit Connect alkalmazást, és be szeretné állítani az okosóráját:

1. Látogasson el a http://www.fitbit.com/setup oldalra.

- 2. Mozgassa lefelé a képet, majd kattintson a letöltés gombra. Ha a gomb nem jeleníti meg helyesen a számítógépe típusát (például ha "Download for PC"-t mutat ("Letöltés PC-re")), először válassza ki a megfelelő típust.
- 3. Ä felszólítást követően mentse el a megjelenő fájlt (İnstall Fitbit Connect.pkg).
- 4. Keresse meg a fájlt, majd a telepítőprogram megnyitásához kattintson rá kétszer.
- 5. Pro pohyb mezi pokyny instalační programu klikněte na Continue.
- 6. A telepítőprogram utasításai közötti léptetéshez koppintson a Set up a New Fitbit Device (Új Fitbit készülék beállítása) opciót.
- 7. A Fitbit fiók létrehozásához és a Bláze csatlakoztatásához kövesse a képernyőn olvasható utasításokat. Ha a számítógépe rendelkezik Bluetooth-szal, vezeték csatlakoztatása nélküli beállításra is lehetősége nyílik. Ha nem rendelkezik vele, a rendszer felszólítja arra, hogy helyezze az okosórát a töltőállomásba, és csatlakoztassa a másik végét a számítógép USB-portjához.

Vegye figyelembe, hogy a beállítás során kért személyes adatok felhasználásra kerülnek a nyugalmi anyagcsere érték (BMR) kiszámításához, amely segít kiértékelni az Ön feltételezett kalóriaszükségletét. Az információk szigorú védelmet élveznek, hacsak Ön nem lép be a saját Privacy settings (Személyes adatok beállításai) szekciójába, és nem dönt úgy, hogy meg kívánja osztani a korát, magasságát vagy súlyát a barátaival.

Az okosóra szinkronizálása a Fitbit fiókkal

Miután beállította és elkezdte használni a Blaze-t, ellenőrizze le, hogy az rendszeresen továbbítja (szinkronizálja) a Fitbit-be az adatokat, és így Ön nyomon követheti a Fitbit kezelőpanelen a saját fejlődését, edzés-előzményeit, valamint érmeket nyerhet és elemezheti az alvás-adatait, stb. A szinkronizálást ajánlott naponta elvégezni, de nem feltétlenül szükséges; az okosóra az egyes szinkronizálások között akár egy hétig is megőrzi az adatokat.

A Fitbit alkalmazás a Fitbit okosórával végzett szinkronizáláshoz Bluetooth Low Energy (BLE) technológiát használ. Az alkalmazás minden egyes megnyitásakor automatikusan elvégzi a szinkronizálást, ha az okosóra a közelben található, valamint az alkalmazás napközben is rendszeresen szinkronizál, ha Ön beállította a folyamatosan aktív szinkronizálás opciót. Ha a Fitbit alkalmazást olyan Windows 10 operációs rendszert használó PC-n indítja el, amely nem rendelkezik Bluetooth-tal, ellenőrizze le, hogy az okosóra tápkábel segítségével van a számítógépre csatlakoztatva.

Mac[®] számítógépen a Fitbit Connect szintén használható Bluetooth szinkronizáláshoz (ha elérhető), ellenkező esetben ellenőrizze le, hogy az okosóra tápkábel segítségével van a számítógépre csatlakoztatva. A Fitbit Connect PC esetében elvárás, hogy az okosóra tápkábel segítségével csatlakozzon a számítógéphez. Ön bármikor utasíthatja a Fitbit Connectet a szinkronizálásra, vagy erre automatikusan 15 percenként kerül sor, ha:

- Az okosóra legfeljebb 6 méterre van a számítógéptől, és átvitelre váró új adatokkal rendelkezik
- A számítógép be van kapcsolva és rá van csatlakoztatva az internetre

Tipp: Ha Ön egy másik, vezeték nélküli szinkronizálásra szolgáló hardverkulccsal szállított Fitbit karkötővel is rendelkezik, a Blaze okosóra újbóli tápkábeles csatlakoztatása helyett ezt a kulcsot használhatja a Blaze és a Fitbit Connect szinkronizálásához. A hardverkulcsok a fitbit.com oldalon állnak rendelkezésre.

Megismerkedés a Fitbit Blaze okosórával

Ebben a fejezetben ismertetjük, hogy a legjobb viselni, tölteni és használni az okosórát. Ha tartalék óraszíjakat is beszerzett, itt találja meg annak leírását is, hogyan helyettesítheti az eredeti óraszíjat a másikkal.

Felhelyezés a csuklóra

A helyes óraviselés érdekében tanulmányozza figyelemmel a következő tippeket.

Egész napos viselés és edzés

Egész napos viselés esetén, még akkor is, ha nem sportol, az okosórát a csuklója alatt egy ujjnyira hordja úgy, ahogyan egy hagyományos karórát is viselne.



A pulzusszám pontosabb kijelzése érdekében ne feledje a következőket:

 Sportolás esetén az okosórát a csuklóján feljebb helyezve viselje. Tekintettel arra a tényre, hogy minél magasabbra helyezi az órát, annál intenzívebb a véráramlás, az okosóra néhány centiméterrel feljebb helyezése is pontosíthatja a pulzusszám kijelzést. A sok olyan gyakorlat, mint a fekvőtámasz, amely során intenzíven mozog a csuklója, zavarhatja a pulzusjelet, ha az okosóra lejjebb található a csuklóján.



- Ne viselje túl szorosan az okosórát; a szoros óraszíj korlátozza a véráramlást, és potenciálisan befolyásolhatja a pulzusszámot. Amint már említettük, ajánlott az okosórát sportoláskor szorosabban viselni (de kényelmesen, ne szorítson), mint egyébként a nap folyamán.
- 3. Nagy intenzitású intervallum-edzés vagy más tevékenységek esetén, amikor a csuklója intenzíven és nem ritmikusan mozog, ez a fajta mozgás megakadályozhatja, hogy az érzékelő pontosan meghatározza a pulzusszámot. Ugyanígy az olyan gyakorlatok alkalmával is, mint például a súlyemelés vagy az evezés, a csuklóizmok úgy mozoghatnak, hogy az óraszíj a gyakorlat közben összehúzódik majd kitágul. Próbálja meg ellazítani a csuklóját, és rövid ideig (kb. 10 másodpercig) pihentetni, ezt követően pontosabb pulzusértéket kap.

Domináns vagy nem domináns csukló

A nagyobb pontosság érdekében az okosórájának tudnia kell, hogy Ön melyik csuklóján viseli. Az alapértelmezett a nem domináns csukló. Ha az okosóráját ehelyett a domináns csuklóján viseli (azaz azon a kezén, amelyikkel ír), azt a Fitbit alkalmazás Account (Fiók) vagy Devices (Eszközök) részében, esetleg a fitbit.com kezelőpanel beállításaiban állíthatja be.

Felhasználói környezet

A Blaze színes LCD érintőkijelzővel és a következő három nyomógombbal rendelkezik: Action, Select és Back (Akció, Kiválasztás és Vissza).



A Blaze felhasználói környezetében az ujjával jobbról balra és viszont, valamint fel/le mozoghat.



Az alapértelmezett vagy "home" képernyő az óra. Az óra környezetében a következőkre nyílik lehetősége:

- Az összes értesítés megtekintéséhez húzza felfelé az ujját.
- Zenehallgatáshoz és az értesítések be- illetve kikapcsolásához húzza lefelé az ujját.
- Csúsztassa az ujját balra, majd rákoppintva nyissa meg a egyedi menüket.
 - Today (Ma) tekintse meg a ma megtett lépések számát, a távolságot, pulzust, az elégetett kalóriák és megmászott emeletek számát (együttesen mint egész napos statisztika).
 - Exercises (Edzések) a konkrét edzés kikereséséhez húzza el jobbra az ujját.
 - o FitStar[™]- válasszon a három FitStar edzés közül.
 - Timer (ldőzítő) a stopper vagy a visszaszámlálás kiválasztásához húzza el az ujját jobbra.
 - Alarms (Ébresztés) bármely beállított ébresztőóra ki- vagy bekapcsolása.
 - Settings (Beállítások) a lehetőségek megtekintéséhez húzza felfelé az ujját.



Az előző képernyőre és végül az órára való visszaléptetéshez bármikor megnyomhatja a Back (Vissza) gombot.

Megjegyzés: A Select és Action gombok funkciója a képernyő függvénye. Általánosságban elmondható, hogy alternatívát jelentenek abban az esetben, ha Ön nem kíván rákoppintatni a soron következőként felkínált műveletre.

Akku üzemidő és töltés

A teljesen feltöltött Blaze akkuja akár öt napig is működhet utántöltés nélkül. A használattól és a beállításoktól függően a valós eredmények eltérőek lehetnek.

Az akku aktuális állapotának meghatározása

Az akku állapotát a kijelzőn több helyen is leellenőrizheti:

- Az akku állapot ikon bármilyen kijelző menüben a bal felső sarokban látható.
- Az órát nézve az akku ikon abban az esetben jelenik meg, ha az akku lemerült.

Az akku állapota a Fitbit alkalmazásban vagy a fitbit.com kezelőpanelen is látható.

Az okosóra töltése

A Blaze feltöltéséhez:

- 1. Csatlakoztassa a tápkábelt a számítógép USB portjába, vagy bármilyen standard USB-töltőhöz.
- 2. Vegye ki az okosórát a tokjából. Ehhez fordítsa el a szíjat, és finoman nyomja ki a kijelzőt, amíg külön nem válik a tokjától.
- 3. Helyezze az órát a töltőállomásba, kijelzővel Ön felé.



A négy aranytüskének egyenletesen kell eloszlania.

4. Zárja le a töltőállomás fedelét.

fitbit

Ha az okosórája helyesen van behelyezve a töltőállomásba, megjelenik a nagy akku ikon, hogy tájékoztassa Önt a töltés kezdetéről.

PHa az okosóra akkuja lemerült, a teljes feltöltése 1-2 óráig tarthat. Amíg az óra tölt, Ön a kijelzőre kopogtatva megnézheti az időt, az értesítéseket és zenét is hallgathat. A kijelző bal felső sarkában látható világos akku szimbólum az akku állapotát jelzi. Töltéskor a töltőállomás fedelének felnyitásával majd lezárásával nagyobb ikont megjelenítve is ellenőrizheti az akku állapotát.

Ha az akku teljesen feltöltődött, az órán megjelenik a feltöltött állapotot jelző zöld ikon.

A feltöltést követően az óra visszahelyezéséhez a tokba:

- 1. Nyissa fel a töltőállomás fedelét, és vegye ki az órát.
- 2. A hátoldalon igazítsa az óra gombjait a tokon található hornyokhoz.



3. Helyezze az órát a tokba.

Az akku üzemidejének meghosszabbítása

Ha egy ideig nem kívánja használni az okosórát, az óra kikapcsolásával meghosszabbíthatja az akku üzemidejét. Ehhez húzza el az ujját a Settings (Beállítások) képernyőig, majd húzza felfelé, amíg meg nem találja a Shutdown (Kikapcsolás) opciót. További tippek az akku élettartamának meghosszabbításához, lásd: <u>help.fitbit.com</u>.

Az okosóra ápolása

Fontos a Blaze rendszeresen tisztása és megszárítása. További információkért lásd: <u>http://www.fitbit.com/productcare</u>.

Szíjcsere

A szíj két önálló (alsó és felső) részből áll, amelyeket szíjcserekor egyesével eltávolíthat és másikra cserélhet.

A szíj levétele

- 1. Helyezze az okosórát elülső oldalával lefelé egyenes és sima felületre, majd keresse meg a szíj kikapcsolására szolgáló két zárat egyet-egyet a két végén ott, ahol az óraszíj átmegy az óratokba.
- 2. A zár kioldásához használja az ujjvégeit vagy a körmét, majd óvatosan csúsztassa el a másik végéig, végül pedig húzza ki az óraszíjat a tokból.



3. Ugyanezt tegye a másik oldalon is.

Új óraszíj felhelyezése

Az új óraszíj felhelyezése előtt először ellenőrizze le, hogy a szíj melyik oldala az alsó és melyik a felső része. A szíj felső részének végén található a csat. A szíj alsó részén találhatók a lyukak.

A szíj rögzítése:

- 1. Helyezze az okosórát az elülső oldalával lefelé. Miután lefektette az órát, két gombja a bal oldalon, egy gombja a jobb oldalon található.
- 2. Keresse meg a zárral szemben található pecket, majd illessze a tokon található lyukba.
- 3. Áz óraszíj helyére csúsztatásakor húzza ki a zárat, majd engedje el, hogy az befogja az óraszíjat a tokba.

Automatikus tevékenységfigyelés a Fitbit Blaze segítségével

Bárhol is viseli okosóráját, a Blaze automatikusan figyelemmel követ számos statisztikát. Az okosóra tartalmazta legújabb adatok minden szinkronizáláskor feltöltésre kerülnek a Fitbit kezelőpanelre.

Egész napos statisztikák megtekintése

Ha a képernyőn az óra látható, az ujját balra húzva jelenítse meg a Today (Ma) képernyőt. Kopogtassa meg, és húzza rajta felfelé az ujját, hogy megjelenjenek az egész napos statisztikák:

- Lépések száma
- Aktuális pulzusszám és pulzustartomány
- Megtett távolság
- Elégetett kalória
- Megmászott emeletek

Az okosóra által rögzített egyéb statisztikák a Fitbit kezelőpanelen állnak rendelkezésre, és a következőket tartalmazzák:

- A pulzusszám részletes története, beleértve az egyes pulzustartományban töltött időt
- Aktív tevékenység percek
- Alvás órák és alvás módok

A Blaze az Ön időzónája alapján kezdi el figyelemmel követni éjfélkor a következő nap statisztikáit. Bár a statisztikákat éjfélkor lenullázza, az előző napi adatok nem kerülnek törlésre. Ezek az adatok az óra soron következő szinkronizálása során kerülnek elmentésre a Fitbit fiókban.

A pulzustartományok használata

A pulzustartományok segítenek saját választása szerint bemérni az edzésintenzitást. A pulzusszám mellett az okosóra az aktuális pulzustartományt is mutatja, és a Fitbit kezelőpanelen látható az adott napon vagy edzés során az egyes tartományokban töltött idő. Alapértelmezett helyzetben az Amerikai Kardiológiai Szövetség által ajánlott három pulzustartomány áll rendelkezésre, de ha van olyan konkrét pulzustartomány, amelyre fókuszálni szeretne, ennek a beállítására is lehetőség nyílik.

Alapértelmezett pulzustartományok

Az alapértelmezett pulzustartományok a becsült maximális pulzusszám alapján kerülnek kiszámításra. A Fitbit a maximális pulzusszámot az általános 220 mínusz kor képletből számolja ki.

Az aktuális pulzusszám mellett látható szív ikon mutatja a pulzustartományt:



- Ha a pulzustartományon kívül van az azt jelenti, hogy a maximális pulzusszáma 50 %-a alatt van; a pulzusszám lehet, hogy magas, de nem elég ahhoz, hogy edzésnek lehessen tekintetni.
- A zsírégető tartomány azt jelenti, hogy a pulzusszám a maximum érték 50 % 69 %-a között található, alacsony-közepes intenzitású edzéstartományról van szó, amely jó kiindulópont lehet kezdők esetén. Azért hívják zsírégető tartománynak, mivel magasabb a zsírokból elégetett kalóriák száma, ugyanakkor azonban a teljes kalóriaégetési arány alacsonyabb.
- A Cardio tartomány azt jelenti, hogy a pulzusszám a maximum érték 70 % 84 %-a között található, ez közepes és magasabb intenzitású edzésnek felel meg. Ebben a tartományban Ön igyekszik, de nem ad ki magából mindent. A legtöbb ember számára ez az edzési céltartomány.
- A csúcstartomány azt jelenti, hogy a pulzusa a maximális érték 85 %-át meghaladó tartományban van, ami fokozott intenzitású edzést jelent. A csúcstartomány teljesítmény- és sebességnövelő intenzív rövid szakaszokban érhető el.

Saját pulzustartományok

Az alapértelmezett pulzustartományok helyett a Fitbit alkalmazásban vagy a fitbit.com kezelőpanelen saját tartomány konfigurálására is lehetősége nyílik. Ebben a tartományban teli szívet lát. Ha nem ebben a tartományban van, csak a szív körvonalát látja.

Ha kíváncsi a pulzusszám figyelemmel követésével kapcsolatosan további információkra, illetve az Amerikai Kardiológiai Szövetség ezzel kapcsolatos tájékoztatására, látogasson el a <u>help.fitbit.com</u> oldalra.

Alváskövetés

Blaze okosórája automatikusan figyelemmel követi az alvásidejét és az éjszakai mozgását, hogy megértse az alvásmódjait. Ha szeretné nyomon követni az alvását, viselje az okosórát az ágyban is. Az egészséges alvásciklus eléréséhez alapértelmezettként éjszakánként 8 óra alvás van beállítva. A célértéket a Fitbit alkalmazásban vagy a fitbit.com kezelőpanelen az Ön esetében szükséges alvásmennyiséghez igazíthatja. Az alvásával kapcsolatosan rögzített adatok megtekintéséhez az ébredést követően szinkronizálja az óráját. A Fitbit kezelőpanelen megtekintheti az alvására vonatkozó adatokat, illetve az alvásmódokra és trendekre vonatkozó részletesebb információkat.

A napi tevékenységcélok figyelemmel követése

A Blaze okosóra figyelemmel követi, hogyan halad a tetszőlegesen kitűzött napi cél irányában. A cél elérésekor az okosóra rezeg és villog.

A napi cél meghatározása

Az alapértelmezett beállítás napi 10.000 lépés. A Fitbit alkalmazásban vagy a fitbit.com kezelőpanelen más célt is kiválaszthat, beleértve a megtett távolságokat, elégetett kalóriákat vagy leküzdött emeleteket, és kiválaszthatja a kívánt értéket. Például célként meghagyhatja a lépések számát, de a célt 10.000 lépésről 20.000 lépésre emelheti.

A cél felé haladás megjelenítése

Motiválási céllal egyes mutatók számlapkény vagy sávként mutatják a cél elérése irányában megtett utat. Például az alább látható eredeti számlapon a színes vonalrész azt mutatja, hogy a kitűzött cél felé haladva már megtette az út több mint felét.



A cél felé haladva elért eredményeit a Today menüben is nyomon követheti.

Edzés monitoring a Fitbit Blaze segítségével

A Blaze automatikusan felismer számos edzésfajtát, és rögzíti azokat a SmartTrack[™] funkció segítségével az edzés előzmények között. Az okosórájának azt is megmondhatja, hogy mikor kezdődik, és mikor ér véget az edzés, ha valós időben és közvetlenül a csuklóján szeretné látni a statisztikákat és az edzés összefoglalását. A mélyrehatóbb elemzések és összehasonlítás érdekében minden gyakorlat megjelenik az edzések előzményei között.

A SmartTrack használata

A nak érdekében, hogy a számláján rögzítésre kerüljenek a nap legaktívabb pillanatai, a SmartTrack funkció automatikusan felismeri és rögzíti az egyes gyakorlatokat. Az okosóra SmartTrack funkció által felismert edzést követő szinkronizálása alkalmával az edzés előzmények között számos statisztikát talál, egyebek mellett az időtartamra, az elégetett kalóriákra, az Ön napjára kifejtett hatásukra stb. vonatkozóan.

Alapértelmezett beállítás esetén a SmartTrack felismeri a legalább 15 percen keresztül tartó folyamatos mozgást. Egy vagy több edzésfajta esetében a SmartTrack minimális időtartama növelhető, illetve a SmartTrack funkció akár ki is kapcsolható.

A SmartTrack funkció testre szabásával és használatával kapcsolatosan további információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Az Exercise (Edzés) menü használata

Az Exercise menü használata esetén a Blaze figyelemmel kísérhet számos tevékenységet, beleértve a futást, súlyzózást, spinninget, elliptikus edzőgépet, golfot és még sok mást. Ha szeretne az edzés céljának nyomon követéséhez GPS-t használni, hordja magával a mobiltelefonját. A GPS funkció a telefonjával együtt térképezi fel az útvonalait. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a Fitbit GPS-kapcsolat a Windows 10 esetében jelenleg nem áll rendelkezésre.

Ha figyelemmel szeretné követni az edzést:

- 1. Amennyiben a GPS-t Android operációs rendszert alkalmazó készülékkel kívánja használni, győződjön meg róla, hogy engedélyezte a hívás, szöveges üzenet vagy naptári események értesítéseket.
- 2. Ha be kívánja kapcsolni a GPS-t, győződjön meg róla, hogy aktiválta a telefonján a Bluetooth-t és a GPS-t.
- 3. Az ujját végighúzva az órán lépjen be az Exercise (Edzés) képernyőbe, koppintson rá, majd végiglapozva a kínálatot keresse meg a kiválasztott edzéstípust.

Ha a bal alsó sarokban fogaskerék ikont lát, az az adott edzésfajta GPS bekapcsolását teszi lehetővé. Koppintson a fogaskerékre ahhoz, hogy megjelenjen a GPS bekikapcsolását lehetővé tevő opció. Az edzéstípushoz való visszatéréshez nyomja meg a (bal oldali) Back gombot.

4. Koppintson a kiválasztott edzéstípusra. Megjelenik a Let's Go képernyő! (Gyerünk!).

Ha GPS-kapocslattal rendelkező edzéstípust választ, a bal felső sarokban egy telefon ikont lát. A pontok azt mutatják, hogy az óra keresi a GPS-jelet. Ha a telefon ikonja világosra vált, és az okosóra rezegni kezd, Ön tudhatja, hogy a GPS be van kapcsolva.



5. Koppintson a lejátszás ikonra a kijelzőn, vagy nyomja meg a (jobb alsó) Select gombot, és kezdje nyomon követni az edzését. Megjelenik az eltelt időt ábrázoló stopper. Koppintson vagy húzza az ujját fel és le a valós idejű statisztikák megtekintéséhez vagy az idő leellenőrzéséhez.



- 6. Ha befejezte az edzést, vagy szeretne egy kis szünetet tartani, koppintson a szünet gombra, vagy nyomja meg a (jobb alsó) Select gombot.
- 7. Az eredmények megjelenítéséhez koppintson a zászló ikonra, vagy nyomja meg a (jobb felső) Action gombot.



8. Az összefoglaló képernyő bezárásához koppintson a Done (Kész) gombra, vagy nyomja meg a (bal oldali) Back gombot.

Az okosóra szinkronizálása elmenti a gyakorlatot az edzések előzményei közé. Ott további statisztikákat talál, ha bekapcsolta a GPS-t.

Értesítések fogadása és zenehallgatás

Edzés közben hívásértesítéseket, szöveges üzenetek és naptári események fogadhat, zenét hallgathat. Ha nem veszi észre az értesítést, vagy később kívánja leellenőrizni, tartsa lenyomva három másodpercig a (jobb alsó) Select gombot.

Ha be vagy ki szeretné kapcsolni a zenét, tartsa három másodpercig lenyomva a (jobb felső) Action gombot. A szám lejátszását leállíthatja, újraindíthatja, átugorhatja vagy újra lejátszhatja a számot. A zenevezérlő képernyőn a hangerő szabályozásához használja a (jobb felső) Action és a (bal alsó) Select gombokat.

Opciók beállítása az Exercise (Edzés) menüben

Alapértelmezett beállítás esetén az Exercise (Edzés) menü hat különböző választható edzésfajtát tartalmaz. Edzésfajták hozzáadhatók vagy eltávolíthatók a listából, valamint megváltoztatható a megjelenésük sorrendje.

Ha az Exercise menüt a Fitbit for iOS alkalmazás segítségével szeretné megváltoztatni:

- 1. A Fitbit kezelőpanelén koppintson a Blaze csempére.
- 2. Koppintson az Exercise Shortcuts (Edzés parancsikonra).
- 3. Ha új parancsikont szeretne hozzáadni, koppintson az Exercise Shortcut parancsikonra, és válasszon ki valamilyen edzést.
- Ha törölni szeretné valamelyik parancsikont, menjen balra az edzés nevére, majd koppintson a Delete (Törlés) gombra.

Ha az Exercise menüt a Fitbit for Android alkalmazás segítségével szeretné megváltoztatni:

- 1. A Fitbit kezelőpanelén koppintson az okosóra csempére.
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson az Exercise Shortcuts (Edzés parancsikonra).
- 4. Ha új parancsikont szeretne hozzáadni, koppintson a More Exercises (Több edzés) ikonra, majd válassza ki az edzést.
- Ha törölni szeretné valamelyik parancsikont, koppintson rá és tartsa lenyomva az adott edzést, majd húzza át a képernyő felső részében található "Remove from Blaze" ("Törlés a Blaze-ről) területre.

Ha az Exercise menüt a Fitbit for Windows 10 alkalmazás segítségével szeretné megváltoztatni:

- 1. A Fitbit kezelőpanelén koppintson az Account (Fiók) opcióra.
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson az Exercise Shortcuts (Edzés parancsikonra).
- 4. Ha új parancsikont szeretne hozzáadni, koppintson a + ikonra, majd a kiválasztott opcióra.
- 5. Ha törölni szeretné valamelyik parancsikont, koppintson a kuka ikonra.

Az edzéstípusok frissítéséhez szinkronizálja a Blaze okosórát.

Tipp: Ha valamely konkrét keresett edzéstípus nem áll rendelkezésre, használja az általános "Workout" ("Tréning") opciót. Az edzések előzménylistájában ezt követően megváltoztathatja a nevet valami másra a kiterjedt adatbázisunkból (evezés, pilates, stb.).

Csendes ébresztés használata

A reggeli ébresztéshez vagy egy bizonyos napszakban alkalmazott figyelmeztetéshez akár 8 csendes ébresztést is beállíthat, amelyek segítségével az okosóra finom rezgéssel jelzi a beállított időt. Állítson be tetszőleges ébresztést minden napra, vagy akár csak a hét bizonyos napjaira.

A csendes ébresztés beállítása

A csendes ébresztés beállításához kövesse az alábbi utasításokat. A csendes ébresztés a fitbit.com kezelőpanelen is beállítható. Csak koppintson a fogaskerék ikonra, és keresse meg a készülék beállításokat.

Fitbit for iOS alkalmazás

- 1. A Fitbit kezelőpanelén koppintson az okosóra csempére.
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson a Silent Alarms > Set a New Alarm (Csendes ébresztés > Új ébresztés beállítása).
- 4. Válassza ki az ébresztés idejét, majd koppintson a Save (Mentés) opcióra.

Ha az ébresztőórát több mint egy napra kívánja beállítani, koppintson a Repeat (Ismétlés) opcióra, és válassza ki a napo(ka)t, amikorra be kívánja állítani az ébresztést.

Fitbit for Android alkalmazás

- 1. A Fitbit kezelőpanelén koppintson az okosóra csempére.
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson a Silent Alarm (Csendes ébresztés) opcióra.
- 4. Koppintson a + ikonra.
- 5. Állítsa be az időt és az ébresztést.
- 6. Koppintson a Save (Mentés) opcióra.

Fitbit for Windows 10 alkalmazás

- 1. A Fitbit kezelőpanelén koppintson az Account (Fiók) opcióra.
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- Koppintson a Silent Alarms > Add Alarm (Csendes ébresztés > Ébresztés hozzáadása).
- 4. Jelölje be az ébresztés időpontját, majd koppintson a megjelölés ikonra.
- 5. Válassza ki a ismétlés/kívánt napok opciót, majd koppintson a Save (Mentés) opcióra.

Csendes ébresztés engedélyezése vagy tiltása

Beállítását követően az ébresztés közvetlenül a Blaze okosórán is engedélyezhető vagy letiltható anélkül, hogy meg kellene nyitnia a Fitbit alkalmazást.

1. Lépjen be az Alarms (Ébresztők) képernyőbe, majd kopogtassa meg.



2. Lapozzon felfelé, amíg meg nem találja a keresett ébresztést.



3. Az ébresztés engedélyezéséhez vagy letiltásához koppintson a csengő ikonra.

Csendes ébresztések kikapcsolása vagy elhalasztása

Ha bekapcsol a csendes riasztás, az okosóra villog és rezeg. Az ébresztés jóváhagyásához koppintson a kijelölésre vagy nyomja meg a (jobb alsó) Select gombot. Ha el kívánja halasztani az ébresztést 9 perccel, koppintson a ZZZ ikonra, vagy nyomja meg a (jobb felső) Action gombot. Az ébresztést tetszőleges alkalommal elhalaszthatja. Vegye figyelembe, hogy az okosórája automatikusan elhalasztás üzemmódba kapcsol, ha az ébresztés funkciót több mint egy percig ignorálja.

Hívások, szöveges üzenetek és naptári események fogadása

Az okosórán több mint 200 iOS és Android operációs rendszert alkalmazó mobil eszköz segítségével fogadhat értesítéseket hívásokról, szöveges üzenetekről és naptári eseményekről. Ha tudni szeretné, hogy az Ön mobil készüléke támogatja-e ezt a funkciót, látogasson el a <u>http://www.fitbit.com/devices</u> oldalra. Vegye figyelembe, hogy a Windows 10 operációs rendszert használó készülékek esetében az értesítések nem állnak rendelkezésre.

Naptárral szemben támasztott követelmények

Az okosóra megmutatja a naptáralkalmazásból a mobil készülékébe továbbított valamennyi naptári eseményt és információt. Ne feledje, hogy ha a naptár alkalmazása nem küld értesítéseket a mobil eszköznek, azokat nem kapja meg az okosóra sem.

Amennyiben iOS operációs rendszert használó készüléket használ, a Blaze az iOS alapértelmezett naptári alkalmazásával szinkronizált összes naptárból kapott értesítést jelzi. Ha harmadik fél olyan naptári alkalmazását használja, amely nincs szinkronizálva az alapértelmezett alkalmazással, a szóban forgó naptári alkalmazás értesítései nem láthatók az okosórán.

Amennyiben Androidos eszközt használ, a Blaze a telepítés során kiválasztott naptári alkalmazás értesítéseit mutatja. Ön választhat a mobil eszköz alapértelmezett naptári alkalmazása és harmadik fél naptári alkalmazása között.

Értesítés aktiválás

Az okosóra beállításakor az értesítések alapértelmezett helyzetben nem engedélyezettek, ezért az engedélyezésükhöz az alábbi lépésekre van szükség. A beállítása előtt győződjön meg arról, hogy:

- A készülékén engedélyezve van a Bluetooth használat.
- A mobil eszköz jelezheti az értesítéseket (gyakran a Settings > Notifications (Beállítások > Értesítések)) alatt.
- A közelben található az Ön Blaze okosórája is.

Fitbit for iOS alkalmazás

Ha iOS rendszerű készüléken szeretné beállítani az értesítéseket:

- 1. A Blaze órát mutató képernyőjén csúsztassa fel az ujját, és ellenőrizze le, hogy az értesítések funkció be van kapcsolva. A (jobb felső) Action gombot lenyomva tartva bármilyen más képernyőről is átugorhat az értesítési beállításaiba.
- 2. Nyissa ki a Fitbit alkalmazást, majd koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson a Notifications (Értesítések) opcióra, majd kapcsolja be a szöveges üzenetek, hívások vagy naptári értesítések bármilyen kombinációját.

4. A mobil eszköz és az okosóra közötti kapcsolat (kötés) létrehozása érdekében kövesse a képernyőn látható utasításokat.

Fitbit for Android alkalmazás

Mielőtt elkezdenénk, keresse meg a mobil eszközön a Settings (Beállítások) képernyőt, és győződjön meg róla, hogy engedélyezve van az értesítések megjelenítése.

- 1. Nyissa ki a Fitbit alkalmazást, majd koppintson a Blaze csempére.
- 2. Ismét koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson a Notifications (Értesítések) opcióra, majd kapcsolja be a szöveges üzenetek, hívások vagy naptári értesítések bármilyen kombinációját.
- A mobil eszköz és az okosóra közötti kapcsolat (kötés) létrehozása érdekében kövesse a képernyőn látható utasításokat. A lépésről lépésre útmutatót lásd a <u>help.fitbit.com</u> oldalon.

Ha a Blaze sikeresen összepárosításra került az értesítésekhez, a Bluetooth-eszközök listán megjelenik csatlakoztatott eszközként a "Blaze".

Bejövő értesítések megjelenítése

Ha az okosóra és a mobil eszköz egymástól legfeljebb 6 méterre található, a telefonhívások, szöveges üzenetek vagy naptári értesítések az okosóra rezgését eredményezik. Ha nem nézi meg a beérkezését követően, később az ujját az órát mutató képernyőn felfelé húzva, vagy a (jobb alsó) Select gomb lenyomásával keresheti meg.



What time are you leaving tonight?

SMS üzenet



Naptári értesítés

Az értesítések kezelése

A Blaze akár 30 értesítést is elmenthet, ezt követően a legrégebbiket a legújabbak helyettesítik. Az értesítések automatikusan 24 óránként, valamint az okosóra minden újraindításakor törlődnek. Az okosóra a tárgy akár 32, valamint a szöveges üzenet akár 160 karakterének kijelzésére képes.

Ha kezelni kívánja az értesítést:

 Az értesítések megtekintéséhez húzza felfelé az ujját az okosórán, az egyes üzenetek tartalmának megjelenítéséhez pedig koppintson rájuk.

- Az értesítéseken jobbra végighúzva az ujját törölheti őket.
- Amennyiben minden értesítést egyszerre szeretne kitörölni, húzza lefelé az ujját az értesítései alá, majd kattintson a Clear All (Minden törlése) opcióra.
- Ha a szöveges értesítés túl hosszú, az egész tartalmának megtekintéséhez húzza lefelé az ujját.
- Ha ki kíván lépni a képernyőből, nyomja le a (bal oldali) Back gombot.

Az értesítések kikapcsolása

Az értesítések a Fitbit alkalmazásban vagy a Blaze okosórán kikapcsolhatók. Ehhez húzza lefelé az ujját az okosórán egészen addig, amíg meg nem jelenik az órát mutató képernyő, vagy bármilyen képernyő esetén tartsa lenyomva a (jobb felső) Action gombot. Módosítsa a Notification settings (Értesítések beállítása) opciót Off (Kikapcsolva) állásba.

Vegye figyelembe, hogy ha a telefonja Zavarni tilos-ra van beállítva, az értesítések mindaddig ki vannak kapcsolva, amíg meg nem szünteti ezt a beállítást.

Telefonhívások fogadása és elutasítása

Az okosórája iOS operációs rendszert használó készülék esetén is lehetővé teszik a bejövő telefonhívások fogadását vagy elutasítását.

Ha fogadni szeretné a hívást, koppintson a zöld telefon ikonra. (Vegye figyelembe, hogy az okosórába nem beszélhet bele - a telefonhívás fogadása csak bekapcsolja a közelben található mobil eszközt.) Ha el szeretné utasítani a telefonhívást, koppintson a piros telefon ikonra, és ezzel átirányítja a hívó félt a hangpostába.

Ha a hívó fél megtalálható az elmentett kapcsolatai között, megjelenik a neve, egyéb esetekben csak a telefonszáma látható.





Zenehallgatás

iOS Android vagy Windows 10 operációs rendszert használó kompatibilis mobil készülék közelében a Blaze a zenelejátszás szüneteltetésére, folytatására, valamint a következő zeneszámra ugrásra is használható. Ha tudni szeretné, hogy az Ön mobil készüléke támogatja-e ezt a funkciót, látogasson el a http://www.fitbit.com/devices oldalra.

A zenehallgatással kapcsolatosan vegye figyelembe a következőket:

- A Blaze a zene vezérléséhez AVRCP profilú Bluetooth-t használ; ezért a zenehallgatáshoz használt alkalmazásnak AVRCP-kompatibilisnek kell lennie.
- Mivel egyes kompatibilis zenei stream-alkalmazások nem sugároznak információkat az egyes zeneszámokról, ilyenkor az okosóra kijelzőjén nem jelenik meg a zeneszám címe. Ugyanakkor azonban ha az alkalmazás támogatja az AVRCP-t, a számot megállíthatja vagy átugorhatja akkor is, ha a címe nem olvasható.
- Az egyes számok címei soha nem jelenik meg, ha Ön Windows alapú mobil eszközt használ.

A zenehallgatás aktiválása

Amennyiben Ön iOS8 vagy magasabb verziószámú Fitbit for iOS alkalmazással rendelkezik, a beállításhoz nincs szükség semmilyen további lépésre.

Ha Ön Fitbit for Android vagy Fitbit for Windows 10 alkalmazást használ:

- 1. A Blaze okosórán:
 - a. Húzza végig az ujját a Settings (Beállítások) képernyőig.
 - b. Lapozzon el a Bluetooth Classic-ig.
 - c. Koppintson a Bluetooth Classic opcióra, amíg meg nem jelenik a Pair (Összepárosítás) opció.
- 2. Az Ön mobil eszközökén:
 - a. Lépjen be a Bluetooth Settings (Bluetooth Beállítások) képernyőbe, amely felsorolja az összepárosított eszközöket.
 - b. Győződjön meg róla, hogy a mobil eszköze megtalálható és keresi az eszközt.
 c. Když se zobrazí "Fitbit Blaze" jako dostupné zařízení, zvolte ho.

 - d. Amikor elérhető eszközként megjelenik kapja a "Fitbit Blaze", válassza ki.
- 3. Gyorsan egymás után végezze el az alábbi két lépést:
 - a. Miután megjelent a hat számjegy a Blaze kijelzőjén, koppintson az okosóráján a "Yes" (Igen) opcióra.
 - b. A mobileszközön válassza ki Pair (Összepárosítás) opciót.

Zenehallgatás a Fitbit Blaze segítségével

Ha az okosórájáról szeretné vezérelni a zenét:

1. Indítsa el a számot vagy a dalt a mobil eszközén.

 Húzza lefelé az ujját az okosóra órát mutató képernyőjén, vagy tartsa lenyomva a (jobb felső) Actions gombot az éppen lejátszott szám adatainak megjelenítéséhez. Ha a használt alkalmazás nem továbbít információkat a számról, azok nem jelennek meg a Blaze okosórán.



- A zenehallgatás megszakításához vagy a zeneszámok közötti ugrásokhoz használja az ikonokat. Ha szeretne állítani a hangerőn, ehhez használja a (jobb felső) Action és a (jobb alsó) Select gombokat.
- 4. Az előző képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a Back gombot, vagy húzza felfelé az ujját.
- MEGJEGYZÉS: Akárcsak más Bluetooth-eszközök esetében is, ha lecsatlakoztatja a "Fitbit Blaze"-t (iOS felhasználók) vagy "Fitbit Blaze (Classic)"-ot (Android és Windows felhasználók), más Bluetooth-eszköz csatlakoztatására nyílik lehetősége. A következő alkalommal, amikor az okosórát a zene vezérléséhez kívánja használni, az okosórájával ismét fel kell majd csatlakoznia a Bluetooth eszközök listára.

A Fitbit Blaze testreszabása

Ez a fejezet azt ismerteti, hogyan módosíthatók a nézetek, valamint miként módosíthatók az okosóra bizonyos viselkedési formái.

Az óra számlapjának megváltoztatása

A példák a Blaze által kínált számlapokat ábrázolják.



Zone

Рор

Az óralap a Fitbit alkalmazás vagy a fitbit.com kezelőpanel segítségével változtatható meg.

Fitbit for iOS alkalmazás

- 1. Koppintson a kezelőpanelen a Blaze csempére.
- 2. Koppintson a Clock Face (Óra számlap) opcióra.
- 3. Válassza ki az óra számlapját.

Fitbit for Android alkalmazás

- 1. Koppintson a kezelőpanelen az okosóra csempére.
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson a Clock Face (Óra számlap) opcióra.

4. Válassza ki az óra számlapját.

Fitbit for Windows 10 alkalmazás

- 1. Koppintson a vezérlőpulton a Account (Fiókra).
- 2. Koppintson a Blaze csempére.
- 3. Koppintson a Clock Face (Óra számlap) opcióra.
- 4. Válassza ki az óra számlapját.

A változás az okosóra szinkronizálását követően lesz látható.

Fényerősség beállítása

Ez az opció segít szabályozni a szövegek és a képek fényerejét a Blaze okosórán Az alapértelmezett Auto beállítás a környezeti fényviszonyok függvényében automatikusan szabályozza a fényerőt. Ha tartós fényerő-szintet kíván beállítani, az alapértelmezett beállításokat a következőkre módosíthatja:

- Dim Leggyengébb
- Normal Közepes
- Max Legintenzívebb

Ha szeretné módosítani ezt a beállítást, lépjen be az ujja segítségével a Settings (Beállítások) menübe, majd koppintson a képernyőre. Húzza felfelé az ujját, amíg meg nem találja a Brightness (Fényerő) opciót.

A Quick View funkció be- vagy kikapcsolása

A Quick View (Gyorsnézet) funkció következtében a Blaze bekapcsol, ha Ön felemeli, vagy maga felé mozdítja a csuklóját. Ha a Quick View funkció kikapcsolt állapotú, az óra bekapcsolásához nyomja meg bármely gombot, vagy kétszer koppintson rá. Ha szeretné megváltoztatni ezt a beállítást, lépjen be a Settings (Beállítások) menübe, majd koppintson a képernyőre. Húzza felfelé az ujját, amíg meg nem találja a Quick View funkciót.

Pulzus-megfigyelés beállítása

Ha a pulzus-megfigyelés bekapcsolt állapotú, a Blaze a pulzus automatikus és folyamatos megfigyeléséhez PurePulse ™ technológiát használ. A pulzus-megfigyelés beállítások három opciót kínálnak:

- Auto (alapértelmezett) a pulzus-megfigyelés kizárólag abban az esetben aktív, amikor a Blaze a csuklóján található;
- Off a pulzus-megfigyelés soha nem aktív;
- On a pulzus-megfigyelés mindig aktív; lehet, hogy akkor is ezt az opciót szeretné választani, amikor a Blaze a csuklóján található, de a pulzusát nem követi figyelemmel.

Ha szeretné módosítani ezt a beállítást, lépjen be az ujja segítségével a Settings (Beállítások) menübe, majd koppintson a képernyőre. Húzza felfelé az ujját, amíg meg nem találja a Heart Rate Tracking (Pulzus-megfigyelés) opciót.

A Fitbit Blaze frissítése

A firmware frissítés időnként lehetővé teszi az ingyenes funkcióbővítést és termékfrissítést. Ajánljuk, hogy tartsa mindig frissítve használja az okosóráját.

Ha frissítés érhető el, a Fitbit alkalmazás értesíti róla. A frissítés beindítását követően az órán figyelemmel követhető az egész folyamat egészen a befejezéséig, majd visszaigazoló üzenet kerül megjelenítésre.

Vegye figyelembe, hogy a Blaze frissítése több percig is eltarthat, és fokozottan igénybe veheti az akkut. Ez okból kifolyólag javasolt a frissítés előtt a készüléket a töltőállomásba helyezni.

Problémamegoldás a Fitbit Blaze okosórán

Az okosóra hibás működése esetén tekintse meg a problémamegoldásra vonatkozó alábbi információkat. Más problémák, vagy érdeklődés esetén látogasson el a <u>http://help.fitbit.com</u> oldalra.

Hiányzó pulzusjel

A Blaze mind az edzés, mind az egész nap folyamán figyelemmel kíséri a pulzusszámot. Időnként a pulzus-megfigyelés nem talál megfelelő minőségű jelet a pulzus megjelenítéséhez.



Ha hiányzik a pulzusjel, először győződjön meg róla, hogy az okosórát helyesen viseli, azaz húzza feljebb vagy tolja lejjebb a csuklóján, esetleg húzza vagy lazítsa meg az óraszíjat. Rövid várakozás után ismét láthatóvá kell válnia a pulzusszámnak. Ha nem jelentkeznek pulzusszám jelek, ellenőrizze le a pulzus-megfigyelés beállításait az okosóra Settings (Beállítások) menüjében, és győződjön meg arról, hogy On vagy Auto állásba van állítva.

Váratlan viselkedés

Ha a következő problémák valamelyikét tapasztalja, az okosóra újraindításával küszöbölheti ki őket:

- A sikeres telepítés ellenére nem kerül sor szinkronizálásra
- Az okosóra nem reagál a gombok lenyomására, a koppintásra sem az ujja végighúzására
- Annak ellenére nem reagál, hogy fel lett töltve
- Nem követi nyomon a lépéseket vagy más egyéb adatokat

Megjegyzés: Az újraindítás nem ugyanaz, mint az okosóra kikapcsolása. A Kikapcsolás (Shut down) opció az okosóra Settings (Beállítások) menüjében áll rendelkezésre, és segít meghosszabbítani az akku üzemidejét. Az okosóra alább ismertetett újraindítása következtében a készülék újrabootol. Az okosóra újraindítása nem törli az adatokat, kivéve a hívás, szöveges üzenet és naptári esemény értesítéseket.

Ha újra kívánja indítani az okosóráját:

- 1. Nyomja be és tartsa benyomva a (bal és jobb alsó) Back és Select gombokat, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a Fitbit ikon. Ehhez 10 másodpercnél rövidebb időre van szükség.
- 2. Engedje fel a gombokat.

Az okosóra ekkor helyesen működik.

A további problémamegoldás érdekében forduljon az ügyfélszolgálathoz, lásd a <u>http://help.fitbit.com</u> oldalt.

Általános Fitbit Blaze információk és műszaki adatok

Érzékelők

Az Ön Blaze okosórája a következő érzékelőket tartalmazza:

- Háromtengelyes MEMS gyorsulásmérő, amely nyomon követi a mozgásmintákat.
- Magasságmérő, amely nyomon követi a tengerszint feletti magasság változását.
- Optikai pulzusfigyelő
- Környezeti fényviszonyok érzékelő
- Háromtengelyes magnetométer

Anyagok

A Blaze okosórával szállított óraszíj a sport karórákhoz kínált fokozott ellenállású, rugalmas elasztomerből készül. Nem tartalmaz latexet. A pótszíjként kínált óraszíjak bőrből és rozsdamentes acélból készülnek.

Az óraszíj csatja és az óratok egészségügyi felhasználású rozsdamentes acélból készülnek. Míg az összes rozsdamentes acél nyomokban nikkelt is tartalmaz, és így a nikkelre allergiás személyeknél allergiás reakciót válthatnak ki, a Fitbit termékek tartalmazta nikkel mennyisége megfelel a nikkeltartalomra vonatkozó szigorú európai uniós irányelveknek.

Vezeték nélküli technológia

A Blaze Bluetooth 4.0 rádió jeladót tartalmaz.

Tapintásos visszacsatolás

A Blaze egy rezgőmotort tartalmaz, amely lehetővé teszi, hogy az óra ébresztéskor, a kitűzött cél eléréskor és értesítéskor rezegjen.

Akku

A Blaze egy újratölthető lítium-polimer akkut tartalmaz.

Memória

A Blaze az utolsó 7 nap adatait tárolja percről percre, valamint az utolsó 30 nap napi összefoglalóit. A pulzusra vonatkozó információk edzéskor egy másodperces, minden más esetben öt másodperces időközönként kerülnek elmentésre.

A rögzített adatok tartalmazzák a megtett lépések számát, a megtett távolságot, az elégetett kalóriák és a megmászott emeletek számát, az aktív tevékenységek időtartamát, a pulzusértékeket, az edzés- és alvásfigyelés adatokat.

Szinkronizálja rendszeresen Blaze okosóráját, hogy a Fitbit kezelőpanel mindig a legaktuálisabb adatokat mutassa.

Kijelző

A Blaze kijelzője színes LCD érintőkijelző.

Méret

Az óraszíj méretek alább láthatók. Vegye figyelembe, hogy az opcionális tartozékként árusított óraszíjak mérete különbözhet.

Kis óraszíj	14 és 17 cm közötti átmérőjű csuklókra
Nagy óraszíj	17 és 20,5 cm közötti átmérőjű csuklókra
Extra nagy óraszíj	20,5 és 23,6 cm közötti átmérőjű csuklókra

Környezeti körülmények

Üzemi hőmérséklet	-10°-től + 45°C-ig
Neprovozní teplota	-20°C-tól 45°C-ig

Vízálló kivitel

Fröccsenő vízzel szemben ellenálló. Ne zuhanyozzon és ne ússzon a készülékkel.

Maximális üzemi tengerszint feletti magasság 8.535 méter (28.000 láb)

Súgó

A Blaze okosórával kapcsolatos problémákra vonatkozó megoldásokat és segítséget a <u>http://help.fitbit.com</u> oldalon találja.

Áru visszaadás és jótállás

Az áru visszaadásával és a nyújtott jótállással kapcsolatos fibit.com szabályzat a <u>http://www.fitbit.com/returns</u> oldalon olvasható.

Áru visszaadás és jótállás

Típusszám: FB502

Európai Unió

A vonatkozó 1999/5/EK EU-irányelv szerinti megfelelőségi nyilatkozat

A BLAZE FB502 típusú készülék esetében a Fitbit Inc. jogosult a CE jelzet használatára, továbbá kijelenti, hogy a készülék megfelel az 1999/5/EK irányelv, valamint más kapcsolódó irányelvek vonatkozó rendelkezéseinek.

CE

Megfelel az R&TTE 99/CE/05 szabványnak

Termékbiztonsági nyilatkozat

A készülék vizsgálatai során igazolást nyert, hogy megfelel a következő EN szabványok követelményeinek megfelelő biztonsági rendelkezéseknek: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Fontos biztonsági utasítások



Figyelmeztetés

- A hosszan tartó érintkezés egyes felhasználók esetében bőr irritációt vagy allergiás tüneteket eredményezhet.
- A készülék elektromos alkatrészeket tartalmaz, ezért nem rendeltetésszerű használat esetén személyi sérülést okozhat.
- Amennyiben a termék viselés során fájdalmat, zsibbadást, bizsergést, égő érzést vagy • merevséget tapasztal a kezén vagy a csuklóján, ne viselje azt.
- Soha ne dobja a Fitbit terméket tűzbe. Az akkuja felrobbanhat.
- Bármilyen edzésprogram megkezdése vagy módosítása előtt konzultáljon az orvosával. •
- Ha a korábbiakban olyan egészségügyi állapotai fordultak elő, amelyekre a jelen Fitbit • termék viselése kihatással lehet, a használatának megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- Ne ellenőrizze a befutó hívásról vagy más eseményről szóló értesítést a termék • kijelzőjén vezetés közben, sem olyan más alkalmakkor, amikor a figyelmetlenség kockázatokkal jár. Edzés során soha ne feledkezzen meg a környezetről, amelyben mozog.
- A termék nem játékszer. Ne engedje se gyermekeknek, se háziállatoknak, hogy a termékkel játszanak. A termék olyan apró alkatrészeket tartalmaz, amelyek • fulladásveszélyt jelenthetnekí.
- A termék vagy a annak akkuja tartalmazta anyagok nem rendeltetésszerű használata ٠ káros kihatással lehet az élő környezetre, vagy személyi sérülést okozhat.
- A termék nem orvostechnikai eszköz, nem alkalmas diagnosztizálásra, kezelésre sem semmilyen betegség megelőzésére. A nagyobb pontosság érdekében a Fitbit társaság csúcsszínvonalú hardvert és algoritmusokat fejlesztett ki a fitness információk figyelemmel követésére, és folyamatosan javítja a készüléket, hogy a kapott számítások még pontosabbak legyenek. A Fitbit-nek nem az orvostechnikai vagy a tudományos mérőeszközökkel azonos pontosságú készülék kifejlesztése volt a célja, hanem hogy a lehető legpontosabb információkat nyújtsa a felhasználóknak egy kézen viselhető tevékenységkövető készülék segítségével.
- PurePulse technológiát alkalmazó készülékekre vonatkozó különleges figyelmeztetések: a PurePulse készülékek figyelemmel követik a pulzust, ami bizonyos szintű kockázatot jelenthet egyes személyek konkrét egészségügyi állapotai esetén. Használat előtt konzultáljon az orvosával, ha:
 - Egészségügyi vagy szívproblémái vannak 0
 - Fényérzékeny gyógyszereket szed 0
 - Epilepsziás, vagy érzékeny a villogó fényekre 0
 - Rossz a vérkeringése, vagy könnyen képződnek véraláfutásai 0
 - Íngyulladásban, carpalis alagút szindrómában, vagy más mozgásszervi \cap betegségben szenved

Az okosóra viselésére vonatkozó tippek

- Ha szeretné csökkenteni a bőr irritációját, tartsa be az okosóra viselésére és ápolására vonatkozó alábbi négy egyszerű tanácsot: (1) tartsa az okosórát tisztán; (2) száraz helyen; (3) nem viselje túl szorosan, és (4) pihentesse időnként a csuklóját azzal, hogy az okosórát néha leveszi egy-egy órára. A Fitbit termékkel érintkező bőrfelületet ápolja bőrkímélő termékekkel. További információért látogasson el a http://www.fitbit.com/productcare oldalra. Ha bőrirritációt tapasztal, vegye le a készüléket. Ha a tünetek a készülék levételét követő 2-3 nappal továbbra is fennállnak, keresse fel orvosát.
- A vízállósággal kapcsolatos konkrét információkat a fitbit.com oldalon találja.
- A Fitbit készülék tisztításához ne használjon koptató hatású tisztítószereket.
- Ha hidegnek vagy melegnek érzi a Fitbit készüléket, vegye le.
- Ne viseljen a Fitbit készüléket töltés közben.
- Nem töltse a Fitbit készüléket, ha nedves.
- Ne tegye a Fitbit készüléket mosogatógépbe, mosógépbe, se szárítógépbe.
- Ne hagyja a Fitbit készüléket hosszabb ideig közvetlenül a napon.
- Ne tegye ki a Fitbit készüléket extrém magas vagy alacsony hőmérsékleteknek.
- Ne használja a Fitbit készüléket szaunában sem gőzfürdőben.
- Ne használja a Fitbit készüléket, ha megrepedt a kijelzője.

A beépített akkura vonatkozó megelőző intézkedések

- Ne kísérelje meg kicserélni az akkut, felnyitni a fedelet, sem szétszerelni a Fitbit készüléket. Ellenkező esetben elveszíti a készülékre nyújtott jótállást, és veszélyeztetheti a környezetét.
- Az akkut a beállításra vonatkozóan nyújtott utasításokkal összhangban töltse. Kizárólag elismert vizsgáló laboratórium által tanúsított számítógépet, áramelosztót vagy tápforrást, illetve engedélyezett Fitbit tápkábelt használjon.
- Az Ön Fitbit készüléket a Kaliforniai Energetikai Tanács által meghatározott követelményeknek megfelelő akkutöltőt használ.



Megsemmisítési és újrahasznosítási információk



Ez a terméken vagy a csomagolásán látható jelzet azt jelenti, hogy a terméket élettartama lejártát követően a háztartási hulladéktól elkülönítve kell megsemmisíteni, mivel akkumulátort és elektronikus alkatrészeket tartalmaz. Biztosítsa, hogy a Fitbit termék megfelelő hulladék-feldolgozó telepen kerüljön leadásra.

Az Európai Unió minden országa rendelkezik saját akkumulátor és elektronikus alkatész feldolgozására és újrahasznosítására szakosodó telephelyekkel. A Fitbit termékek újrahasznosításával kapcsolatos tájékoztatást a helyi önkormányzati szervektől vagy a termék forgalmazójától kérhet.

- Soha ne semmisítse meg a Fitbit terméket háztartási hulladékként.
- A Fitbit termék és csomagolásának megsemmisítését minden esetben a helyi előírásoknak megfelelően kell elvégezni.
- Az akkukat tilos háztartási hulladékként megsemmisíteni, minden esetben szelektív hulladékgyűjtőben adja le őket.

