



Wireless Activity + Sleep Wristband

Začínáme

Obsah balení

Balení Fitbit Flex obsahuje:

- Flex tracker
- Nabíjecí kabel
- USB klíč pro bezdrátovou synchronizaci sync dongle
- 1 malý a 1 velký náramek



Flex tracker



Nabíjecí kabel



Synchronizační klíč



Náramky

Nasazení Flex na ruku

Výběr náramku

Balení obsahuje malý a velký náramek. Vyberte si náramek, který nejvíc vyhovuje pohodlnému nošení na zápěstí.

V případě, že si vyberete malý náramek, musíte přemístit sponu z velkého náramku na malý náramek.

Nastavení Fitbit Flex na počítači

Mac & PC požadavky



Software

Mac OS 10.5 a výše
Připojení na internet

Hardware

USB port



Software

Windows XP, Vista, 7, 8
Připojení na internet

Hardware

USB port

Instalace aplikace Fitbit Connect na počítač

Fitbit Connect je aplikace, která připojuje váš Fitbit Flex do vašeho Fitbit.com dashboard.

Je zdarma ke stažení a instalaci na Fitbit.com.

POZNÁMKA: Pokud už máte nainstalovanou aplikaci Fitbit Connect na vašem počítači, musíte si stáhnout a nainstalovat nejnovější verzi pro nastavení Fitbit Flex.

Instalace na Mac

1. Navštivte stránku <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Ujistěte se, že je zvýrazněná možnost "Mac" a klikněte na tlačítko **Download Here** pod Flex.
3. Dvojklikněte na .dmg soubor ve vaší složce stažených souborů (Downloads).

POZNÁMKA: Pokud nemůžete najít soubor, použijte vyhledávač Spotlight se zadáním řetězce "Fitbit Connect".

4. Spusťte instalaci balíčku Fitbit Connect dvojkliknutím na **Install Fitbit Connect.pkg**.
5. Řiďte se instrukcemi na obrazovce pro dokončení instalace.

Instalace na PC

1. Navštivte stránku <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Ujistěte se, že je zvýrazněná možnost "PC" a klikněte na tlačítko **Download Here** pod Flex.
3. Dvojklikněte na soubor **FitbitConnect_Win.exe** ve vaší složce stažených souborů (Downloads).
4. Vyberte jeden z jazyků a řiďte se instrukcemi na obrazovce pro dokončení instalace.

Nastavení Fitbit Flex na mobilním zařízení

Fitbit Flex je možné nastavit a synchronizovat s vybranými mobilními zařízeními, podporujícími technologii Bluetooth 4.0. Pro zjištění, zdali je vaše zařízení kompatibilní s Fitbit Flex navštivte:

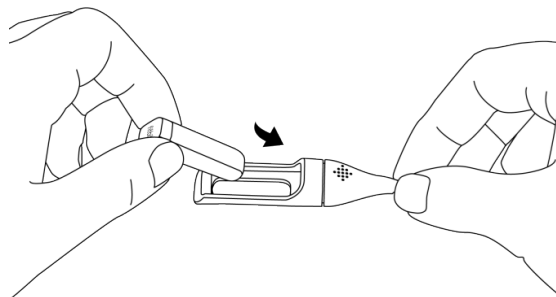
<http://www.fitbit.com/devices>.

POZNÁMKA: Pokud není vaše mobilní zařízení kompatibilní na synchronizaci přes Bluetooth, stále můžete používat Fitbit app na sledování vašich dat a progresu. Bohužel, musíte dokončit nastavení Flexu s použitím Mac anebo PC.

Předtím než začnete

Váš Flex musí být nabitý předtím, než jej začnete nastavovat přes vaše mobilní zařízení.

1. Vyjměte Flex tracker z náramku, ve kterém přišel v balení.
2. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu ve vašem počítači.
3. Vložte Flex tracker do nabíjecího kabelu.



S nastavováním Flexu můžete začít až ve chvíli, kdy svítí alespoň 4 diody během nabíjení.

Instalace aplikace Fitbit

Aplikaci Fitbit najdete v iOS AppStore anebo Google Play store, vyhledáním slova "Fitbit". Pokud aplikaci již máte nainstalovanou, zkontrolujte, zdali máte její poslední verzi. Pokud ne, aplikaci aktualizujte.

Párování

Na rozdíl od jiného Bluetooth příslušenství (např. sluchátek, handsfree, atd.), Fitbit Flex musí být spárován přímo prostřednictvím aplikace Fitbit, ne přes Settings (Nastavení) ve vašem iOS/Android zařízení.

1. Otevřete aplikaci Fitbit.
 2. Nastavení uživatelského účtu:
 - a. Zvolte **Get started** pokud ještě nemáte vytvořený účet na Fitbit.com.
 - b. Zvolte **Log in** pro přihlášení do již existujícího účtu na Fitbit.com.
- POZNÁMKA:** Máte již nainstalovanou aplikaci Fitbit ve vašem zařízení?
Pouze 1 Fitbit tracker může být spárován s vaším účtem. Pokud nahrazujete existující tracker (Zip, One, Ultra) spárovaný s vaším účtem, zvolte možnost **More > Devices > Set up a tracker** a vyberte **Flex**. Po vyzvání zvolte možnost **Replace Tracker** a přejděte rovnou na krok č. 6.
3. Zadejte / Potvrďte vaše osobní údaje a kliknete **Next**. Tyto údaje personalizují vaše používání Fitbit a zlepšují přesnost měřených dat – spálených kalorií a měření vzdálenosti. Tyto údaje jsou defaultně viditelné pouze vašimi přáteli. Později můžete nastavit ve vašem účtu na Fitbit.com úroveň ochrany osobních dat a určit, které informace budou viditelné ostatními uživateli.
 4. Zadejte emailovou adresu a heslo do vašeho Fitbit účtu.
 5. Zvolte možnost **Set up Now**.
 6. Vyberte **Flex** a řiďte se příkazy na displeji.
 7. Zvolte možnost **I'm Ready** pro spuštění párování vašeho Flex.
 8. Když je Flex nalezen, LED diody na Flex začnou blikat. Stiskněte Flex 2-krát, než začne vibrovat. Pokud máte problém vyhledat Flex, přiblížte jej k iOS zařízení. Zvolte možnost **Try Again** a řiďte se pokyny na displeji pro další pomoc.
 9. Když se v aplikaci Fitbit zobrazí zpráva "You're all set!", můžete zvolit **Go To Dashboard** pro dokončení nastavení.

POZNÁMKA: V případě problémů s párováním Flex, navštivte <http://help.fitbit.com> pro získání pomoci (v EN jazyce).

Synchronizace prostřednictvím zařízení

Fitbit Flex je možné nastavit a synchronizovat s podporovanými zařízeními přes Bluetooth. Pro zjištění, zdali je vaše zařízení kompatibilní s Fitbit Flex, navštivte: <http://www.fitbit.com/devices>.

Synchronizace probíhá automaticky vždy, když je aplikace Fitbit otevřená a zároveň je funkcionality Bluetooth zapnutá v nastaveních (Settings) ve vašem zařízení.

Technologie Bluetooth 4.0 je energeticky nenáročná, tj. při jejím zapnutí nedochází k výraznému vybití baterie zařízení.

Používání Fitbit Flex ve vlhkém prostředí

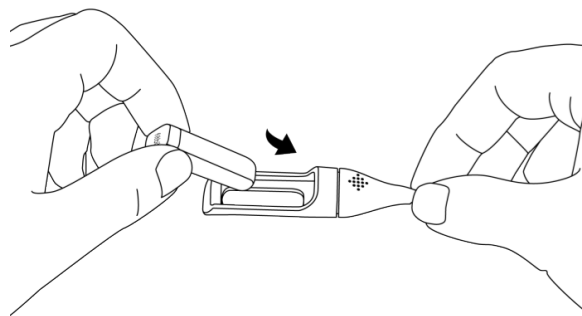
Flex můžete nosit ve sprše i během cvičení venku. Je voděodolný, odolný proti potu, odolný proti dešti a postříkání. Může být ponořen do hloubky až 10 metrů.

LED Diody

Fitbit Flex obsahuje displej s 5 LED diodami. Tyto diody zobrazují několik údajů – **plnění cílů, nabíjení baterie, mód spánku**, atd.

Nabíjení Flex

Pro nabíjení Fitbit Flex, zapojte nabíjecí kabel do USB portu ve vašem počítači. Vyberte tracker z náramku a vložte jej do nabíjecího kabelu tak, aby LED diody byly na horní straně.



Během nabíjení se postupně budou zapínat jednotlivé LED diody. Každá dioda reprezentuje 20% kapacity baterie. Když svítí všech 5 diod, váš Flex je plně nabitý. Kompletní nabití Flex trvá maximálně 3 hodiny.

Sledované aktivity

Váš Flex sleduje:

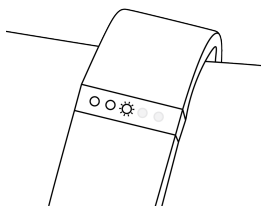
- Nachozené kroky (Steps taken)
- Spálené kalorie (Calories burned)
- Nachozenou vzdálenost (Distance traveled)
- Počet aktivních minut (Very Active Minutes)
- Čas spánku (Time asleep)
- Počet probuzení během spánku (Number of times awoken)

Nastavení osobních cílů

Flex je vytvořen tak, aby sledoval plnění jednoho ze zvolených cílů, který si zvolíte přes Dashboard vašeho účtu na Fitbit.com. Můžete si zvolit jeden z cílů: nachozené kroky, spálené kalorie, nachozenou vzdálenost. Nastavení konkrétního cíle:

1. Přihlašte se na váš účet na Fitbit.com.
2. V dashboard, klikněte na ikonu **gear** v pravém horním rohu stránky.
3. Klikněte na **Settings**.
4. Klikněte na **Device Settings**.
5. V rámci **Daily Goal Progress**, klikněte na **choose** a vyberte cíl, který chcete sledovat.
6. Klikněte na **Sync**, tak nahrajete nový cíl do trackeru.

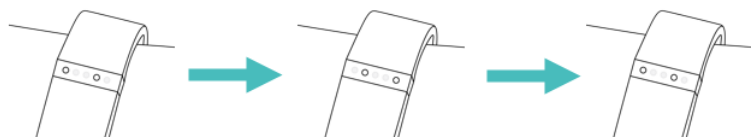
Na vzorovém obrázku níže, 2 diody svítí naplno a třetí bliká. Toto znamená, že vaše plnění aktuálního cíle je mezi 40 % a 60 %.



Když splníte cíl na 100 %, Flex zavibruje a LED diody budou blikat na oslavu splnění nastaveného cíle.

Monitorování spánku s Flex

POZNÁMKA: Během monitorování spánku, Flex nezobrazuje plnění cílů (po 2 stisknutích). Namísto toho se rozsvěčují 2 páry LED diod pro indikaci, že Sleep mód je aktivní.



Když si jdete lehnout nebo vstanete, několikanásobným stisknutím až do zavibrování, zapnete/ukončíte spánkový mód. Na potvrzení ukončení spánkového módu Flex zavibruje a rozsvítí se všech 5 LED diod.

Tiché budíky

Váš Flex dokáže vibrovat, aby vás probudil anebo upozornil na budík. Pro nastavení budíku můžete použít váš počítač anebo kompatibilní mobilní zařízení.

Tichý budík se může opakovat každý den, anebo může být nastaven na vybrané dny týdne. Je možné nastavit až 8 časů pro budík ve vašem Flex.

POZNÁMKA: Nastavení několika budíků může výrazně ovlivnit výdrž baterie vašeho Flex.

Vypnutí tichého budíku

Fitbit Flex vibruje a LED diody svítí, když se spustí tichý budík.

Tato notifikace se opakuje 3x, případně až je vypnuta. Budík můžete vypnout několikanásobným stisknutím Flexu, než se vibrace zastaví.

Potvrzení, že budík je vypnutý získáte tak, že uprostřed displeje se rozsvítí jedna LED dioda, následně se pomalu ztlumí. Do doby až nevypnete budík, opakovaná buzení budou následovat za 9 minut.

Všeobecné informace a technické specifikace

Senzory a motůrek

Fitbit Flex používá MEMS 3-osý akcelerometr, měřící vaše pohybové vzorce pro určení spálených kalorií, ušlé vzdálenosti, nachozených kroků a kvality spánku.

Fitbit Flex taktéž obsahuje vibrační motůrek, upozorňující na nastavený budík.

Rozměry a hmotnost

	Obvod	Šířka	Váha
Malý náramek (vr. trackeru)	140 – 176 mm	13.99 mm	13.4 gramů
Velký náramek (vr. trackeru)	161 – 209 mm	13.99 mm	14.6 gramů

Provozní podmínky

Teplota pro používání -20° až 45° C

Mimo provozní teplota -30° až 60° C

Maximální nadmořská výška 9144 m

Voděodolnost Fitbit Flex je odolný vůči vodě a může být ponořený až do hloubky 10m

Regulační a bezpečnostní poznámky

Název modelu: FB401

EU (Evropská Unie):

Prohlášení o shodě s nařízením EU 1999/5/EC Fitbit Inc. je autorizovaný používat CE značku na Flex, model FB401 a tím splňuje základní požadavky a ostatní důležité předpisy nařízení EU 1999/5/EC.



Vyhovující standardu R&TTE 99/CE/05

Bezpečnostní prohlášení

Toto zařízení bylo testováno a splnilo bezpečnostní certifikaci podle specifikací standardu EN60950p 1:2006 + A12: 2011. Kompletní prohlášení o shodě můžete najít na www.fitbit.com/flex/specs.

Důležité bezpečnostní instrukce

- Přečtěte si tyto instrukce.
- Uchovejte si tyto instrukce.
- Dbejte na všechna upozornění.
- Postupujte podle instrukcí.
- Nezkoušejte tracker otevřít. Materiály v tomto produktu anebo v jeho baterii mohou poškodit vaše zdraví anebo prostředí, pokud s nimi budete nevhodně zacházet anebo budou nevhodně odstraněné.
- Nedělejte změny na svém Flex.
- Nepoužívejte čisticí prostředky, které obrušují povrch při čištění Flex.
- Neumísťujte Flex do myčky nádobí, pračky anebo sušičky.
- Nevystavujte svůj Flex extrémně vysokým a nízkým teplotám.
- Nepoužívejte Flex v sauně anebo parní sauně.
- Nenechte svůj Flex ležet na přímém slunci delší dobu.
- Nenechávejte svůj Flex v blízkosti plamenů.
- Neodhazujte svůj Flex do ohně, baterie může explodovat.
- Nezkoušejte rozmontovat svůj Flex, neobsahuje části, které by jste mohli vyměnit.
- Nikdy nedovolte dětem, aby si hrály s Flex. Malé části Flex mohou být pro děti nebezpečné!

Výstraha k zabudované baterii

- Nezkoušejte nahradit baterii Flex. Je zabudovaná a nedá se nahradit.
- Baterii nabíjejte podle instrukcí poskytnutých v tomto návodu.
- Používejte pouze nabíjecí kabel připojený k tomuto produktu.
- Nepokoušejte se násilím otevřít zabudovanou baterii.

Informace o likvidaci a recyklování produktu

Symbol na produktu anebo jeho balení znázorňuje, že tento produkt má být zlikvidován mimo běžný domácí odpad. Každá EU krajina má svá sběrná místa pro elektrický a elektronický odpad. Pro více informací prosím kontaktujte vaše lokální sběrné místo anebo prodejce, u kterého jste zakoupili tento produkt.

- Nevyhazujte Flex do vašeho běžného odpadu.
- Baterie není běžný domácí odpad a musí být separován.
- Odpad z balení produktu a separace Flex by měla být vykonána podle lokálních nařízení.

