

fitbit versa™

LITE EDITION



Használati útmutató
1.0 verzió

Tartalom

Bevezetés	6
A csomagolás tartalma	6
A Fitbit Versa Lite beállítása	7
A Versa Lite okosóra töltése	7
Beállítás telefonon vagy tablet segítségével	8
Beállítás Windows 10-et futtató számítógép segítségével	9
Adatszinkronizálás a Fitbit fiókkal	10
A Versa Lite okosóra viselése	11
Egész napos viselés kontra edzés	11
Domináns kéz	12
Szíjcsere	13
A szíj levétele	13
A szíj rögzítése	14
Alapok	15
Navigálás a Versában	15
Alapvető navigálás	15
Gyors beállítás	17
A beállítások módosítása	17
Az elem töltöttségi szintjének ellenőrzése	18
A kijelző kikapcsolása	18
A Versa Lite okosóra ápolása	19
Alkalmazás és számlapok	20
Az óra számlapjának megváltoztatása	20
Az alkalmazások megnyitása	20
Az alkalmazások elrendezése	21
További alkalmazások letöltése	21
Az alkalmazások eltávolítása	21
Az alkalmazások frissítése	22

Életmód	23
Starbucks	23
Strava	23
Időjárás	23
Időjárás ellenőrzés	24
Hely hozzáadása és eltávolítása	24
Értesítések	25
Értesítések beállításai	25
Bejövő értesítések megjelenítése	25
Az értesítések kezelése	26
Értesítések kikapcsolása	26
Telefonhívások fogadása vagy elutasítása	27
Válaszolás az üzenetekre	28
Idő funkciók	29
Csendes riasztás beállítása	29
A csendes riasztás elutasítása vagy későbbre halasztása	29
Időzítő beállítások	30
Tevékenység és az alvás	31
Statisztikák megtekintése	31
A napi tevékenységcélok figyelemmel követése	32
Cél kiválasztása	32
Óránkénti tevékenységek figyelemmel követése	32
Alváskövetés	33
Alváscélok beállításai	33
A lefekvésre figyelmeztető emlékeztetés beállítása	33
Hogyan tudhat meg többet saját alvási szokásairól	34
Pulzusszám ellenőrzés	34
Pulzus-beállítások módosítása	34
Ellenőrzött légzés	35
Fitness és edzés	37
Automatikus edzéskövetés	37
Edzésfigyelés és elemzés Exercise alkalmazás segítségével	37

GPS-szel szemben támasztott követelmények.....	37
Edzés figyelemmel követése.....	38
Edzésbeállítások testreszabása.....	39
Edzéslista áttekintése.....	39
Pulzusszám ellenőrzés.....	40
Alapértelmezett pulzustartományok.....	40
Felhasználói pulzustartomány zónák.....	42
Saját tevékenység megosztása.....	42
A kardio fitness eredmény nyomon követése.....	42
Zene és podcastok.....	44
Újraindítás, törlés és frissítés.....	45
A Versa Lite okosóra frissítése.....	45
A Versa Lite okosóra újraindítása.....	45
A Versa Lite kikapcsolás.....	45
A Versa Lite okosóra törlése.....	46
Problémamegoldás.....	47
Hiányzó pulzusjel.....	47
Hiányzó GPS jel.....	47
Egyéb problémák.....	48
Általános információk és műszaki adatok.....	49
Érzékelők.....	49
Anyagok.....	49
Vezeték nélküli technológia.....	49
Tapintásos visszacsatolás.....	49
Elem.....	49
A töltőkábel.....	50
Memória.....	50
Kijelző.....	50
Szíjméret.....	50
Környezeti feltételek.....	50
További információk.....	51
Áru visszaadás és jótállás.....	51

Törvényi és biztonsági figyelmeztetések	52
Európai Unió (EU)	52

Bevezetés

Legyen merész és érje el céljait a sokszínű és könnyen használható Fitbit Editia Lite órával! Szánjon néhány percet a fitbit.com/safety oldal biztonságra vonatkozó útmutatásainak elolvasására. A Versa Editia Lite órának nem egészségügyi vagy tudományos adatok szolgáltatása a célja.

A csomagolás tartalma

Az Ön Versa Editia Lite csomagjának tartalma:



Okosóra kis szíjjal
(eltérő szín és anyag)



Töltőegység



Kiegészítő nagy szíj
(eltérő szín és anyag)

A különböző színű és anyagú, levehető Versa Editia Lite szíjak önállóan kerülnek értékesítésre.

A Versa Editia Lite eszköz beállítása

A minél kellemesebb élmény érdekében használja a Fitbit alkalmazást az iPhone és iPad vagy Android eszközökhöz. A Versa Editia Lite-ot a Windows 10-es operációs rendszerrel rendelkező eszközökkel is beállíthatja. Amennyiben nem rendelkezik kompatibilis eszközzel, használjon egy Windows 10 operációs rendszerrel működő számítógépet aktív Bluetooth -tal. Kérjük, ne feledje, hogy a hívásokra, a szöveges üzenetekre, a naptárra és a mobiltelefon alkalmazásaira vonatkozó értesítésekhez szüksége van egy telefonra.

Egy Fitbit felhasználói fiók létrehozásához szükséges a testmagasságának, a testsúlyának és a nemének a megadása a lépéseinek, a távolságnak, a bazális metabolikus rátának és az elégetett kalóriának a kiszámításához. A felhasználói fiók konfigurálása után keresztnéve, a családnévének kezdőbetűje és a fényképek láthatóvá válnak a többi Fitbit felhasználó számára. Lehetősége van egyéb információt is megosztani, azonban a beszolgáltatott információk nagy része előre meghatározott módon titkosított.

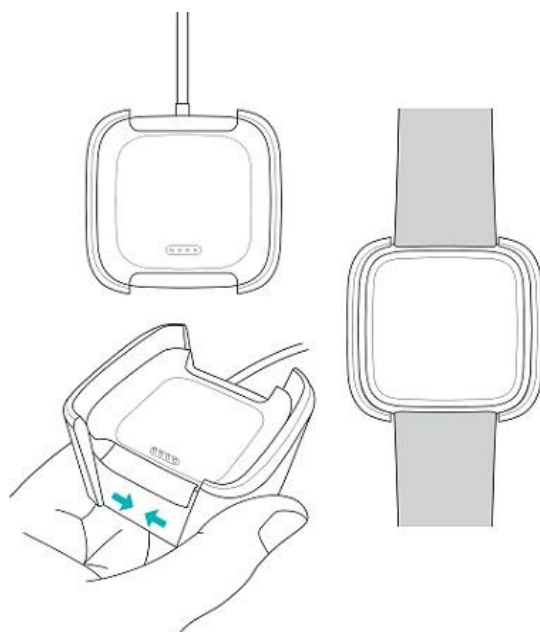
A Versa Editia Lite okosóra töltése

A teljesen feltöltött elem üzemideje 4 vagy több nap. Az elem üzemideje és töltési ciklusai a használat módjától és egyéb tényezőktől függ. A tényleges eredmények eltérőek lehetnek.

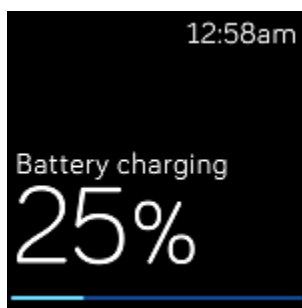
A Versa Editia Lite okosóra töltése:

1. Csatlakoztassa a töltőt a számítógép USB portjába, vagy bármilyen standard, UL tanúsítással rendelkező USB-töltőhöz.
2. A töltőegység rugós csatot használ, hogy töltése közben a Versa Editia Lite okosóra a helyén maradjon. Nyomja be a rugós csatot, és helyezze az okosórát a töltőegységbe.

A töltőegységben található csapoknak az okosóra hátoldalán található arany érintkezőkhöz kell illeszkedniük. Az érintkezés akkor megfelelő, ha a kijelzőn a töltés százalékokban kijelzett értéke látható.



Az okosóra töltése közben a kijelzőre koppintva leellenőrizheti az elem töltöttségi szintjét. Ha töltés közben szeretné az okosórát használni, koppintson duplán a kijelzőre.



Beállítás telefonon vagy tablet segítségével

Az ingyenes Fitbit alkalmazás a legtöbb iPhone és iPad eszközzel, az Android telefonokkal és a Windows 10 operációs rendszerrel rendelkező eszközzel kompatibilis. Ha nincs meggyőződve arról, hogy a Fitbit alkalmazás kompatibilis az Ön rendszerével, látogasson el a fitbit.com/devices weboldalra.

A készülék használata:

1. A készülékének függvényében találja meg a Fitbit alkalmazást a lenti helyek egyikén
 - Apple alkalmazás üzlet az iPhone és iPad eszközökhöz
 - Google Play alkalmazás az Android telefonokhoz
 - Microsoft üzlet a Windows 10 operációs rendszerrel rendelkező eszközökhöz
2. Telepítse az alkalmazást és nyissa meg.
 - Amennyiben már rendelkezik egy Fitbit felhasználói fiókkal, csatlakozzon hozzá, és érintse meg a felhasználói fiók  piktogramot > **Eszköz beállítása**
 - Amennyiben nem rendelkezik Fitbit felhasználói fiókkal, nyomja meg a **Fitbithez való hozzárendelést**, egy Fitbit felhasználói fiók létrehozásához szükséges kérdésekben való eligazítás érdekében.
3. A Versa Editie Lite felhasználói fiókjához történő csatlakoztatáshoz pedig továbbra is kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

A beállítás befejezése után olvassa el az útmutatót, hogy többet tudjon meg az órájáról, majd fedezze fel a Fitbit alkalmazást.

Beállítás Windows 10-et futtató számítógép segítségével

Ha nem rendelkezik okostelefonnal, Versa Editia Lite okosóráját Bluetooth-szal és Fitbit alkalmazással rendelkező, Windows 10 operációs rendszert futtató PC segítségével állíthatja be és szinkronizálhatja.

A Fitbit alkalmazás letöltése a számítógépre:

1. Kattintson a számítógépen a Start gombra, majd lépjen be a Microsoft Store-ba.
2. Keresse meg a "Fitbit app" alkalmazást. A keresés után kattintson a **Free** opcióra, és töltsse le a számítógépére.
3. A **Microsoft fiókra** kattintva jelentkezzen be meglévő Microsoft fiókjába. Ha még nem rendelkezik Microsoft fiókkal, kövesse a képernyőn látható utasításokat, és hozzon létre egy új fiókot.
4. Nyissa meg az alkalmazást.
 - Amennyiben már rendelkezik egy Fitbit felhasználói fiókkal, csatlakozzon hozzá, és érintse meg a felhasználói fiók  piktogramot > **Eszköz beállítása**
 - Amennyiben nem rendelkezik Fitbit fiókkal, nyomja meg a **Fitbithez való hozzárendelést**, a Fitbit fiók létrehozásához szükséges kérdésekben

való eligazítás érdekében.

5. A Versa Editie Lite fiókjához történő csatlakoztatáshoz pedig kövesse továbbra is a képernyőn megjelenő utasításokat.

A beállítás befejezése után olvassa el az útmutatót, hogy többet tudjon meg az órájáról, majd fedezze fel a Fitbit alkalmazást.

Tekintse meg adatait a Fitbit alkalmazásban

Adatainak a Fitbit alkalmazásba való továbbítása érdekében szinkronizálja a Versa Editia Lite eszközt, ahol megtekintheti a tevékenységeire és az alvásra vonatkozó adatokat, rögzítheti az étel- és italbevitelt és a vizet, részt vehet a kihívásokban és sok egyebet. A legjobb eredmények érdekében tartsa nyitva a napi szinkronizálást, hogy a Versa Editia Lite periodikusan szinkronizáljon az alkalmazással.

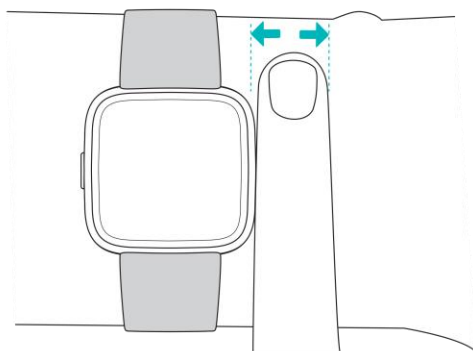
Amennyiben kikapcsolja a napi szinkronizálást, azt ajánljuk, hogy naponta legalább egyszer végezze el a szinkronizálást. A Fitbit alkalmazás megnyitásakor a Versa Editia Lite minden alkalommal automatikusan szinkronizál, ha a közelben található. Ugyanakkor bármikor használhatja az alkalmazás **Szinkronizálás most** opcióját.

Hogy hordja a Versa Editia Lite órát?

A Versa Editia Lite órát helyezze a csuklóára. Egy eltérő méretű szíj szükségessége vagy egy kiegészítő karkötő vásárlása esetén olvassa el a 13. oldalon található "Szíjcsere" fejezetet.

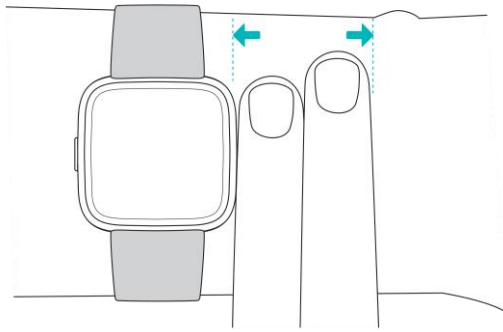
Egész napos viselés kontra edzés

Ha nem edz, a Versa Editia Lite okosórát a csuklócsont alatt egy ujjnyival viselje.



A pulzusszám edzés közbeni optimális figyelemmel követése érdekében ne feledje a következőket:

- Sportolás esetén a Versa Editia Lite okosórát a csuklóján feljebb helyezve viselje, mert minél magasabbra helyezi az órát, annál kényelmesebb, ill. pontosabb a pulzusszám érzékelése. A sok olyan gyakorlat, mint a fekvőtámasz, amely során intenzíven kerékpározás vagy súlyemelés során mozog a csuklója, ami zavarhatja a pulzusjelet, ha az okosóra lejjebb található a csuklóján.



- Győződjön meg róla, hogy az órája érintkezik a bőrével.
- Ne viselje túl szorosan az okosórát; a szoros óraszíj korlátozza a véráramlást, és potenciálisan befolyásolhatja a pulzusszámot. Ajánlott azonban az okosórát sportoláskor szorosabban viselni (de kényelmesen, ne szorítson), mint egyébként a nap folyamán.
- Nagy intenzitású 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. Ha az okosóra nem mutatja a pulzusát, próbálja meg rövid ideig (kb. 10 másodpercig) ellazítani, pihentetni a csuklóját. Ezt követően pontosabb pulzusértéket kap.

Domináns kéz

A nagyobb pontosság érdekében Versa Editia Lite okosórájának tudnia kell, hogy Ön a domináns vagy nem domináns csuklóján viseli. A domináns keze az, amellyel általában ír, vagy amellyikkel enni szokott. Alapértelmezett állapotban a csukló (Wrist) nem dominánsként van beállítva. Ha a Versa Editia Lite okosórát a domináns kezén viseli, állítsa át a Wrist értéket a Fitbit alkalmazásban.

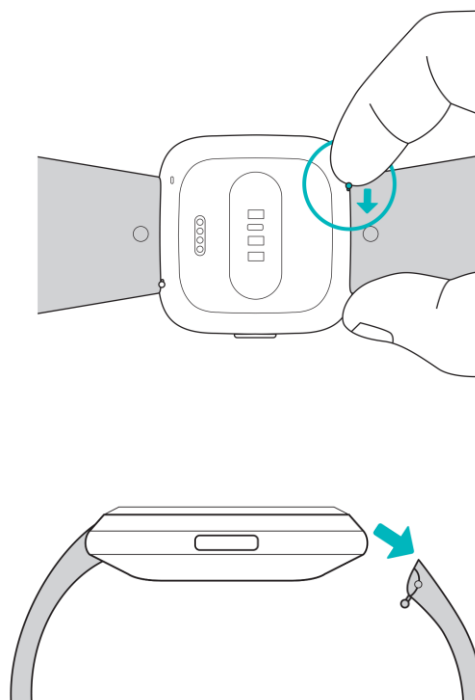
Szíjcsere

Versa Editia Lite A Versa okosórát egy felhelyezett kis szíjjal, valamint egy a csomagolásában található tartalék nagy alsó óraszíjjal szállítjuk. Mind a felső, mind az alsó szíjelem önálló tartozékként forgalmazott szíjakra cserélhető. A szíjak méretét lásd az "[Óraszíj méret](#)" c. fejezetben a(z) 50. oldalon.

A szíj levétele

A szíj levétele:

1. Fordítsa el a Versa Editia Lite okosórát, és keresse meg a két végén található gyorskioldó zárópeckeket ott, ahol a szíj a készülékházhoz csatlakozik.
2. Az óraszíj kioldásához nyomja be a gyorskioldó kart.

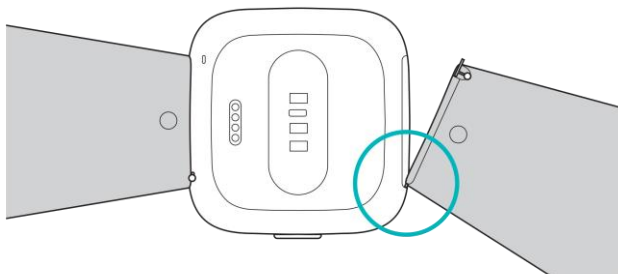


3. Óvatosan húzza ki az óráról a szíjat.

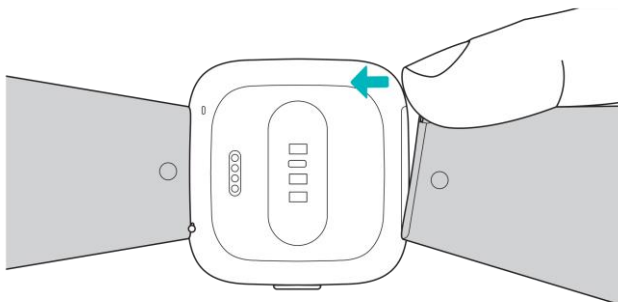
A szíj rögzítése

A szíj rögzítése:

1. Illessze a pecket (gyorskioldó karral szembeni oldal) az órán található bemélyedésbe. A csattal ellátott szíjrészt az óra felső részéhez csatlakoztassa.



2. Benyomott gyorskioldó kar mellett csúsztassa a szíj másik végét a helyére.



3. Ha a pecek mindkét vége a helyére került, engedje el a gyorskioldókart.

Alapok

Sajátítsa el a Versa Editia Lite okosóra kezelését, saját személyes PIN-kód beállítását, a képernyőn való mozgást és még sok mást.

Navigálás a Versában

A Versa Lite okosóra a következő három gombbal ellátott színes LCD érintőkijelzővel rendelkezik: vissza, felső és alsó.

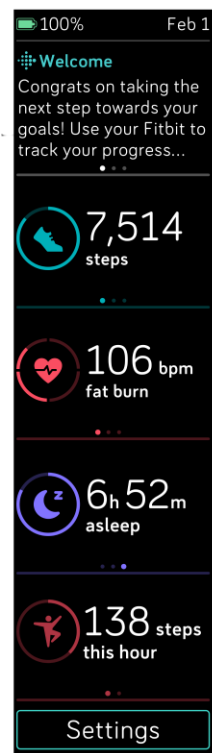
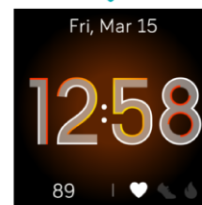
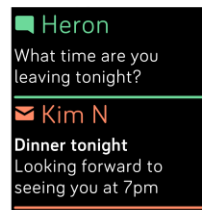
A Versa Editia Lite okosórában oldalra és fel-le húzva, valamint a gombok megnyomásával léptethet. Ha kímélni szeretné a készülék elemét, az óra kijelzője mindig kikapcsol, amikor az óra éppen nincs használatban. Az okosórát dupla koppintással, vagy bármely gomb megnyomásával kapcsolhatja be.

Alapvető navigálás

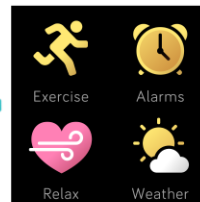
A készülék alapértelmezett megjelenítési felülete egy óra. Az óra megjelenítése esetén:

- Lefelé húzva megjelenítheti az értesítéseket.
- Felfelé húzva a napi tippeket és a statisztikákat látja.
- Balra elhúzva az órára telepített alkalmazások között léptethet.

SWIPE DOWN TO SEE
NOTIFICATIONS



SWIPE UP TO SEE
FITBIT TODAY



SWIPE LEFT TO
SEE APPS

Gyors beállítások

A különböző beállítások gyorsabb elérése érdekében nyomja be és tartsa benyomva a Versa Editia Life óra hátoldalán lévő gombot. Az óra elindításához vagy a kikapcsolásához érintsen meg egy beállítást. A beállítás megállításakor a piktogram elhalványul, és egy vonallal áthúzódik.

A gyors beállítású képernyőn:

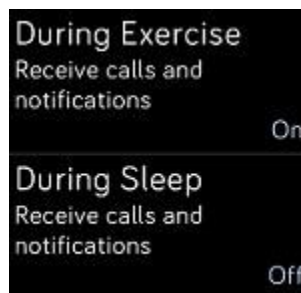
- Állítsa be a képernyő bekapcsolási beállítást. Amikor a képernyő bekapcsolási beállítás aktiválódik, a képernyő aktiválása érdekében csuklóját fordítsa saját maga felé.
- Az értesítések aktiválása vagy letiltása. Amikor az Értesítések beállítás aktiválva van, a Versa Editia Lite értesítéseket jelenít meg a kijelzőn, ha a telefon a közelben található. A további információk érdekében tanulmányozza a 25. oldalon található „Értesítések” fejezetet.
- A zene rendelések elérése érdekében csúsztassa jobbra. További információk érdekében tanulmányozza a 44. oldalon található „Zene ellenőrzés és Podcast” fejezetet. .

Beállítás adaptálás

Irányítsa akár az órájáról az alapbeállításokat, a fényerőt, a pulzusszámot és a vibráció erősséget is beleértve.

Nyissa meg a Settings  alkalmazást, majd kattintson a módosítani kívánt beállításra. Felfelé mozgatva megjeleníti a beállítások teljes listáját.

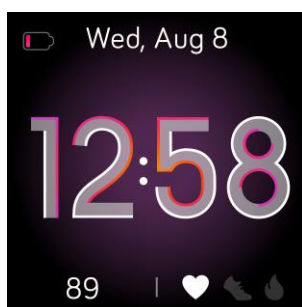
Ha nem szeretne edzés és alvás közben figyelmeztetéseket kapni, kattintson a **Notifications**, majd a **During Exercise** vagy a **During Sleep** opcióra, és módosítsa a beállításokat.



Az elem töltöttségi szintjének ellenőrzése

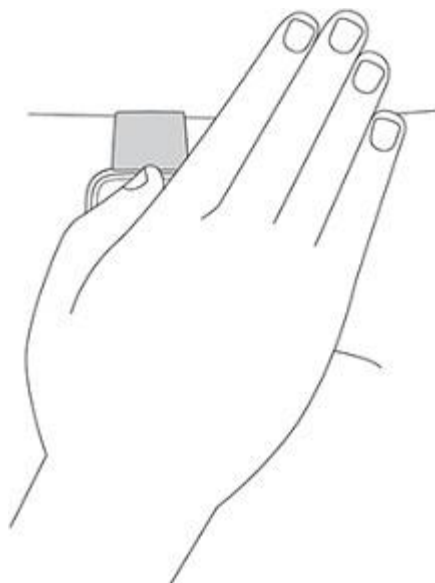
Bármikor ellenőrizze le az elem töltöttségi szintjét: húzza fel az ujjával az óra képernyőt. Az elem töltöttségi szintjét mutató ikon a képernyő bal felső sarkában látható.

Ha az elem töltöttségi szintje alacsony (kevesebb, mint 24 óra van hátra), a Versa Editia Lite okosóra az elem-mutató piros színével figyelmeztet e tényre. Ha az elem töltöttségi szintje kritikusan alacsony (kevesebb, mint 4 óra van hátra), az elem-mutató pirosan villog.



A kijelző kikapcsolása

Ha nem használja, és ki szeretné kapcsolni a Versa Editia Lite okosóra kijelzőjét, takarja le a számlapot a másik kezével.

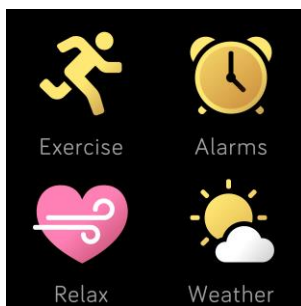


A Versa Editia Lite okosóra ápolása

Fontos a Versa Editia Lite rendszeres tisztása és alapos megszáritása. További információkért lásd: fitbit.com/productcare.

Alkalmazás és számlapok

A Fitbit App Gallery alkalmazásokat és számlapokat kínál az okosóra testreszabásához, valamint az egészséggel, fitnesssel, időméréssel kapcsolatos igények és mindennapos szükségletek kielégítéséhez. Az összes alkalmazás négyesével van csoportba rendezve a kijelzőn.



Az óralapok cserélése

Az óralapok széles választéka áll rendelkezésre a Fitbit órák galériában. Az óralap frissítéséhez nem szükséges 38 telepített alkalmazásnál több.

Az óralap cseréléséhez:

1. Ha az óra a közelben található, a Fitbit alkalmazás műszerfalán érintse meg a **Fiók**  **p i k t o g r a m o t > a Versa Editia Lite ikont.**
2. Nyomja meg az **Óralapok > Minden óra** gombot.
3. Forgassa át a rendelkezésre álló óralapokat. A részletes megjelenítés érdekében érintsen meg egy óralapot.
4. Az óralapnak a Versa Editie Lite eszközhöz való hozzáadása érdekében nyomja meg a **Kiválasztás** gombot.

Az alkalmazások megnyitása

A számlapot balra elhúzva az órára telepített alkalmazások között léptethet. Ha meg szeretné nyitni az alkalmazást, koppintson rá.

Az alkalmazások elrendezése

Amennyiben át kívánja rendezni az egyes alkalmazásokat, a Versa Editia Lite órán lenyomva, majd lenyomva tartva válassza ki, és húzza át őket az új helyre. Ha az alkalmazás kiválasztásra került, enyhén megnagyobbodik és az óra rezegni kezd.

További alkalmazások letöltése

Telepítsen Versa Editia Lite okosórájára új alkalmazásokat a Fitbit App Galleryből.

Alkalmazás hozzáadása:

1. Közelben található okosóra esetén koppintson vagy kattintson a Fitbit alkalmazás kezelőpaneljén a () Fiók ikonra > Versa Editia Lite csempére.
2. Koppintson vagy kattintson a **Apps** > **All Apps** opcióra.
3. Tekintse meg a rendelkezésre álló alkalmazásokat. Ha olyan alkalmazást talál, amelyet telepíteni szeretni, kattintson vagy koppintson rá.
4. Az **Install** gombra koppintva vagy kattintva az alkalmazást rátelepíti a Versa Editia Lite okosórára.

Az okosóráján található alkalmazások beállításával, valamint a kapcsolódó problémák megoldásaival kapcsolatosan lásd a help.fitbit.com oldalt.

Az alkalmazások eltávolítása

A Versa Editia Lite okosórára telepített alkalmazások többsége eltávolítható. Az alkalmazás eltávolítása:

1. Közelben található okosóra esetén koppintson vagy kattintson a Fitbit alkalmazás kezelőpaneljén a () Fiók ikonra > Versa Editia Lite csempére.
2. Koppintson vagy kattintson az **Apps** opcióra.
3. A My Apps részben keresse meg az eltávolítani kívánt alkalmazást. Elképzelhető, hogy lefelé kell lapoznia ahhoz, hogy megtalálja.
4. Koppintson vagy kattintson az alkalmazásra > **Remove**.

Az alkalmazások frissítése

Alkalomszerűen frissítenie kell a Vresa Editia Life eszközre telepített alkalmazásokat.

Egy alkalmazás frissítéséhez:

1. Ha az óra a közelben található, a Fitbit alkalmazás műszerfalán érintse meg a Felhasználófiók piktogramot  > a Versa Editia Lite ikont.
2. Nyomja meg az **Alkalmazások** billentyűt.
3. Az „Alkalmazásaim” lapon megtalálja azt az alkalmazást, melyet frissíteni akar. Megtörténhet, hogy a megtaláláshoz felfelé kell görgetnie.
4. Nyomja meg az alkalmazás mellett található rózsaszínű **Frissítés** gombot.

Életmód

Töltse fel a Versa Editia Lite eszközre a Starbucks , Strava , és Időjárás  alkalmazásokat, hogy napirenden legyen azzal, ami a leginkább érdekli Önt. Tanulmányozza a 20. oldalon található „Alkalmazások és óralapok” menüt az alkalmazás hozzáadásokra és törlésekre vonatkozó tudnivalók érdekében.

A további információ érdekében tanulmányozza a help.fitbit.com weboldalt.

Starbucks

Helyezze be a Starbucks kártyát vagy adja meg a Starbucks Díjak program számát a Fitbit alkalmazásban található Fitbit alkalmazás galériába, és szinkronizálja az órát. A csuklójáról

történő fizetéshez pedig használja a Starbucks  alkalmazást.

A további tudnivalók érdekében tanulmányozza a help.fitbit.com weboldalt.

Strava

Csatlakoztassa a Strava és Fitbit fiókjait a futásra és a biciklivel megtett útvonalra vonatkozó adatok

megtekintéséhez az óráján lévő  Strava alkalmazásban.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Időjárás

Szerezzen az aktuális tartózkodási helyére és két kiválasztott mellék helyre vonatkozó információkat az

óráján  található Időjárás alkalmazásban.

Ellenőrizze az időjárást

Az aktuális időjárás ellenőrzéséhez nyissa meg az órán található Időjárás alkalmazást. Az Időjárás

alkalmazás előre meghatározott módon  az Ön aktuális tartózkodási helyét. Az időjárás Ön által hozzáadott tartózkodási helyeken való megtekintése érdekében csúsztassa balra

Ha az aktuális tartózkodási helyének időjárása nem jelenik meg, ellenőrizze, hogy aktiválta-e a Fitbit alkalmazás keresési szolgáltatásait. A tartózkodási helyek megváltoztatása esetén az új tartózkodási hely Időjárás alkalmazásban való megtekintése érdekében szinkronizálja az órát.

Válassza ki a hőmérséklet egységet a Fitbit alkalmazásban. További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Adjon hozzá vagy töröljön egy várost

Egy város hozzáadásához vagy törléséhez:

1. Nyissa meg a Fitbit alkalmazást, és érintse meg az  > Versa Editia Lite fiók ikonját.
2. Nyomja meg az **Alkalmazások** gombot.
3. Nyomja meg az **Időjárás** melletti görgős  ikont. Megtörténhet, hogy az alkalmazás megtaláláshoz felfelé kell húznia az ujjait.
4. Nyomja meg a **Város hozzáadása** gombot legtöbb 2 további tartózkodási hely hozzáadásához, vagy érintse meg a **Szerkesztés** > **X** ikont egy helység törléséhez. Kérjük, ne feledje, hogy nem tudja letörölni az aktuális tartózkodási helyét.
5. Az óráján található tartózkodási helyek frissített jegyzékének megtekintése érdekében szinkronizálja óráját a Fitbit alkalmazással

Értesítések

A hívásokra, a szöveges üzenetekre, a naptára és a telefonon található alkalmazásokra vonatkozó értesítéseket tud megjeleníteni. A telefon és az óra egymástól 30 lábnyinál kisebb távolságra kell, hogy legyen az értesítések fogadásához.

Értesítések beállítása

Ellenőrizze le, hogy be van-e a telefonján kapcsolva a Bluetooth-funkció, valamint hogy a telefon fogad-e értesítéseket (gyakran a Beállítások > Értesítések részben). Ezt követően az értesítések beállításához a következő lépésekre van szükség:

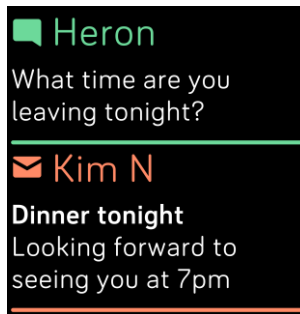
1. Közelben található okosóra esetén koppintson vagy kattintson a Fitbit alkalmazás kezelőpaneljén a () Fiók ikonra > Versa Editia Lite csempére.
2. Kattintson a **Notifications** opcióra. A Versa Editia Lite okosóra párosítására vonatkozó felszólítás megjelenését követően kövesse a kijelzőn látható utasításokat. Az okosóra párosítását követően a Bluetooth-eszközök listájában megjelenik a "Versa Editia Lite" felirat. A bejövő hívásokkal, szöveges üzenetekkel és naptári eseményekkel kapcsolatos értesítések automatikusan kapcsolnak be.
3. Ha be szeretné kapcsolni a telefonban telepített alkalmazások - beleértve a Fitbit és WhatsApp alkalmazásokat - értesítéseit, kattintson a **App Notifications** opcióra, majd kapcsolja be a megjeleníteni kívánt megfelelő értesítéseket.
4. A készülék beállításaihoz való visszaléptetéshez koppintson a Notifications > Versa Editia Lite opcióra a bal felső sarokban. Az okosóra szinkronizál és vége a beállításoknak

Kérjük, ne feledje, hogy abban az esetben, ha egy iPhone, Ipad vagy Windows 10-es operációs rendszerrel működő eszköz esetében a Versa Editia Lite a Naptár alkalmazással szinkronizált minden naptárból megjelenít értesítéseket. Ha Android telefonnal rendelkezik a Versa Editia Lite a konfigurálás idején kiválasztott naptár alkalmazás naptárának értesítéseit jelzi ki.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Bejövő értesítések megjelenítése

Amikor a telefonja és a Versa Editia Lite okosóra egymás hatósugarán belül található, értesítés esetén az okosóra rezeg. Ha a megérkezését követően nem olvassa el az értesítést, később is leellenőrizheti (az ujját végighúzva a képernyőt, vagy a felső gomb benyomásával és benyomva tartásával).



Az értesítések kezelése

A Versa Editia Lite okosóra akár 30 értesítés tárolására is alkalmas, és a legrégebbi értesítéseket az újabbak váltják fel. Az értesítések 24 óra elteltével automatikusan törlődnek.

Az értesítések kezelése:

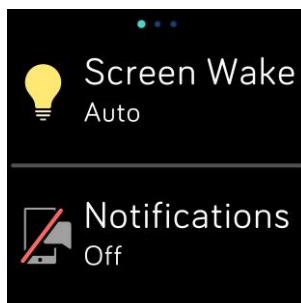
- Az értesítések megjelenítéséhez húzza lefelé az ujját az órán, és tetszőleges értesítésre koppintva megjeleníti annak tartalmát.
- Ha szeretné törölni az értesítést, koppintson rá, és húzza el az ujját jobbra.
- Ha az összes értesítést egyszerre szeretné törölni, menjen az értesítések tetejére, és koppintson a **Clear All** opcióra.

Értesítések kikapcsolása

Tiltsa le a Versa Editia Lite órán található gyors beállítások minden értesítését, vagy a Fitbit alkalmazás bizonyos értesítéseit.

Az összes értesítés kikapcsolása:

1. Nyomja le és tartsa lenyomva az okosóra vissza gombját, majd az ujját addig húzza balra, amíg a gyorsfunkciók képernyőre nem jut.
2. A **Notifications** opcióra kattintást követően változtassa meg a beállítást **Off**-ra.



Csak bizonyos értesítések kikapcsolása:

1. Közelben található okosóra esetén koppintson vagy kattintson a Fitbit alkalmazás kezelőpaneljén a () Fiók ikonra > Versa Editia Lite csempére > **Notifications**.
2. Kapcsolja ki azokat az értesítéseket, amelyeket már nem szeretne az okosórájára kapni.
3. A készülék beállításaihoz való visszaléptetéshez koppintson a **Notifications** > **Versa Editia Lite** opcióra a bal felső sarokban. Ha el szeretné menteni a változtatásokat, szinkronizálja az okosóráját.

Felhívjuk figyelmét, hogy ha a telefonban a Zavarni tilos beállítás van aktiválva, az értesítések mindaddig deaktiválva vannak, amíg ki nem kapcsolja ki ezt a beállítást.

A telefonhívások fogadása vagy visszautasítása

Egy iPhone vagy Android (8,0+) telefonnal összekapcsolt Visa Editia Lite lehetővé teszi a bejövő telefonhívások fogadását vagy elutasítását. Ha telefonja régebbi Android operációs rendszerrel működik, az órájáról vissza tudja utasítani, de nem tudja fogadni a telefonhívásokat.

Egy hívás fogadásához érintse meg a telefon képernyőjén található zöld telefon ikont. Kérjük, ne feledje, hogy nem tud az órába beszélni - egy telefonhívás fogadása a közelben lévő telefonon nyitja meg a hívást. A hívás visszautasításához, a hívó fél hangpostához való átirányításához érintse meg a piros telefon ikont.



Válaszolás az üzenetekre

Válaszoljon közvetlenül az óráján kiválasztott alkalmazások szöveges üzeneteire és értesítéseire előre meghatározott gyors válaszokkal. Ez a funkció jelenleg csak az Android telefonhoz kapcsolt órák esetében áll rendelkezésre.

A gyors válaszok küldéséhez:

1. Érintse meg az órán megjelent értesítést. Az aktuális üzenetek megtekintéséhez, görgessen lefelé az óralapon.
2. Érintse meg a **Válasz** gombot. Ha nem lát egy üzenetre válaszolási opciót, azt jelenti, hogy a gyors válaszok nem elérhetők az értesítést küldő alkalmazás számára.
3. A gyors válaszok jegyzékéből válasszon ki egy szöveges választ, vagy az emoji kiválasztásához érintse meg az emoji ikont  .

Ugyanakkor, személyre szabhatja a gyors válaszokat. További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Az idő mód

A riasztó vibrál, hogy felébressze vagy egy Ön által kiválasztott időpontban figyelmeztesse. Egy héten egyszer vagy több nap megjelenő, legtöbb 8 riasztást állíthat be. A stopperóra segítségével mérhető az események idejéért is mérheti, vagy kiválaszthat egy visszaszámláló stopperórát.

Riasztás beállítása

Válassza ki, kezelje vagy törölje le a riasztásokat a Riasztások alkalmazásból . További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

A csendes riasztás elutasítása vagy későbbre halasztása

Csendes riasztás esetén az okosóra villog és rezeg. Ha el szeretné utasítani a riasztást, koppintson az áthúzás jelre, vagy nyomja meg az alsó gombot. Ha szeretné 9 perccel elhalasztani a riasztást, koppintson a ZZZ ikonra, vagy nyomja meg a felső gombot.

Az ikonra koppintva a riasztást tetszőleges alkalommal elhalaszthatja.

A Versa Lite okosóra automatikusa alvó üzemmódba lép, ha a riasztást 1 percnél tovább figyelmen kívül hagyja.



A Stopperóra alkalmazás használata

A stopperóra segítségével mérje az események időtartamát, vagy az óráján található Stopperóra alkalmazás  segítségével válassza a visszaszámláló stopperórát. Kérjük, ne feledje, hogy a stopperóra és a visszaszámláló stopperóra egyidőben képes működni.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Tevékenység és Alvás

A Versa Editia Lite a viselés időtartama alatt folyamatosan számos statisztikát követ, az óránkénti tevékenységet, a pulzusszámot és az alvást is beleértve. Az adatok az egész nap folyamán automatikusan szinkronizálódnak, amikor az eszköz a Fitbit alkalmazás körzetében található.

Az Ön statisztikáinak megjelenítése

Görgetsen felfelé az óralapon a Fitbit Ma alkalmazáshoz való hozzáféréshez, amely az eddigi statisztikákból legtöbb 7 statisztikát jelenít meg.

Fő statisztikák	A ma megtett lépések, elégetett kalóriák, aktív percek és az utolsó 7 napban elért célok előzményei.
Az óránként megtett lépések	Az aktuális órában megtett lépések és azon órák száma, melyben teljesítette az óránkénti tevékenységi célkitűzését.
Pulzusszám	A jelenlegi pulzusszáma és pulzus intervalluma, legyen szó a nyugalmi pulzusról (amennyiben nincs időintervallumba foglalva), mindenik pulzus intervallumban eltöltött időről és az Ön kardiófitnesz pontszámáról.
Gyakorlatok	Azon napok száma, amelyeken ezen a héten teljesítette a kitűzött gyakorlatokat és a legutóbbi 5 napban követett gyakorlatok.
Ciklus követés	Az Ön menstruációs ciklusának állapotára vonatkozó információk, szükség esetén.
Alás	Az alvással töltött idő, mindenik alvásciklusban eltöltött idő és az utóbbi 7 nap alvás története.
Víz	A mai napon rögzített vízbevitel és az utóbbi 7 napi vízbevitel története.
Élelem	Az elfogyasztott kalóriák, a felhasználatlan kalóriák és a makrótápanyag százalékos aránya.
Testsúly	A célkitűzés elérése érdekében leadandó súlyfölösleg vagy súlygyarapodás, az aktuális súly és az utolsó súly célkitűzéstől jegyzett előrehaladás.

Jelvények	Az alább napi és a teljes életre szóló jelvények, melyeket kiold.
-----------	---

A teljes statisztika megtekintéséhez ujjait húzza jobbra vagy balra mindenik ikonon. Egy érték bejegyzéséhez érintse meg a víz piktogram vagy a súly piktogram + ikonját.

A piktogramok átrendezéséhez nyomja meg, és tartsa benyomva egy darabig, majd a pozíció megváltoztatásához görgesse felfelé vagy lefelé. A kijelzett statisztikák kiválasztása érdekében nyomja meg a képernyő alsó részén található **Beállítások** gombot.

A napi tevékenységi célkitűzés követése

A Versa Editia Lite követi az előmenetelét a futással kapcsolatos napi célkitűzésben. A célkitűzés elérésekor az óra vibrál, és gratulál Önnek.

Válasszon ki egy célkitűzés

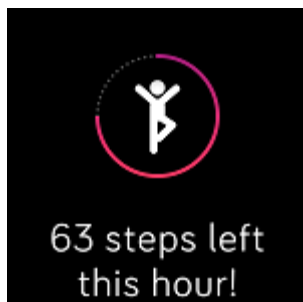
Határozzon meg egy célkitűzést, mely segíti az egészség és a fitness területén tett utazásában. Kezdeti célkitűzése, hogy megtegyen 10000 lépést. Növelje vagy csökkentse a lépések számát, vagy célkitűzésként beállíthatja az aktív percek, a megtett távolság, illetve az elégetett kalóriákat. További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

A Versa Editia Lite óra segítségével kövesse a célkitűzése felé történő előrehaladását. A további információk érdekében tanulmányozza az előző oldalon található „Statisztikák megjelenítése” fejezetet.

Óránkénti tevékenységek figyelemmel követése

A Versa Lite okosóra segít egész nap aktívnak maradni azzal, hogy figyelemmel követi a nyugalmi állapotokat, és emlékeztet rá, ha mozogni kell.

Amennyiben nem tett meg az adott órában legalább 250 lépést, tíz perccel az óra vége előtt rezgéssel figyelmeztet arra, hogy járnia kell. Ha az emlékeztetést követően teljesíti a 250 lépéses célt, egy második rezgést érez, és gratuláló üzenetet olvashat.



Az egy órás tevékenységre vonatkozó további információkat, beleértve azt is, hogy hogyan kell figyelmeztetés esetén átállítani az órát, a help.fitbit.com címen találja.

Az alvás követése

Az alvási idő és az alvásciklusok (a REM-ciklusban, könnyű alvásban és mély alvásban töltött idő) követése érdekében tegye fel lefekvéskor a Versa Editia Lite órát lefekvéskor. Az alvási adatok megtekintéséhez felkeléskor és az alkalmazás ellenőrzésekor szinkronizálja az óráját. Megtörténhet, hogy az alvásra vonatkozó statisztika megtekintéséhez néhány percet várnia kell amíg a Fitbit alkalmazás ellenőrzi az alvásra vonatkozó adatokat.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál

Alváscélok beállításai

Az alapértelmezett beállítás szerinti célérték éjszakánként 8 óra alvás. Igazítsa ezt a célt az igényeihez. Az alvás célértékkel kapcsolatos további információkat, beleértve a megváltoztatását is, a help.fitbit.com címen találja.

A lefekvésre figyelmeztető emlékeztetés beállítása

A Fitbit kezelőpanel javaslatot tehet állandó fekvési és ébredési időre, amelyek segítenek javítani alvásciklusa konzisztenciáján. Beállíthatja, hogy az óra figyelmeztesse a fekvésidőre.

A lefekvésre vonatkozó felszólítás beállításával kapcsolatos további információkat lásd a help.fitbit.com oldalon.

Szerezzen az alvási szokásaira vonatkozó információkat

A Versa Editia Lite több alvási mutatót követ, a lefekvés idejét, az alvási időt és mindenik alvásciklusban eltöltött időt is beleértve. Kövesse alvását a Versa Editia Lite órával, és ellenőrizze a Fitbit alkalmazást annak megértéséhez, hogy az azonos nemű és életkorú személyekéhez viszonyítva milyen az Ön alvási mintája.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Pulzusszám ellenőrzés

A Versa Lite okosóra a pulzusszám automatikus és folyamatos figyeléséhez PurePulse technológiát használ. Az óra képernyőjén felfelé húzva az ujját jelenítse meg az okosóráján a pillanatnyi pulzusszámot és a nyugalmi pulzusszámot, így szerezve hozzáférést a saját statisztikáihoz. Az okosóra által elmentett statisztikákról bővebben a "[Statisztikák megjelenítése](#)" c. fejezetben olvashat a(z) 37. oldalon. Egyes számlapok az azonnali pulzusszámot az óralapos képernyőn mutatják.

Edzés közben a Versa Editia Lite a pulzusfrekvenciát ábrázolja, segítve ezzel, hogy Ön a saját választása szerinti edzésfajta intenzitására összpontosíthasson.

A Versa Editia Lite pulzusfrekvencia zónáival kapcsolatos további információkat lásd a „[Pulzusszám ellenőrzés](#)” c. részben a(z) 49. oldalon.

A pulzus beállítások adaptálása

Kövesse pulzusát éjjel-nappal a Versa Editia Lite alkalmazással. Az elem élettartamának megőrzése érdekében a Beállítások > **Pulzusszám** alkalmazásban tiltsa le a szívritmus követést.

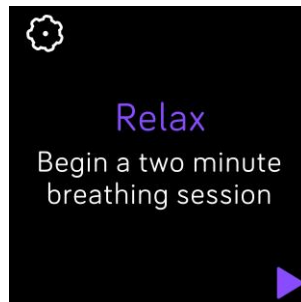
Kérjük, ne feledje, hogy a Versa Editia Lite eszköz hátoldalán található zöld LED a pulzusszám követésének letiltása után továbbra is villog.

A további információk érdekében tanulmányozza a help.fitbit.com weboldalt.

Ellenőrzött légzés

A Versa Lite okosóra Relax  alkalmazása lehetővé teszi a szabályozott légzés felhasználói beállítását, ami biztosítja a nap folyamán a nyugodt pillanokat. Választhat a 2 perces és 5 perces relációk közül. A reláció kezdete:

1. Kattintson a Versa Editia Lite okosórán a **Relax** alkalmazásra.
2. A kétperces reláció az első lehetséges választási lehetőség. A fogaskerék  ikonra kattintást követően válassza ki az 5 perces relációt, vagy töltse ki a választható rezgést. A Vissza gombot megnyomva visszalép a Relax képernyőre.



3. A lejátszás szimbólumra kattintva indítsa el a relációt, majd kövesse a kijelzőn látható utasításokat.



Edzés után megtekintheti, hogy milyen pontosan tudta követni a légzéssel kapcsolatos utasításokat, továbbá a pulzusszámot a reláció elején és végén, valamint hogy az adott héten hány napon végzett ellenőrzött légzést.

Az ellenőrzött légzés relációkkal kapcsolatos további információkat, beleértve a mély légzésből következő előnyöket és a biztonsági információkat is a help.fitbit.com oldalon találja

Fitnesz és Gyakorlatok

Válassza a testmozgás automatikus követését, vagy kövesse a tevékenységet a

Gyakorlatok alkalmazással , a távolság, az idő vagy a kalóriák alapján pedig határozzon meg célkitűzéseket.

A Versa Editia Life órát szinkronizálja a Fitbit alkalmazással, illetve ossza meg a tevékenységet barátaival és családjával, hasonlítsa össze általános fitnesz szintjét az Önnel azonos életkorú és nemű személyekével, és sok egyebet.

Az edzések automatikus követése

A Versa Editia Lite automatikusan felismeri és regisztrálja a legalább 15 perces intenzív mozgást - a futást, az elliptikus kerékpározást és az úszást is beleértve. A tevékenységére vonatkozó alapvető statisztikáknak a gyakorlatok előzményében történő megtekintése érdekében szinkronizálja eszközét.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

A gyakorlatok követése és kiértékelése a Gyakorlatok alkalmazás segítségével

Megjegyzés: A Versa Editia Lite eszközről csatlakoztatott GPS jellemző sajátossága a közelben lévő telefonján lévő GPS érzékelőkkel működik.

GPS-szel szemben támasztott követelmények

A csatlakoztatott GPS minden GPS érzékelős támogatott telefon esetében rendelkezésre áll. A csatlakoztatott GPS beállításaira vonatkozó további információért lásd a help.fitbit.com oldalt.

1. Ha a csatlakoztatott GPS-t szeretné használni, kapcsolja be a telefonjában a Bluetooth és GPS funkciókat.
2. Győződjön meg róla, hogy a Fitbit alkalmazás jogosult a GPS vagy a helymeghatározó szolgáltatások használatára.

3. Győződjön meg róla, hogy az edzéshez be lett kapcsolva a GPSfunkciót.
 - a. Nyissa meg az Exercise alkalmazást , majd az ujját balra húzva keresse meg azt az edzésfajta, amelyet figyelemmel szeretne követni.
 - b. Koppintson a fogaskerék ikonra , és győződjön meg róla, hogy a **GPS** funkció **ON**-ra van állítva. Elképzelhető, hogy az opció megtalálásához lefelé kell lapoznia.
4. Edzés közben tartsa magánál a telefont.

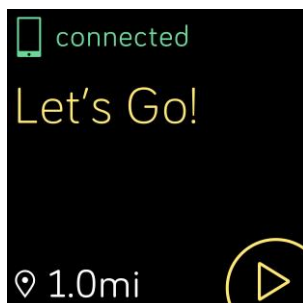
Edzés figyelemmel követése

Edzés figyelemmel követése:

1. Nyissa meg az okosórán az Exercise alkalmazást .
2. Az ujját használva keresse ki a preferált edzésfajta.
3. A gyakorlat megkezdéséhez érintse meg a lejátszás ikont, vagy a tevékenység függvényében egy célidő, a távolság vagy a kalóriák kiválasztásához érintse meg a zászló ikont.
4. Az edzés befejezésekor vagy a kívánt félbeszakításakor nyomja meg a szünetelés ikont.
5. Az edzés újratekésítéséhez érintse meg a szerkesztés ikont, a befejezéshez pedig érintse meg a zászló ikont.
6. Amikor az alkalmazás kéri, erősítse meg, hogy be kívánja fejezni az edzést. Ekkor megjelenik az edzésének az összefoglalása.
7. Az összefoglaló képernyő bezárásához nyomja meg a **Befejezés** gombot.

Megjegyzés:

- Versa Editia Lite adott esetben 3 valós idejű statisztikát mutat. A statisztikák valós idejű megtekintéséhez görgesse a középső statisztikát. A látott statisztikákat mindenik gyakorlat beállításában elrendezheti
- Egy testmozgással kapcsolatos célkitűzés kiválasztása esetén, célkitűzése felének megtételekor és a célkitűzés eléréskor az órája vibrálni kezd.
- Ha a testmozgás GPS-t használ, az eszköz bal oldalán felül megjelenik egy piktogram, mivel az óra a telefon GPS érzékelőjéhez csatlakozik. Amikor a képernyőn megjelenik a „csatlakoztatva” üzenet és a Versa Editia Lite vibrálni kezd, a GPS csatlakoztatva van.



A gyakorlat beállítások és a rövidebb utak személyre szabása

Akár az órájából személyre szabhat minden típusú gyakorlatra vonatkozó különböző beállításokat. A beállítások az alábbiakat foglalják magukban:

- Csatlakoztatott GPS: a telefon GPS érzékelőivel közvetíti az útvonalat
- Ön-védelem: a tevékenység automatikus megszakítása megálláskor
- Turnus-kijelzés: bizonyos szintek edzés közbeni elérésekor riasztást bocsát ki
- Futás felismerés: a Gyakorlatok alkalmazás megnyitása nélkül, automatikusan azonosítja a futást
- Állandóan nyitott képernyő: a testmozgás alatt tartja nyitva a képernyőt

Edzésbeállítások testreszabása:

1. Kattintson a Versa Editia Lite okosórán a  Exercise alkalmazásra.
2. Böngéssze végig az ujjával az edzéslistát, amíg meg nem találja a módosítani kívánt edzésfajtaát.
3. Kattintson a bal felső sarokban található fogaskerék ikonra , majd lapozza végig a beállításokat.
4. A beállításokra kattintva módosítsa azokat.
5. Ha befejezte, a vissza gombot lenyomva visszatér az edzése képernyőre, majd a lejátszás ikon lenyomásával elkezdheti az edzést.

Edzéslista áttekintése

Az edzés befejezését követően a Versa óra megjeleníti az Ön statisztikáit.



Az okosóra szinkronizálásakor az edzés elmentésre került az edzések előzményei közé. Itt további statisztikákat talál, és ha használt GPS-t, megjelenítheti az útvonalat, illetve a leküzdött szintkülönbséget

Pulzusszám ellenőrzés

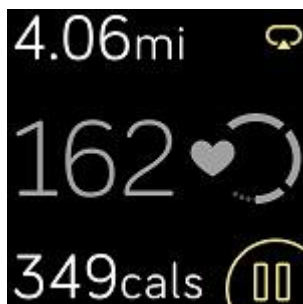
A pulzustartományok segítenek saját választása szerint bemérni az edzésintenzitást. A Versa Lite okosóra a felhasználó pulzusszáma mellett az aktuális zónáját, valamint a maximális pulzusszám felé haladását mutatja. A Fitbit kezelőpanelen a konkrét napon vagy edzés során az egyes zónákban töltött időt töltött látja. Alapértelmezett helyzetben az Amerikai Kardiológiai Szövetség által ajánlott három pulzustartomány áll rendelkezésre, de ha van egy 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.

Ikon	Tartomány	Számítás	Leírás
	Pulzustartományon kívül	A maximális pulzusszám 50%-a alatt	A pulzusszám lehet magas, de ez még nem elég ahhoz, hogy edzésnek lehessen tekinteni.
	Zsírégetés	A maximális pulzusszám 50% - 69%-a között	Alacsony és közepes intenzitású edzés zóna. Ez a zóna megfelelő kiindulási pont lehet a kezdők számára. Azért hívják zsírégető tartománynak, mivel magasabb a zsírokból elégetett kalóriák száma, ám a teljes kalóriaégetési arány alacsonyabb.
	Kardio	A maximális pulzusszám 70% - 84%-a között	Közepes-magas intenzitású edzés zóna. Ebben a tartományban Ön igyekszik, de nem ad ki magából mindent. A legtöbb ember számára ez az edzési céltartomány.
	Csúcs	A maximális pulzusszám 85%-a fölött	Közepes-magas intenzitású edzés zóna. Ez a teljesítményt és sebességet javító rövid, intenzív intervallumok zónája.

Emlékeztetünk arra, hogy a pulzusszám értéke akkor szürke, ha az okosóra jobb mérésre törekszik.



Személyre szabott pulzus intervallumok

Egy adott célkitűzés esetén állítson be egy szívritmus intervallumot vagy egy személyre szabott maximális pulzusszámot a Fitbit alkalmazásban. Például az elit sportolóknak az Amerikai Szív Egyesület legtöbb embernek tett ajánlásaitól eltérő célkitűzései lehetnek.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

Saját tevékenység megosztása

Az edzés befejezését követően szinkronizálja az okosóráját a Fitbit alkalmazással, és ossza meg a statisztikáit a barátaival és a családjával.

Az edzések megosztásával kapcsolatosan további információkat a help.fitbit.com címen talál.

Kardiófitnesz eredményének követése

Kövesse a csuklójáról vagy a Fitbit alkalmazásból általános szív- és érrendszeri képességét. Tekintse meg kardiófitnesz eredményét és kardiófitnesz szintjét, mely az Ön statisztikáit összehasonlítja az Önnel azonos korú és nemű személyek statisztikáival.

Az óráján felfelé görgetve a Fitbit Ma alkalmazásra megtalálja a pulzusszám ikont. Ujjait balra húzva megtekintheti a nap folyamán az adott pulzus intervallumban eltöltött időt. Ujjait jobbra húzva kardiófitnesz eredményét és kardiófitnesz szintjét tekintheti meg.

A Fitbit alkalmazás műszerfalán érintse meg a pulzusszám ikont, a kardiófitnesz statisztika

megtekintéséhez pedig ujjait húzza balra.

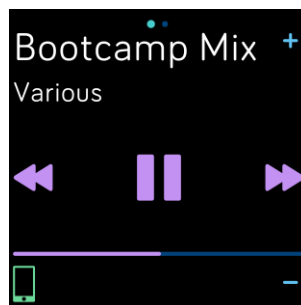
A további információk érdekében tanulmányozza a help.fitbit.com weboldalt.

Zenevezérlés és Podcast-ok

A telefonján futó zene és podcast -ok vezérléséhez használja a Versa Editia Lite órát. A zene és a podcast-ok ellenőrzéséért:

1. A zene lejátszása közben nyomja meg és tartsa benyomva az eszköz hátoldalán található gombot, és görgetéssel menjen a Zene kiválasztás kijelzőre.
2. Jelenítse meg, szakítsa meg, illetve a következő vagy az előző zene lejátszása érdekében érintse meg a nyíl ikont.

A hangerő ellenőrzéséhez érintse meg a + és - piktogramokat.



Újraindítás, törlés és frissítés

A problémamegoldásra irányuló egyes lépések az okosóra újraindítása igényelhetik, míg a törlés akkor hasznos, ha a Versa Lite okosórát el szeretné adni vagy ajándékozni. Frissítse az okosóráját, és telepítse a Fitbit OS új frissítéseit.

A Versa Editia Lite frissítése

A jellemzők legújabb fejlesztéseinek és a termékfrissítések elérése érdekében frissítse az óráját.

A Fitbit alkalmazás kijelzi, ha elérhető egy frissítés. A frissítés megkezdésekor a Versa Editia Lite órán és a Fitbit alkalmazásban a frissítés befejezéséig egy folyamatjelző jelenik meg. A frissítési folyamat alatt tartsa az óráját és telefonját egymáshoz közel.

Megjegyzés: A Versa Editia Lite eszköz frissítése kérhető az elem számára is. Azt ajánljuk, hogy egy frissítés megkezdése előtt csatlakoztassa az órát a töltőhöz.

További információkat a help.fitbit.com oldalon talál.

A Versa Lite okosóra újraindítása

Ha újra szeretné indítani az órát, nyomja be és tartsa néhány másodpercig benyomva a vissza és az alsó gombokat, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a Fitbit logó.

Az óra újraindítása nem töröl semmilyen adatokat.

A Versa Editia Lite kikapcsolása

Az óra kikapcsolásához nyissa meg a Beállítások  > **Mire vonatkozóan?> Kikapcsolás** alkalmazást. Az óra elindításához nyomja meg a gombot.

A Versa Lite okosóra törlése

A gyári beállítások visszaállítása törli a Versa Lite okosóráról az összes alkalmazást és személyes adatot, beleértve pénztárcába felvett kártyákat is. Ha el szeretné másnak ajándékozni, vagy vissza szeretné adni a Versa Lite okosórát, először állítsa vissza az alapértelmezett gyári beállításokat:

Nyissa meg a Versa Lite okosórán a  Settings() > **About** > **Factory Reset** opciót.

Problémamegoldás

Ha az óra működése nem hibátlan, olvassa el az alábbi utasításokat. További információkért látogasson el a help.fitbit.com oldalra.

Hiányzó pulzusjel

A Versa Lite az edzés során és egész nap folyamatosan figyelemmel követi a pulzust. Esetenként előfordulhat, hogy az okosóra nehézségekbe ütközik a megfelelő pulzusszám-átviteli jel keresése során. Ha erre kerül sor, szaggatott vonal jelenik meg ott, ahol általában a pulzusszám látható ott.

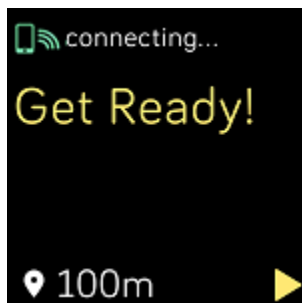


Ha az órája nem észlel pulzus jelt, legelőször arról bizonyosodjon meg, hogy az eszköz beállítás alkalmazásában aktiválta a szívritmus követés funkciót. Ezután a csuklón történő lejjebb vagy feljebb helyezése, illetve az óraszíj megszorítása vagy fellazítása révén győződjön meg arról, hogy megfelelően hordja az órát. A Versa Editia Lite órának érintkeznie kell a bőrével. Karjának rövid idejű mozdulatlan és egyenes tartása után az órának ismét éreznie kellene a pulzusszámot.

Ha továbbra is hiányzik a pulzusszám jel, nyissa ki az okosórán a Settings  opciót, és győződjön meg róla, hogy a pulzusszám On állású.

Hiányzó GPS jel

A környezeti tényezők, beleértve a magas épületeket, sűrű erdőket, meredek dombokat és még egy-egy nagyobb felhőt is, zavarhatja mobiltelefonja GPS műholdakhoz csatlakozási képességét. Ha az okosórája edzés közben keresi a GPS jelet, a kijelző felső részében a "connecting" üzenet olvasható.



A lehető legjobb eredmények elérése érdekében várja ki, hogy a telefon az edzés megkezdése előtt megtalálja a jelet.

Egyéb problémák

Amennyiben az alábbi problémák bármelyikét észleli, indítsa újra az eszközt.

- Nem szinkronizál.
- Nem válaszol az érintésre, görgetésre vagy a gomb megnyomására.
- Nem követi a lépéseket vagy egyéb adatokat.

Az óra újraindítására vonatkozó útmutató érdekében tanulmányozza a 45.oldalon található „Versa Editia Lite újraindítása” fejezetet.

További információkért, vagy az Ügyfélszolgálattal való kapcsolatfelvétel érdekében tanulmányozza a help.fitbit.com weboldalt.

Általános információk és műszaki adatok

Érzékelők

A Fitbit Versa Lite a következő érzékelőket és működtető elemeket tartalmazza:

- Háromtengelyes MEMS gyorsulásmérő, amely nyomon követi a mozgás mintákat
- Tengerszint feletti magasságot figyelő magasságmérő
- Optikai pulzusszám követő
- Környezeti fényviszonyok érzékelő

Anyagok

A Versa Editia Lite óra tokja és szíja galvanizált alumíniumból készült. Mivel a galvanizált alumínium a nikkellel érzékeny személyeknél allergiás reakciót kiváltó nikkelt tartalmazhat, minden Fitbit termék nikkeltartalma tiszteletben tartja az Európai Unió nikkellel kapcsolatos kényszerítő irányelvét.

A Versa Editia Lite óra klasszikus szíja a nagyon sok sportórához hasonló rugalmas, tartós műkaucsukból készült.

Vezeték nélküli technológia

A Versa Lite tartalmaz egy Bluetooth 4.0 rádió adó-vevőt.

Tapintásos visszacsatolás

A Versa Lite okosóra a riasztásokhoz, célokhoz, értesítésekhez, emlékeztetőkhez és alkalmazásokhoz rezgőmotorral van felszerelve.

Elem

A Versa Lite okosóra újratölthető lítium-polimer elemmel működik.

Töltőkábel

Versa Editia Life az óra elemének feltöltésére szolgáló töltőtartóval Bizonyos helyzetekben a töltőt az ügyfélszolgálat sajátos utasítására az óra működőképességének visszaállítására is használhatja.

Memória

A Versa Editia Life 7 napig tárolja az Ön adatait, beleértve a napi statisztikát, az alvásra vonatkozó adatokat és a testmozgás előzményeket is. Az előzményi adatokhoz való hozzáférés érdekében az órát szinkronizálja a Fitbit alkalmazással. A legjobb eredmények érdekében bizonyosodjon meg arról, hogy aktiválta a napi szinkronizálás opciót.

Kijelző

A Versa Lite okosóra színes LCD kijelzővel rendelkezik.

Szíjméret

A karkötőszíjak méretei alább láthatók. Vegye figyelembe, hogy a választható tartozékként értékesített óraszíjak méretei különbözhetnek.

Kis óraszíj	140 és 180 mm közötti kerülettel rendelkező csuklókra
Nagy óraszíj	180 és 220 mm közötti kerülettel rendelkező csuklókra

Környezeti feltételek

Üzemi hőmérséklet	14° to 113° F (-10° to 45° C)
Nem üzemi hőmérséklet	-4° to 14° F (-20° to -10° C) 113° to 140°F (45° to 60° C)
Vízálló kivitel	50 méterig vízálló
Maximális üzemi tengerszint feletti magasság	28,000 feet (8,534 m)

További információk

Ha szeretne többet megtudni az okosóráról és a kezelőpanelről, látogasson el a help.fitbit.com oldalra.

Áru visszaadás és jótállás

Az áru Fitbit.com áruházban történő visszaadásával, illetve a jótállással kapcsolatos információk a fitbit.com/returns oldalon olvashatók.

Törvényi és biztonsági figyelmeztetések

Az egyes régiókra vonatkozó szabályozással kapcsolatos információk a készüléken is megjelenítésre kerülhetnek. A tartalom megtekintéséhez lépessen ide:

Settings > About > Regulatory Info

Európai Unió (EU)

A modell neve: FB415

Egyszerűsített EU Megfelelőségi Nyilatkozat

A Fitbit, Inc. ezúton kijelenti, hogy az FB415 típusú rádió-berendezés megfelel a 2014/53/EU irányelvnek.

Az EU Megfelelőségi Nyilatkozat teljes szövege az alábbi internetes címen érhető el:

www.fitbit.com/safety.