

fitbit blaze™



Návod k obsluze
Verze 1.0

Obsah

Začínáme	1
Co najdete v balení	1
Co najdete v tomto dokumentu	1
Nastavení Fitbit Blaze	2
Nastavení chytrých hodinek pomocí mobilního zařízení	2
Nastavení chytrých hodinek na vašem PC (pouze Windows 10)	2
Nastavení chytrých hodinek na vašem PC (Windows 8.1 a níže)	3
Nastavení chytrých hodinek na vašem Mac	3
Synchronizace chytrých hodinek s vaším účtem Fitbit	4
Seznámení s Fitbit Blaze	5
Umístění na zápěstí	5
Celodenní nošení a cvičení	5
Dominantní nebo nedominantní zápěstí	6
Pohyb v prostředí	6
Výdrž baterií a nabíjení	8
Určení aktuálního stavu baterie	8
Nabíjení chytrých hodinek	9
Prodloužení výdrže baterie	10
Péče o hodinky	10
Výměna řemínku	10
Sundání řemínku	10
Přidělení nového řemínku	11
Automatické sledování aktivit pomocí Fitbit Blaze	12
Prohlížení celodenních statistik	12
Použití pásem tepové frekvence	12
Výchozí pásma tepové frekvence	12

Vlastní pásma tepové frekvence	13
Sledování spánku	13
Sledování denních cílů aktivity	14
Volba cíle	14
Zobrazení pokroku v plnění cíle	14
Monitorování cvičení pomocí Fitbit Blaze	15
Používání SmartTrack	15
Používání menu Exercise (Cvičení)	15
Přijímání oznámení a ovládání hudby	17
Přizpůsobení voleb ve vašem menu Exercise	17
Používání tichých budíků	18
Nastavení tichých budíků	18
Aplikace Fitbit pro iOS	18
Aplikace Fitbit pro Android	18
Aplikace Fitbit pro Windows 10	18
Povolení nebo zakázání tichých budíků	19
Zrušení nebo odložení tichých budíků	19
Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a událostí kalendáře	20
Požadavky na kalendář	20
Aktivace oznámení	20
Aplikace Fitbit pro iOS	20
Aplikace Fitbit pro Android	21
Zobrazení příchozích oznámení	21
Správa oznámení	21
Deaktivace oznámení	22
Přijímání a odmítání telefonních hovorů	22
Ovládání hudby	23
Aktivace ovládání hudby	23

Ovládání hudby s pomocí Fitbit Blaze	23
Přízpusobení Fitbit Blaze	25
Změna ciferníku hodinek	25
Aplikace Fitbit pro iOS	25
Aplikace Fitbit pro Android	25
Aplikace Fitbit pro Windows 10	26
Nastavení jasu	26
Zapnutí nebo vypnutí funkce Quick View	26
Nastavení monitoru tepové frekvence	26
Aktualizace Fitbit Blaze	28
Řešení problémů s vaším Fitbit Blaze	29
Chybí signál tepové frekvence	29
Neočekávané chování	29
Obecné informace a specifikace Fitbit Blaze	31
Senzory	31
Materiály	31
Bezdrátová technologie	31
Hmatová zpětná vazba	31
Baterie	31
Paměť	32
Displej	32
Velikost	32
Podmínky okolního prostředí	32
Pomoc	34
Pravidla při vrácení zboží a záruka	34
Zákonná a bezpečnostní upozornění	35
Evropská unie	35

Prohlášení o bezpečnosti	36
Důležité bezpečnostní pokyny	36
Upozornění	36
Tipy týkající se péče a nošení	37
Preventivní opatření ohledně vestavěné baterie	37
Informace o likvidaci a recyklaci	38

Začínáme

Vítejte mezi uživateli Fitbit Blaze™, chytrých fitness hodinek, které vám pomohou splnit si stylově své sportovní cíle.

Co najdete v balení

Vaše balení Fitbit Blaze obsahuje:



Fitbit Blaze



Nabíjecí kabel

Další řemínky se prodávají zvlášť. Displej se pro nabíjení od řemínku odděluje.

Co najdete v tomto dokumentu

Pomůžeme vám rychle vytvořit účet Fitbit® a ujistit se, že chytré hodinky mohou synchronizovat shromažďovaná data s vaším ovládacím panelem Fitbit. Ovládací panel je místo, kde můžete svá data analyzovat, dívat se na historické trendy, stanovovat si cíle, zaznamenávat si jídlo a pití, udržovat krok s přáteli a mnoho dalšího. Jakmile budete s nastavením svých chytrých hodinek hotovi, jste připraveni, abyste se dali do pohybu.

Dále vám vysvětlíme, jak najít a používat funkce, které vás zajímají, a přizpůsobit hodinky svým potřebám. Chcete-li zjistit další informace, tipy a řešení problémů, projděte si prosím naše obsáhlé články na <http://help.fitbit.com>.

Nastavení Fitbit Blaze

Abyste využili ze svého Blaze co nejvíce, použijte aplikaci Fitbit, která je k dispozici pro zařízení s operačními systémy iOS®, Android™ a Windows® 10. Pokud nemáte kompatibilní mobilní zařízení, můžete místo něho použít počítač, ale mějte na paměti, že mobilní zařízení je nutné pro klíčové funkce jako například oznámení, ovládání hudby a připojené GPS.

Nastavení chytrých hodinek pomocí mobilního zařízení

Aplikace Fitbit je k dispozici pro více než 200 mobilních zařízení, která podporují operační systémy iOS, Android a Windows 10.

Abyste mohli začít:

1. Kontrolou na <http://www.fitbit.com/devices> se ujistěte, že je aplikace Fitbit kompatibilní s vaším mobilním zařízením.
2. Aplikaci Fitbit najdete v závislosti na svém zařízení na jednom z těchto míst:
 - Apple App Store® pro zařízení s iOS, jako jsou iPhony a iPady.
 - Google Play™ Store pro zařízení s Androidem, jako je Samsung Galaxy S5 a Motorola Droid Turbo
 - Windows® Store pro mobilní zařízení s Windows 10, jako je telefon Lumia nebo tablet Surface.
3. Nainstalujte si aplikaci. Všimněte si, že než si budete moci stáhnout i bezplatnou aplikaci jako Fitbit, budete potřebovat účet v příslušném obchodě.
4. Když je aplikace nainstalována, začnete tak, že ji otevřete a klepnete na **Join Fitbit (Připojit s k Fitbit)**. Budete provedeni procesem vytvoření účtu Fitbit a připojení („spárování“) Blaze k vašemu mobilnímu zařízení. Spárování zajišťuje, aby spolu mohly chytré hodinky a mobilní zařízení vzájemně komunikovat (synchronizovat svá data).

Všimněte si, že osobní údaje, o které jste během nastavení požádání, se používají k výpočtu vašeho bazálního metabolismu (BMR), který pomáhá určit váš odhadovaný výdej kalorií. Informace jsou soukromé, pokud nepůjdete do svého Privacy settings (Nastavení osobních údajů) a nevolíte, že chcete v rámci Fitbit sdílet věk, výšku nebo váhu s přáteli.

Po nastavení jste připraveni k pohybu.

Nastavení chytrých hodinek na vašem PC (pouze Windows 10)

Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete nastavit a synchronizovat své chytré hodinky na svém PC s Windows 10 pomocí stejné aplikace Fitbit, která je k dispozici pro mobilní zařízení s Windows.

Chcete-li získat aplikaci, klikněte na tlačítko Start a otevřete Windows® Store (nazývaný Store). Vyhledejte „Fitbit app“. Všimněte si, že pokud jste si nikdy nestáhli nějakou aplikaci z obchodu do svého počítače, budete vyzváni k vytvoření účtu.

Otevřete aplikaci a postupujte podle pokynů pro vytvoření účtu Fitbit a nastavte svůj Blaze. Nastavení a synchronizaci můžete provádět bezdrátově, pokud má váš počítač Bluetooth, jinak budete muset připojit své chytré hodinky k počítači přímo prostřednictvím nabíjecího kabelu. Připojení hodinek může být rychlejší i v případě, že máte Bluetooth, ale signál je slabý nebo problematický.

Nastavení chytrých hodinek na vašem PC (Windows 8.1 a níže)

Pokud nemáte a kompatibilní mobilní zařízení, můžete své chytré hodinky nastavit pomocí počítače a vidět své statistiky Fitbit na fitbit.com. Při použití této metody nastavení si nejdříve nainstalujte bezplatnou softwarovou aplikaci s názvem Fitbit Connect, která umožní Blaze synchronizovat data s vaším ovládacím panelem fitbit.com.

Chcete-li nainstalovat Fitbit Connect a nastavit své chytré hodinky:

1. Přejděte na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte obraz dolů a klikněte na volbu stažení. Pokud tlačítko nezobrazí správně váš typ počítače (například, pokud ukazuje „Download for Mac“ („Stažení for Mac“)), zvolte nejdříve správný typ.
3. Po výzvě uložte soubor, který se objeví (FitbitConnect_Win.exe).
4. Soubor najděte a dvakrát na něj klikněte, aby se otevřel instalační program.
5. Pro pohyb mezi pokyny instalačního programu klikněte na **Continue (Pokračovat)**.
6. Po výzvě zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastavit nové zařízení Fitbit)**.
7. Postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste si vytvořili účet Fitbit a připojili svůj Blaze.

Všimněte si, že osobní údaje, o které jste během nastavení požádáni, se používají k výpočtu vašeho bazálního metabolismu (BMR), který pomáhá určit váš odhadovaný výdej kalorií. Informace jsou soukromé, pokud nepůjdete do svého Privacy settings (Nastavení osobních údajů) a nezvolíte, že chcete v rámci Fitbit sdílet věk, výšku nebo váhu s přáteli.

Nastavení chytrých hodinek na vašem Mac

Pokud nemáte kompatibilní mobilní zařízení, můžete své chytré hodinky nastavit pomocí počítače a vidět své statistiky Fitbit na fitbit.com. Při použití této metody nastavení si nejdříve nainstalujte bezplatnou softwarovou aplikaci s názvem Fitbit Connect, která umožní Blaze synchronizovat data s vaším ovládacím panelem fitbit.com.

Chcete-li nainstalovat Fitbit Connect a nastavit své chytré hodinky:

1. Přejděte na <http://www.fitbit.com/setup>.

2. Posuňte obraz dolů a klikněte na volbu stažení. Pokud tlačítko nezobrazí správně váš typ počítače (například, pokud ukazuje „Download for PC“ („Stažení for PC“)), zvolte nejdříve správný typ.
3. Po výzvě uložte soubor, který se objeví (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Soubor najdete a dvakrát na něj klikněte, aby se otevřel instalační program.
5. Pro pohyb mezi pokyny instalačního programu klikněte na **Continue**.
6. Po výzvě zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastavit nové zařízení Fitbit)**.
7. Postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste si vytvořili účet Fitbit a připojili svůj Blaze. Má-li váš počítač Bluetooth, může nastavení proběhnout i bezdrátově. Pokud ne, tak budete vyzváni k vložení chytrých hodinek do nabíjecí kolébky a připojení druhého konce do USB portu na svém počítači.

Všimněte si, že osobní údaje, o které jste během nastavení požádáni, se používají k výpočtu vašeho bazálního metabolismu (BMR), který pomáhá určit váš odhadovaný výdej kalorií. Informace jsou soukromé, pokud nepůjdete do svého Privacy settings (Nastavení osobních údajů) a ne zvolíte, že chcete v rámci Fitbit sdílet věk, výšku nebo váhu s přáteli.

Synchronizace chytrých hodinek s vaším účtem Fitbit

Poté, co jste Blaze nastavili a začali používat, se budete muset ujistit, že pravidelně přenáší (synchronizuje) svá data do Fitbit, abyste mohli ve svém ovládacím panelu Fitbit sledovat své pokroky, vidět historii cvičení, získávat medaile, analyzovat své záznamy spánku a další. Synchronizaci je doporučeno provádět každý den, ale není to nutné; vaše chytré hodinky mohou uchovávat data mezi synchronizacemi po dobu až sedm dnů.

Aplikace Fitbit využívá k synchronizaci s vašimi chytrými hodinkami Fitbit technologii Bluetooth Low Energy (BLE). Pokaždé, když aplikaci otevřete, ta provede synchronizaci, pokud jsou v blízkosti chytré hodinky, a aplikace provádí synchronizaci i pravidelně v průběhu dne, pokud máte aktivované nastavení celodenní synchronizace. Pokud spouštíte aplikaci Fitbit na PC s Windows 10, které nemá Bluetooth, budete se muset ujistit, že jsou chytré hodinky připojeny k počítači přes nabíjecí kabel.

Fitbit Connect na počítači Mac® také využívá pro synchronizaci Bluetooth (je-li k dispozici), jinak se budete muset ujistit, že jsou chytré hodinky připojeny k počítači přes nabíjecí kabel. Fitbit Connect na PC vyžaduje, aby byly chytré hodinky připojeny k počítači přes nabíjecí kabel. Můžete si vynutit, aby se Fitbit Connect kdykoliv provedl synchronizaci, nebo se tak stane automaticky každých 15 minut, pokud:

- Se chytré hodinky nacházejí do 6 metrů od počítače a mají k přenosu nová data
- Počítač je zapnutý, probuzený a připojený k internetu

Tip: Pokud máte jiný náramek Fitbit, který byl dodán s hardwarovým klíčem pro bezdrátovou synchronizaci, můžete použít tento klíč k synchronizaci svého Blaze s Fitbit Connect namísto opakovaného připojování chytrých hodinek Blaze pomocí nabíjecího kabelu. Hardwarové klíče jsou k dispozici na [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Seznámení s Fitbit Blaze

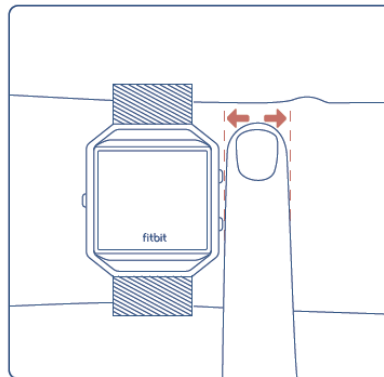
Tato kapitola vám řekne, jak nejlépe chytré hodinky nosit, dobíjet a pohybovat se v jejich prostředí. Pokud jste si koupili doplňkový řemínek, najdete zde také pokyny pro sundání původního řemínku a přidělení jiného.

Umístění na zápěstí

Projděte si tyto tipy, abyste se ujistili, že nosíte své hodinky správně.

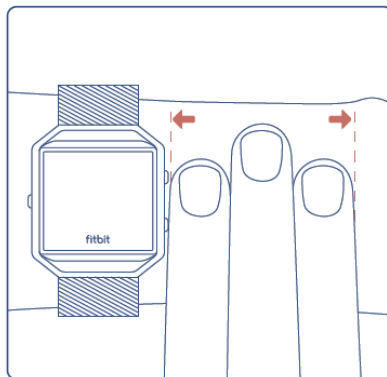
Celodenní nošení a cvičení

Pro celodenní nošení, i když necvičíte, by měl váš Blaze obvykle ležet naplocho na šířku prstu pod kostí zápěstí, kde byste normálně hodinky nosili.



Pro větší přesnost tepové frekvence mějte na mysli tyto tipy:

1. Při cvičení zkuste nosit chytré hodinky na vašem zápěstí výše. Vzhledem k tomu, že čím výše se posunete, tím se průtok krve zvětšuje, tak posunutí chytrých hodinek o několik centimetrů nahoru může zlepšit signál tepové frekvence. Také mnoho cvičení jako kliky způsobí, že budete často ohýbat zápěstí, což pravděpodobně bude rušit signál tepové frekvence, pokud jsou hodinky na vašem zápěstí níže.



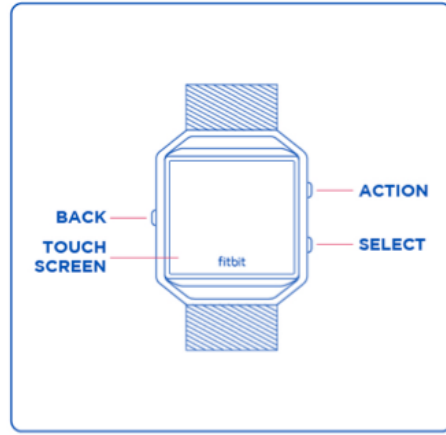
2. Nenoste hodinky příliš natěsno; těsný řemínek omezuje průtok krve a potenciálně může ovlivňovat signál tepové frekvence. Jak již bylo řečeno, chytré hodinky by měly být při cvičení o něco těsnější (pohodlné, ale aby neškrtily) než během celodenního nošení.
3. Při intervalovém tréninku s vysokou intenzitou nebo jiných činnostech, kdy se vaše zápěstí intenzivně a nerytmicky pohybuje, může pohyb zabránit senzoru ve zjištění přesné tepové frekvence. Stejně tak při cvičeních, jako je vzpírání nebo veslování, se mohou svaly vašeho zápěstí ohýbat takovým způsobem, že se řemínek při cvičení stahuje a uvolňuje. Zkuste své zápěstí uvolnit a zůstat krátce v klidu (asi 10 sekund), poté byste měli vidět přesnější hodnotu tepové frekvence.

Dominantní nebo nedominantní zápěstí

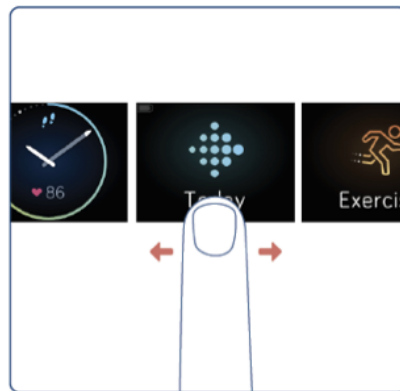
Pro větší přesnost potřebují vaše chytré hodinky vědět, na kterém zápěstí je nosíte. Výchozí je nedominantní zápěstí. Pokud nosíte chytré hodinky místo toho na dominantním zápěstí (tj. na ruce, kterou píšete), můžete nastavení upravit v části Account (Účet) aplikace Fitbit nebo v části Devices (Zařízení) v nastaveních vašeho ovládacího panelu fitbit.com.

Pohyb v prostředí

Blaze má dotykový barevný LCD displej se třemi tlačítky: Action, Select, a Back (Akce, Zvolit a Zpět).

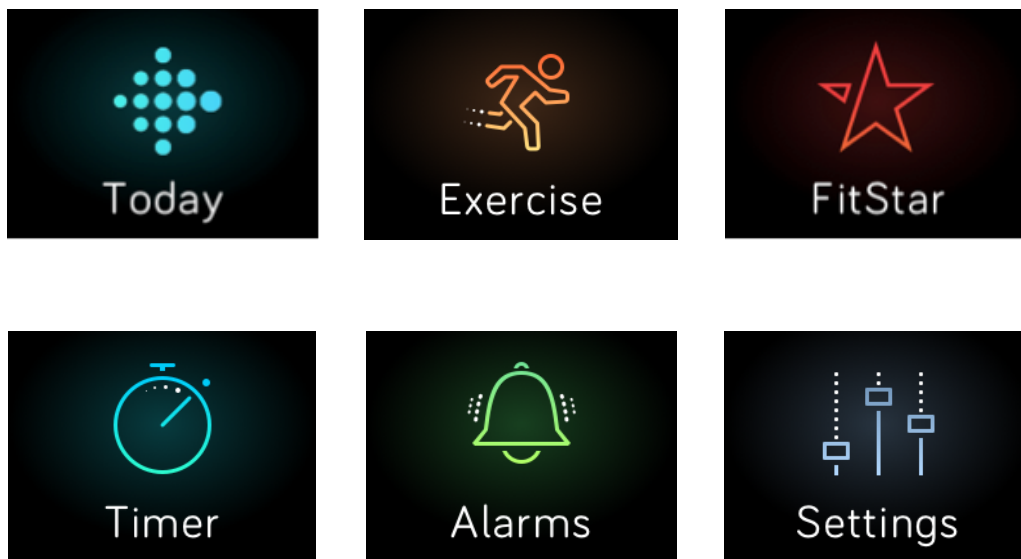


V prostředí svého Blaze se budete pohybovat přejetím prstem ze strany na stranu a nahoru a dolů.



Výchozí nebo „domácí“ obrazovkou jsou hodiny. Na hodinách můžete:

- Přejet prstem nahoru, abyste viděli případná oznámení.
- Přejet prstem dolů pro ovládání hudby a zapnutí nebo vypnutí oznámení.
- Přejet prstem doleva a pak klepnutím otevřít specializovaná menu.
 - Today (Dnes) – podívejte se na svůj počet kroků, tepovou frekvenci, překonanou vzdálenost, spálené kalorie a vystoupaná poschodí (souhrnně známé jako celodenní statistiky).
 - Exercise (Cvičení) – přejeďte prstem doprava pro vyhledání konkrétního cvičení.
 - FitStar™ – vyberte si ze tří tréninků FitStar.
 - Timer (Časovač) – přejeďte prstem doprava, abyste si vybrali stopky nebo odpočítávání.
 - Alarms (Budíky) – vypnutí nebo zapnutí jakýchkoliv budíků, které jste si nastavili.
 - Settings (Nastavení) – Přejeďte prstem nahoru, abyste viděli možnosti.



V kterémkoliv okamžiku můžete stisknout tlačítko Back, abyste se vrátili na předchozí obrazovku a nakonec na hodiny.

Poznámka: Funkce tlačítek Select a Action závisí na obrazovce. Obecně platí, že jsou alternativou, pokud nechcete klepnout na nejbližší operaci.

Výdrž baterií a nabíjení

Plně nabitý Blaze má výdrž baterie až pět dnů. V závislosti na používání a nastavení se budou skutečné výsledky lišit.

Určení aktuálního stavu baterie

Zkontrolovat stav baterie na displeji můžete na několika místech:

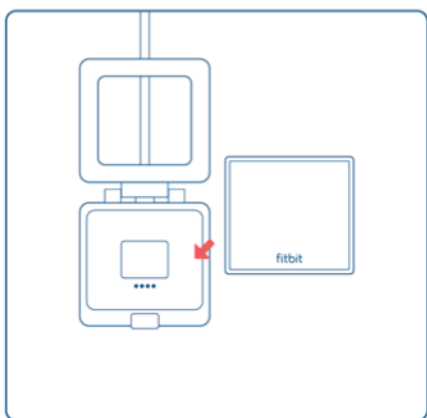
- Při pohledu na jakoukoliv obrazovku menu zobrazuje stav baterie malá ikona v levém horním rohu.
- Při pohledu na hodiny se ikona baterie zobrazí, když je baterie vybitá.

Stav baterie můžete vidět i v aplikaci Fitbit nebo ve svém ovládacím panelu [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Nabíjení chytrých hodinek

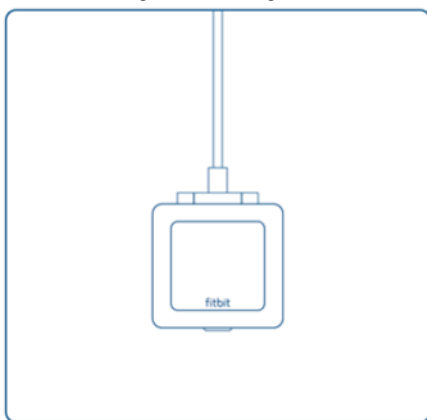
Pro nabití Blaze:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu na svém počítači nebo do jakékoliv standardní USB nabíječky.
2. Vyjměte chytré hodinky z rámečku. Uděláte to tak, že přetočíte řemínek a displej jemně vytlačíte, až se oddělí od rámečku.
3. Vložte hodinky do nabíjecí kolébky s displejem směrem k vám.



Čtyři zlaté hroty musí být vyrovnány.

4. Zavřete kryt kolébky.



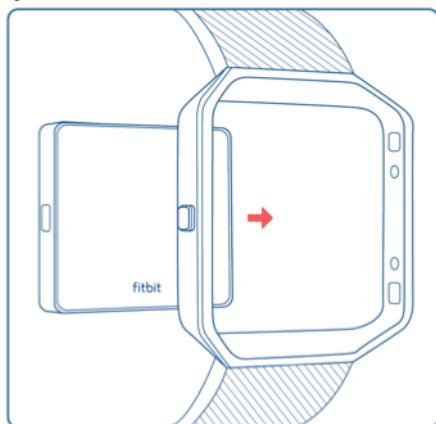
Když jsou vaše chytré hodinky bezpečně v kolébce, objeví velká ikona baterie, abyste byli informováni o zahájení nabíjení.

Pokud je baterie vašich hodinek vybitá, může úplné nabití trvat 1 až 2 hodiny. Zatímco se hodinky nabíjejí, můžete kontrolovat hodiny poklepáním na displej, používat oznámení a ovládat hudbu. Jasný symbol baterie v levém horním rohu displeje ukazuje stav baterie. Při nabíjení můžete také kontrolovat stav baterie otevřením a zavřením krytu kolébky, aby se zobrazila větší ikona.

Když je baterie nabitá, budou hodinky ukazovat zelený indikátor stavu baterie.

Pro vložení hodinek po nabití zpět do rámečku:

1. Otevřete kryt kolébky a hodinky vyjměte.
2. Ze zadní strany vyrovnejte tlačítka na hodinkách s drážkami v rámečku.



3. Vložte hodinky do rámečku.

Prodloužení výdrže baterie

Pokud nebudete svůj Blaze chvíli používat, můžete výdrž baterie prodloužit vypnutím hodinek. Uděláte to tak, že přejetete prstem na obrazovku Settings (Nastavení) a přejetete nahoru, abyste našli Shutdown (Vypnout). Další tipy na maximalizaci výdrže baterie viz help.fitbit.com.

Péče o hodinky

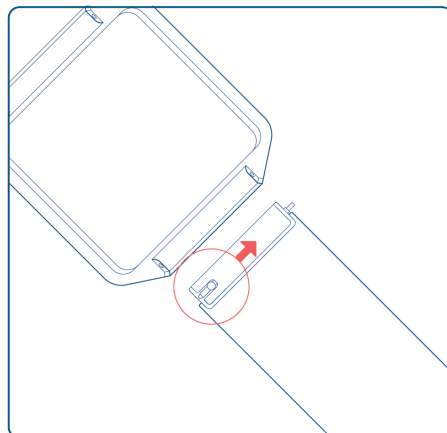
Váš Blaze je důležité pravidelně čistit a sušit. Pokyny a další informace najdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

Výměna řemínku

Řemínek se skládá ze dvou samostatných částí (horní a dolní), které při výměně řemínku jednotlivě sejmete a vyměníte za jiné.

Sundání řemínku

1. Položte Blaze čelní stranou dolů na rovnou hladkou plochu a najděte dva zámky na odstranění řemínku – po jednom na každém konci, kde řemínek přechází v rámeček.
2. K odblokování zámku použijte špičku prstu nebo nehet a zámek jemně posuňte na opačný konec, pak řemínek vytáhněte ven z rámečku.



3. To samé zopakujte na druhej strane.

Přidělení nového řemínku

Před upevněním nového řemínku nejprve zjistěte, která část řemínku je horní a která dolní. Horní část řemínku má na svém konci přezku. Spodní část řemínku má dírky.

Přípevnění řemínku:

1. Položte Blaze čelní stranou dolů. Když jsou hodinky přední stranou dolů, dvě tlačítka jsou na levé straně a jedno tlačítko je na pravé straně.
2. Najděte kolík naproti zámků na sundání řemínku a zasuňte ho do otvoru v rámečku.
3. Při zasouvání řemínku na místo vytáhněte zámek, pak ho uvolněte, aby zablokoval řemínek v rámečku.

Automatické sledování aktivit pomocí Fitbit Blaze

Váš Blaze sleduje automaticky celou řadu statistik, ať ho nosíte kdekoliv. Nejnovější data z vašich chytrých hodinek se nahrávají při každé synchronizaci do vašeho ovládacího panelu Fitbit.

Prohlížení celodenních statistik

Při hodinách přejeďte prstem doleva na obrazovku Today (Dnes). Klepněte na ni a přejeďte prstem nahoru, abyste viděli tyto celodenní statistiky:

- Počet kroků
- Aktuální tepovou frekvenci a pásmo
- Překonanou vzdálenost
- Spálené kalorie
- Vystoupaná poschodí

Ostatní statistiky zaznamenané vašimi chytrými hodinkami jsou k dispozici ve vašem ovládacím panelu Fitbit, a ty zahrnují:

- Podrobnou historii tepové frekvence, včetně času stráveného v pásmech tepové frekvence
- Minuty aktivní činnosti
- Hodiny spánku a spánkové režimy

Blaze začíná sledovat statistiky pro další den o půlnoci na základě vašeho časového pásma. I když vaše statistiky o půlnoci vynulují, nejsou údaje z předchozího dne smazány. Tyto údaje budou zaznamenány do vašeho účtu Fitbit při následující synchronizaci hodinek.

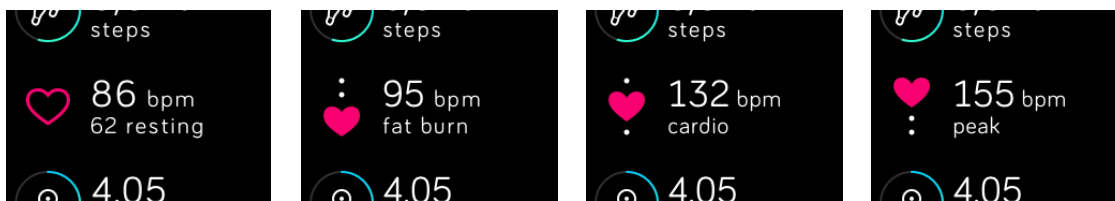
Použití pásem tepové frekvence

Pásma tepové frekvence vám pomohou zaměřovat intenzitu tréninku dle vlastního výběru. Chytré hodinky ukazují vedle vaší tepové frekvence aktuální pásmo a ve svém ovládacím panelu Fitbit můžete vidět čas, který jste strávili v jednotlivých pásmech během určitého dne nebo cvičení. Ve výchozím nastavení jsou k dispozici tři pásma založená na doporučeních Americké kardiologické asociace, nebo si můžete vytvořit vlastní pásmo, pokud máte konkrétní tepovou frekvenci, na kterou se chcete zaměřit.

Výchozí pásma tepové frekvence

Výchozí pásma tepové frekvence jsou vypočtena s pomocí vaší odhadované maximální tepové frekvence. Fitbit vypočítá vaši maximální tepovou frekvenci obecným vzorcem 220 minus váš věk.

Ikona srdce, kterou vidíte vedle vaší aktuální tepové frekvence, vám sděluje vaše pásmo:



Mimo pásmo Spalování tuků (Fat burn) Cardio Špičkové (Peak)

- Když jste mimo pásmo, znamená to, že jste pod 50 % vaší maximální tepové frekvence; vaše tepová frekvence může být zvýšená, ale ne dostatečně, aby to bylo považováno za cvičení.
- Pásmo spalování tuků znamená, že je vaše tepová frekvence mezi 50 % a 69 % vašeho maxima, jedná se o pásmo s nižší až střední intenzitou cvičení a může být dobrým východiskem pro nováčky ve cvičení. Pásmem spalování tuků se nazývá proto, že se vyšší procento kalorií spaluje z tuků, ale celková míra spalování kalorií je nižší.
- Pásmo Cardio znamená, že je vaše tepová frekvence mezi 70 % a 84 % vašeho maxima, je to pásmo se střední až vyšší intenzitou cvičení. V tomto pásmu se snažíte, ale nepřepínáte se. Pro většinu lidí je to cílové pásmo při cvičení.
- Špičkové pásmo znamená, že je vaše tepová frekvence na 85 % vašeho maxima, nebo výše, je to pásmo s vysokou intenzitou cvičení. Špičkové pásmo je pro krátké intenzivní úseky, které zvyšují výkonnost a rychlost.

Vlastní pásma tepové frekvence

Namísto použití výchozích pásem tepové frekvence si můžete v aplikaci Fitbit nebo v ovládacím panelu fitbit.com nakonfigurovat vlastní pásmo. Když jste v tomto pásmu, uvidíte plné srdce. Když v tomto pásmu nejste, uvidíte jen obrys srdce.

Více podrobností o sledování tepové frekvence včetně odkazů na příslušné informace Americká kardiologická asociace viz help.fitbit.com.

Sledování spánku

Váš Blaze automaticky sleduje dobu, po kterou spíte, a váš pohyb během noci, aby vám pomohl pochopit vaše spánkové režimy. Chcete-li sledovat spánek, jednoduše noste svůj Blaze do postele. Aby vám pomohl dosáhnout zdravého spánkového cyklu, ve výchozím nastavení máte cílovou hodnotu spánku 8 hodin spánku za noc. Cílovou hodnotu spánku si můžete v aplikaci Fitbit nebo ve svém ovládacím panelu fitbit.com přizpůsobit na hodnotu lépe vyhovující množství spánku, které potřebujete.

Abyste viděli své záznamy o spánku, synchronizujte své chytré hodinky, když se probudíte. Ve svém ovládacím panelu Fitbit můžete vidět záznamy o svém spánku a podrobnější informace o svých spánkových režimech a trendech.

Sledování denních cílů aktivity

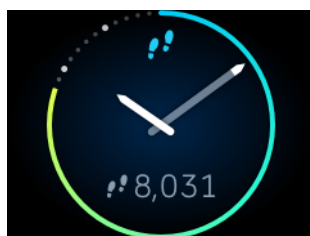
Váš Blaze sleduje vaše pokroky směrem k dennímu cíli dle vašeho výběru. Když svého cíle dosáhnete, chytré hodinky na oslavu zavibrují a zablikají.

Volba cíle

Ve výchozím nastavení je váš cíl 10.000 kroků za den. V aplikaci Fitbit nebo v ovládacím panelu fitbit.com si můžete vybrat jiný cíl, včetně překonané vzdálenosti, spálených kalorií nebo vystoupaných poschodí, a zvolit příslušnou hodnotu, kterou si přejete. Například můžete chtít ponechat jako cíl počet kroků, ale změnit si cíl z 10.000 na 20.000 kroků.

Zobrazení pokroku v plnění cíle

Aby vás motivovaly, ukazují některé ciferníky pokrok v plnění cíle jako kroužek nebo proužek. Například na originálním ciferníku zobrazeném níže vám vybarvená část čáry ukazuje, že jste ke svému cíli dále než za půlkou cesty.



Své pokroky v plnění cíle můžete vidět také v menu Today.

Monitorování cvičení pomocí Fitbit Blaze

Blaze automaticky rozpozná mnoho druhů cvičení a zaznamená je do vaší historie cvičení pomocí naší funkce SmartTrack™. Můžete také svým hodinkám říci, kdy cvičení začíná a končí, pokud byste chtěli přímo na svém zápěstí vidět statistiky v reálném čase a shrnutí tréninku. Všechny tréninky se objeví ve vaší historii cvičení, aby bylo možné provádět hlubší analýzu a srovnání.

Používání SmartTrack

Naše funkce SmartTrack automaticky rozpoznává a zaznamenává určitá cvičení, aby zajistila, že vám budou připsány neaktivnější momenty dne. Když synchronizujete své chytré hodinky po cvičení rozpoznané funkcí SmartTrack, můžete ve své historii cvičení najít několik statistik včetně doby trvání, spálených kalorií, dopadu na váš den a další.

Ve výchozím nastavení SmartTrack rozpoznává nepřetržitý pohyb trvajícím alespoň 15 minut. Můžete zvýšit minimální dobu trvání nebo funkci SmartTrack deaktivovat pro jeden nebo více typů cvičení.

Více informací o přizpůsobení a používání funkce SmartTrack viz help.fitbit.com.

Používání menu Exercise (Cvičení)

Když používáte menu Exercise, Blaze může sledovat vaši aktivitu pro širokou škálu cvičení, včetně běhu, posilování, spinningu, cvičení na eliptickém trenažéru, golfu a mnoha dalších. Pokud chcete používat ke sledování cvičení GPS, noste s sebou svůj telefon. Naše funkce připojení GPS pracuje s vaším telefonem na zmapování vašich tras. Všimněte si, že připojení GPS není v současné době k dispozici u aplikace Fitbit pro Windows 10.

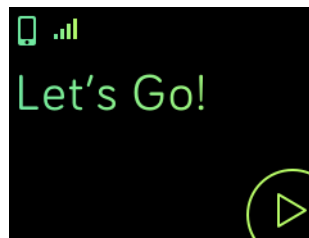
Chcete-li sledovat cvičení:

1. Pokud se chystáte používat připojené GPS s vaším zařízením s OS Android, ujistěte se, že jste povolili oznámení hovorů, textových zpráv nebo událostí kalendáře.
2. Pokud se chystáte použít připojené GPS, ujistěte se, že jste na svém telefonu aktivovali Bluetooth i GPS.
3. Na hodinkách přejeďte prstem na obrazovku Exercise (Cvičení) a klepněte na ni, pak přejeďte, abyste našli cvičení podle svého výběru.

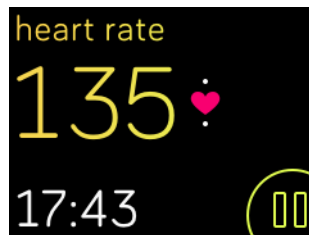
Pokud vidíte v levém dolním rohu ikonu ozubeného kola, tak dané cvičení nabízí připojení GPS. Klepněte na ozubené kolo, abyste viděli volbu pro zapnutí nebo vypnutí GPS. Pro návrat ke svému cvičení stiskněte tlačítko Back (vlevo).

4. Klepněte na zvolené cvičení. Uvidíte obrazovku Let's Go! (Pojďme na to!).

Pokud zvolíte cvičení s připojeným GPS, uvidíte v levém horním rohu ikonu telefonu. Tečky znamenají, že hodinky hledají signál GPS. Když se ikona telefonu rozjasní a chytré hodinky zavibrují, víte, že je GPS připojeno.



5. Klepněte na ikonu přehrávání na displeji nebo stiskněte tlačítko Select (vpravo dole) a začne sledování vašeho cvičení. Objeví se stopky zobrazující uplynulý čas. Klepněte nebo přejeďte prstem nahoru a dolů, abyste procházeli svými statistikami v reálném čase nebo zkontrolovali čas.



6. Až budete s vaším tréninkem hotovi nebo když si chcete udělat přestávku, klepněte na ikonu pozastavení nebo stiskněte tlačítko Select (vpravo dole).
7. Abyste viděli souhrn výsledků, klepněte na ikonu vlaječky nebo stiskněte tlačítko Action (vpravo nahoře).



8. Pro zavření souhrnné obrazovky klepněte na Done (Hotovo) nebo stiskněte tlačítko Back (vlevo).

Synchronizace chytrých hodinek uloží trénink do vaší historie cvičení. Tam můžete najít další statistiky a vidět svou trasu, pokud jste používali připojené GPS.

Přijímání oznámení a ovládání hudby

Během tréninku můžete přijímat oznámení hovorů, textových zpráv a událostí kalendáře nebo ovládat hudbu. Pokud si oznámení nevšimnete a chcete ho zkontrolovat později, podržte po dobu tří sekund tlačítko Select (vpravo dole).

Chcete-li zapnout nebo vypnout oznámení nebo ovládat hudbu, podržte po dobu tří sekund tlačítko Action (vpravo nahoře). Skladbu můžete pozastavit, obnovit přehrávání, přeskočit nebo znovu přehrát. K ovládání hlasitosti na obrazovce ovládání hudby používejte tlačítko Action (vpravo nahoře) a tlačítko Select (vpravo dole).

Přizpůsobení voleb ve vašem menu Exercise

Ve výchozím nastavení poskytuje vaše menu Exercise (Cvičení) šest typů cvičení, ze kterých si lze vybrat. Cvičení můžete přidat nebo odebrat, anebo změnit pořadí, ve kterém se zobrazují.

Chcete-li změnit menu Exercise pomocí aplikace Fitbit pro iOS:

1. V ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na dlaždici Blaze.
2. Klepněte na **Exercise Shortcuts (Zástupci pro cvičení)**.
3. Chcete-li přidat nového zástupce, klepněte na **Exercise Shortcut** a zvolte nějaké cvičení.
4. Chcete-li odebrat nějakého zástupce, přejeďte doleva na název cvičení, pak klepněte na **Delete (Odstranit)**.

Chcete-li změnit menu Exercise pomocí aplikace Fitbit pro Android:

1. V ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na dlaždici chytrých hodinek.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Exercise Shortcuts (Zástupci pro cvičení)**.
4. Chcete-li přidat nového zástupce, klepněte na **More Exercises (Další cvičení)** a proveďte výběr.
5. Chcete-li odebrat nějakého zástupce, stiskněte a podržte dané cvičení, pak ho přetáhněte na oblast „Remove from Blaze“ („Odstranit z Blaze“) v horní části obrazovky.

Chcete-li změnit menu Exercise pomocí aplikace Fitbit pro Windows 10:

1. V ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na **Account (Účet)**.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Exercise Shortcuts (Zástupci pro cvičení)**.
4. Chcete-li přidat nového zástupce, klepněte na ikonu **+** a klepněte na svůj výběr.
5. Chcete-li odebrat nějakého zástupce, klepněte na ikonu koše.

Provedte synchronizaci svého Blaze, abyste v něm seznam cvičení aktualizovali.

Tip: Pokud nějaké konkrétní cvičení, které hledáte, není k dispozici, použijte obecnou volbu „Workout“ („Trénink“). Ve vaší historii cvičení, pak si budete moci změnit název na něco z naší rozsáhlé databáze (veslování, pilates, atd.).

Používání tichých budíků

K probuzení ráno nebo pro upozornění v určitou denní dobu můžete nastavit až 8 tichých budíků, které ve zvolený čas jemně zavibrují. Nastavte libovolný budík, aby se opakoval každý den nebo pouze v určitých dnech v týdnu.

Nastavení tichých budíků

Pro nastavení tichého budíku použijte níže uvedené pokyny. Tichý budík můžete nastavit i ve svém ovládacím panelu fitbit.com. Jen klikněte na ikonu ozubeného kola a přejděte do nastavení svého zařízení.

Aplikace Fitbit pro iOS

1. V ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na dlaždici chytrých hodinek.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Silent Alarms** > **Set a New Alarm (Tiché budíky)** > **Nastavit nový budík**.
4. Zvolte čas budíku, pak klepněte na **Save (Uložit)**.

Při nastavování budíku na více než jeden den klepněte na **Repeat (Opakovat)** a vyberte den (dny), které kdy si budík přejete.

Aplikace Fitbit pro Android

1. V ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na dlaždici chytrých hodinek.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Silent Alarm (Tichý budík)**.
4. Klepněte na ikonu **+**.
5. Proveďte nastavení času a budíku.
6. Klepněte na **Save (Uložit)**.

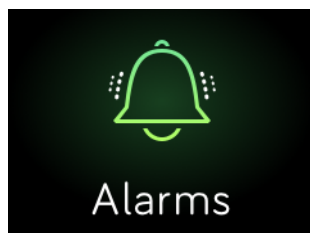
Aplikace Fitbit pro Windows 10

1. V ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na **Account (Účet)**.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Silent Alarms** > **Add Alarm (Tiché budíky)** > **Přidat budík**.
4. Zvolte si čas budíku a klepněte na ikonu odškrtnutí.
5. Zvolte opakování/požadované dny a klepněte na **Save (Uložit)**.

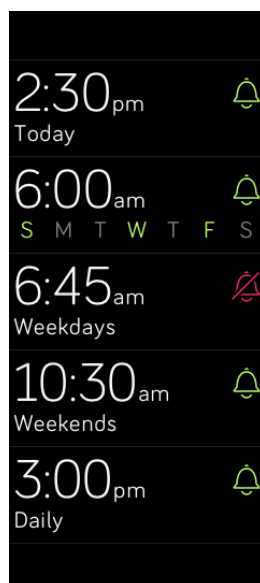
Povolení nebo zakázání tichých budíků

Po nastavení budíku ho můžete přímo na vašem Blaze zakázat nebo znovu povolit, aniž byste otvírali aplikaci Fitbit.

1. Přejedte na obrazovku Alarms (Budíky) a klepněte na ni.



2. Přejedte nahoru, dokud nenajdete budík, který hledáte.



3. Klepněte na ikonu zvonku, abyste budík zakázali nebo povolili.

Zrušení nebo odložení tichých budíků

Když se váš tichý budík spustí, chytré hodinky blikají a vibrují. Pro potvrzení budíku klepněte na odškrtnutí nebo stiskněte tlačítko Select (vpravo dole). Chcete-li budík odložit o 9 minut, klepněte na ikonu ZZZ nebo stiskněte Action tlačítko (vpravo nahoře). Odložení můžete provést, kolikrát chcete. Všimněte si, že vaše chytré hodinky přejdou do režimu odložení automaticky, pokud je budík ignorován déle než jednu minutu.

Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a událostí kalendáře

Přijímat na vašem Blaze oznámení o příchozích telefonních hovorech, textových zprávách a událostech kalendáře vám umožní více než 200 kompatibilních mobilních zařízení s operačními systémy iOS a Android. Chcete-li zjistit, zda vaše zařízení podporuje tuto funkci, přejděte na <http://www.fitbit.com/devices>. Všimněte si, že oznámení nejsou k dispozici na zařízeních s Windows 10.

Požadavky na kalendář

Chytré hodinky budou ukazovat události kalendáře a veškeré informace odeslané z vaší kalendářní aplikace do mobilního zařízení. Všimněte si, že pokud vaše kalendářní aplikace neodesílá oznámení do mobilního zařízení, nebudete oznámení dostávat ani na svých chytrých hodinkách.

Pokud máte zařízení s iOS, ukazuje Blaze oznámení ze všech kalendářů synchronizovaných s výchozí kalendářní aplikací iOS. Pokud máte kalendářní aplikaci třetí strany, která není s výchozí aplikací synchronizována, oznámení z této aplikace neuvidíte.

Pokud máte zařízení s Androidem, ukazuje Blaze oznámení kalendáře z kalendářní aplikace, kterou si zvolíte během instalace. Můžete si vybrat výchozí kalendářní aplikaci na svém mobilní zařízení nebo kalendářní aplikaci nějaké třetí strany.

Aktivace oznámení

Když si nastavujete své chytré hodinky, nejsou oznámení ve výchozím nastavení povolena, takže použijte níže uvedené kroky. Před nastavením se ujistěte, že:

- Je na vašem mobilním zařízení povolen Bluetooth.
- Mobilní zařízení může zobrazovat oznámení (často pod Settings > Notifications (Nastavení > Oznámení)).
- V blízkosti je i váš Blaze.

Aplikace Fitbit pro iOS

Chcete-li nastavit oznámení na vašem zařízení s iOS:

1. Na obrazovce Blaze s hodinami přejedte prstem nahoru a ujistěte se, že jsou oznámení zapnuta. Z jakékoliv jiné obrazovky můžete také přejít do nastavení oznámení podržením tlačítka Action (vpravo nahoře).
2. Otevřete aplikaci Fitbit a klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Notifications (Oznámení)** a zapněte jakoukoliv kombinaci oznámení textových zpráv, hovorů nebo kalendáře.

4. Pro vytvoření vazby (spojení) vašeho mobilního zařízení s chytrými hodinkami postupujte podle pokynů na obrazovce.

Aplikace Fitbit pro Android

Než začneme, přejděte na svém mobilní zařízení do Settings (Nastavení) a ujistěte se, že může zobrazovat oznámení.

1. Otevřete aplikaci Fitbit a klepněte na dlaždici Blaze.
2. Klepněte opět na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Notifications (Oznámení)** a zapněte jakoukoliv kombinaci oznámení textových zpráv, hovorů nebo kalendáře.
4. Pro vytvoření vazby (spojení) vašeho mobilního zařízení s chytrými hodinkami postupujte podle pokynů na obrazovce. Pokyny krok za krokem viz help.fitbit.com

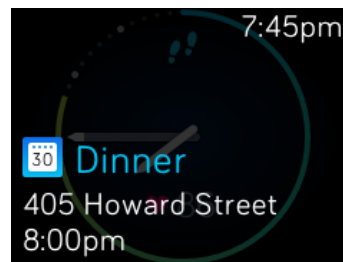
Když byl Blaze pro oznámení úspěšně spárován, objeví se ve vašem seznamu Bluetooth zařízení jako připojené zařízení „Blaze“.

Zobrazení příchozích oznámení

Pokud jsou vaše chytré hodinky a mobilní zařízení ve vzájemné vzdálenosti do 6 metrů, tak telefonní hovor, textová zpráva nebo událost kalendáře vyvolají vibraci chytrých hodinek. Pokud se na oznámení nepodíváte, když přijde, můžete ho později najít po přejetí prstem nahoru na obrazovce hodin nebo po stisknutí tlačítka Select (vpravo dole).



Oznámení SMS



Oznámení kalendáře

Správa oznámení

Blaze může uložit až 30 oznámení, poté jsou nejstarší nahrazena nově přijatými. Oznámení se mažou automaticky po 24 hodinách a pokaždé, když jsou hodinky restartovány. Chytré hodinky mohou ukázat až 32 znaků z předmětu a až 160 znaků z textové zprávy.

Chcete-li spravovat oznámení:

- Na hodinách přejeďte prstem nahoru, abyste viděli svá oznámení, a pro zobrazení obsahu klepněte na jakékoliv oznámení.

- Na oznámení přejeďte prstem doprava, abyste ho vymazali.
- Chcete-li odstranit všechna oznámení najednou, přejeďte prstem dolů pod svá oznámení a klepněte na Clear All (Vymazat vše).
- Pokud je textové oznámení dlouhé, přejeďte prstem dolů, abyste si prošli jeho celý obsah.
- Chcete-li opustit obrazovku oznámení, stiskněte tlačítko Back (vlevo).

Deaktivace oznámení

Oznámení můžete deaktivovat v aplikaci Fitbit nebo na svém Blaze. Uděláte to tak, že na svých hodinkách přejeďte prstem dolů při zobrazení obrazovky s hodinami, nebo při jakémkoliv obrazovce podržíte tlačítko Action (vpravo nahoře). Změňte Notification setting (Nastavení oznámení) na Off (Vypnuto).

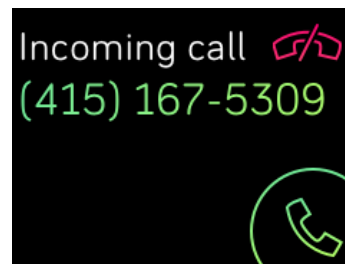
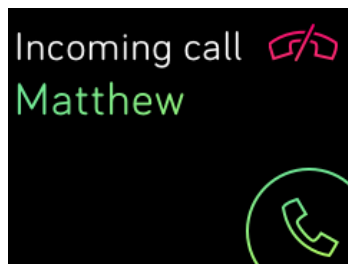
Všimněte si, že pokud na svém telefonu používáte nastavení Nerušit, jsou oznámení deaktivována, dokud Nerušit nevypnete.

Přijímání a odmítání telefonních hovorů

Váš Blaze vám také umožní přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory, pokud máte zařízení s iOS.

Chcete-li hovor přijmout, klepněte na zelenou ikonu telefonu. (Všimněte si, že do hodinek nemůžete mluvit – přijetí telefonního hovoru jen spustí vaše blízké mobilní zařízení.) Chcete-li hovor odmítnout, klepněte na červenou ikonu telefonu, tím pošlete volajícího do hlasové schránky.

Pokud je volající ve vašem seznamu kontaktů, tak se zobrazí jméno volajícího, jinak uvidíte jen telefonní číslo.



Ovládání hudby

S kompatibilní mobilním zařízením s iOS, Androidem nebo Windows 10 v blízkosti můžete Blaze použít k pozastavení a obnovení přehrávání hudby a k přeskočení na další skladbu. Chcete-li zjistit, zda vaše zařízení podporuje tuto funkci, podívejte se na <http://www.fitbit.com/devices>.

Ohledně ovládání hudby si všimněte následujícího:

- Blaze používá k ovládání hudby Bluetooth profil AVRCP; proto musí být aplikace zajišťující vaši hudbu kompatibilní s AVRCP.
- Protože některé kompatibilní hudební streamovací aplikace nevysílají informace o skladbách, tak se titul písně na displeji Blaze neobjeví. Nicméně pokud hudební aplikace podporuje AVRCP, můžete stále skladbu pozastavit nebo přeskočit, i když nemůžete vidět její titul.
- Tituly písní se nezobrazí nikdy, pokud používáte mobilní zařízení s Windows.

Aktivace ovládání hudby

Pokud máte aplikaci Fitbit pro iOS na zařízení s iOS8 nebo vyšším, tak nejsou pro nastavení nezbytné další kroky.

Pokud máte aplikaci Fitbit pro Android nebo Windows 10:

1. Na svém Blaze:
 - a. Přejedte prstem na Settings (Nastavení).
 - b. Rolujte na Bluetooth Classic.
 - c. Klepněte na volbu Bluetooth Classic, dokud není volba Pair (Spárovat).
2. Na svém mobilním zařízení:
 - a. Přejděte na obrazovku Bluetooth Setting (Nastavení Bluetooth), kde jsou uvedena spárovaná zařízení.
 - b. Ujistěte se, že je vaše mobilní zařízení zjistitelné a že vyhledává zařízení.
 - c. Když se zobrazí „Fitbit Blaze“ jako dostupné zařízení, zvolte ho.
 - d. Počkejte, až se zobrazí zpráva se šestimístným číslem.
3. V rychlém sledu proveďte následující dva kroky:
 - a. Když se stejné šestimístné číslo objeví na vašem Blaze, klepněte na „Yes“ (Ano) na svých chytrých hodinkách.
 - b. Na mobilním zařízení zvolte Pair (Spárovat).

Ovládání hudby s pomocí Fitbit Blaze

Chcete-li ovládat hudbu ze svého Blaze:

1. Pusťte píseň nebo skladbu na svém mobilním zařízení.

2. Na svých hodinkách přejeďte prstem dolů z obrazovky hodin nebo podržte tlačítko Action (vpravo nahoře), abyste viděli informace o právě přehrávané skladbě. Pokud aplikace, kterou používáte, nepřenáší informace o skladbě, tak se na vašem Blaze neobjeví.



3. K pozastavení nebo přeskočení písni používejte ikony. Chcete-li ovládat hlasitost, použijte tlačítka Action (vpravo nahoře) a Select (vpravo dole).
4. Pro návrat na předchozí obrazovku stiskněte tlačítko Back nebo přejeďte prstem nahoru.

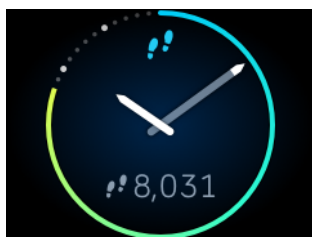
POZNÁMKA: Stejně jako u jiných Bluetooth zařízení, pokud odpojíte svůj „Fitbit Blaze“ (uživatelé iOS) nebo „Fitbit Blaze (Classic)“ (uživatelé Androidu a Windows), tak můžete připojit jiné Bluetooth zařízení. Příště, až budete chtít používat hodinky k ovládání hudby, budete muset opět své chytré hodinky k seznamu Bluetooth zařízení připojit.

Přizpůsobení Fitbit Blaze

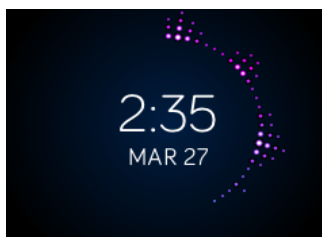
Tato kapitola vysvětluje, jak upravit vaše zobrazení a změnit určité chování chytrých hodinek.

Změna ciferníku hodinek

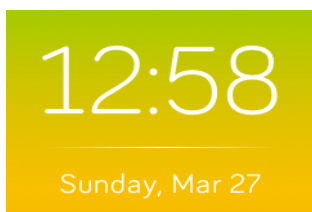
Příklady níže ukazují několik ciferníků, které jsou pro váš Blaze k dispozici.



Original



Flare



Zone



Pop

Svůj ciferník můžete změnit pomocí aplikace Fitbit nebo ovládacího panelu fitbit.com.

Aplikace Fitbit pro iOS

1. V ovládacím panelu klepněte na dlaždici Blaze.
2. Klepněte na **Clock Face (Ciferník)**.
3. Zvolte styl svých hodin.

Aplikace Fitbit pro Android

1. V ovládacím panelu klepněte na dlaždici chytrých hodinek.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Clock Face (Ciferník)**.

4. Zvolte styl svých hodin.

Aplikace Fitbit pro Windows 10

1. V ovládacím panelu klepněte na **Account (Účet)**.
2. Klepněte na dlaždici Blaze.
3. Klepněte na **Clock Face (Ciferník)**.
4. Zvolte styl svých hodin.

Změnu uvidíte po synchronizaci svých hodinek.

Nastavení jasu

Toto nastavení řídí jas textu a obrázků na vašem Blaze. Výchozí nastavení nazývané Auto upravuje jas za základě okolních světelných podmínek. Pokud dáváte přednost trvalé úrovni jasu, můžete výchozí nastavení změnit na:

- Dim - Nejslabší
- Normal - Střední
- Max - Nejjasnější

Chcete-li toto nastavení upravit, přejeďte prstem do menu Settings (Nastavení) a klepněte na obrazovku. Přejeďte nahoru, dokud nenajdete Brightness (Jas).

Zapnutí nebo vypnutí funkce Quick View

Funkce Quick View (Rychlý náhled) způsobí, že se váš Blaze probudí, když zvednete zápěstí nebo jím kmitnete směrem k vám. Je-li Quick View vypnuto, stiskněte jakékoliv tlačítko nebo dvakrát klepněte, abyste své hodinky probudili. Chcete-li toto nastavení změnit, přejeďte do menu Settings (Nastavení) a klepněte na obrazovku. Přejeďte prstem nahoru, dokud nenajdete Quick View.

Nastavení monitoru tepové frekvence

Když je monitor tepové frekvence zapnutý, používá váš Blaze k automatickému a nepřetržitému sledování tepové frekvence technologii PurePulse™. Nastavení sledování tepové frekvence má tři volby:

- Auto (výchozí nastavení) - sledování tepové frekvence je obecně aktivní pouze v případě, že máte Blaze na zápěstí;
- Off - sledování tepové frekvence není aktivní nikdy;
- On - sledování tepové frekvence je aktivní stále; možná budete chtít zvolit tuto možnost, pokud není vaše tepová frekvence monitorována, i když máte Blaze na zápěstí.

Chcete-li toto nastavení upravit, přejeďte prstem do menu Settings (Nastavení) a klepněte na obrazovku. Přejeďte nahoru, dokud nenajdete Heart Rate Tracking (Sledování tepové frekvence).

Aktualizace Fitbit Blaze

Bezplatná rozšíření funkcí a vylepšení výrobku jsou občas zpřístupňována prostřednictvím aktualizace firmwaru. Doporučujeme vám, abyste udržovali svůj Blaze aktuální.

Když je k dispozici aktualizace, budete na to upozorněni v aplikaci Fitbit. Po spuštění aktualizace, uvidíte na svých hodinkách ukazatel průběhu, dokud nebude proces dokončen, poté následuje potvrzovací zpráva.

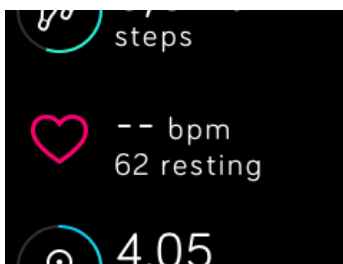
Všimněte si, že aktualizace vašeho Blaze trvá několik minut a může být náročná na výdrž baterie. Z tohoto důvodu doporučujeme vložit před aktualizací přístroj do nabíjecí kolébky.

Řešení problémů s vaším Fitbit Blaze

Pokud vaše chytré hodinky nefungují správně, projděte si níže uvedené informace ohledně řešení problémů. V případě jiných problémů nebo pro další podrobnosti navštivte <http://help.fitbit.com>.

Chybí signál tepové frekvence

Blaze nepřetržitě sleduje vaši tepovou frekvenci, když cvičíte a také v průběhu dne. Občas může mít monitor tepové frekvence problém s nalezením dostatečně dobrého signálu pro zobrazení tepové frekvence.



Pokud chybí signál tepové frekvence, nejprve se ujistěte, že nosíte své chytré hodinky správně, a to jejich posunem výše nebo níže na zápěstí, anebo utažením nebo uvolněním řemínku. Po krátkém čekání byste měli vidět opět svou tepovou frekvenci. Pokud se signál tepové frekvence neobjeví, zkontrolujte nastavení sledování tepové frekvence v menu Settings (Nastavení) chytrých hodinek a ujistěte se, že je nastaveno na On nebo Auto.

Neočekávané chování

Pokud se setkáte s jedním z následujících problémů, je možné ho odstranit pomocí restartu chytrých hodinek:

- I přes úspěšnou instalaci neprobíhá synchronizace
- Nereagují na stisky tlačítek, poklepání nebo přejetí prstem
- Nereagují, i když byly nabity
- Neprobíhá sledování kroků nebo jiných dat

Poznámka: Restartování není totéž jako vypnutí hodinek. Volba Vypnout (Shut down) je k dispozici v menu Settings (Nastavení) hodinek, aby vám pomohla prodloužit výdrž baterie. Restartování chytrých hodinek, které je popsáno níže, vyvolá opětovné naboťování zařízení. Restartování chytrých hodinek nevymaže žádná data s výjimkou oznámení hovorů, textových zpráv a událostí kalendáře.

Chcete-li své chytré hodinky restartovat:

1. Stiskněte a podržte tlačítka Back a Select (vlevo a vpravo dole), dokud na displeji nevidíte ikonu Fitbit. To by mělo trvat méně než 10 sekund.
2. Uvolněte tlačítka.

Vaše chytré hodinky by nyní měly fungovat normálně.

Pro další řešení problémů nebo kontaktování Zákaznické podpory viz <http://help.fitbit.com>.

Obecné informace a specifikace Fitbit Blaze

Senzory

Váš Blaze obsahuje následující senzory:

- Třiosý akcelerometr MEMS, který sleduje vaše pohybové vzory.
- Výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky.
- Optický monitor tepové frekvence
- Senzor okolního světla
- Třiosý magnetometr

Materiály

Řemínek, který se s Blaze dodává, je vyroben z pružného odolného elastomeru podobného tomu, který se používá u mnoha sportovní hodinek. Neobsahuje latex. Řemínky, které jsou k dispozici jako příslušenství, jsou kožené a z nerezové oceli.

Spona a rámeček na Blaze jsou vyrobeny z chirurgické nerezové oceli. Zatímco všechny nerezové oceli obsahují stopové množství niklu a mohou vyvolat u osoby s citlivostí na nikl alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit splňuje přísnou směrnici Evropské unie ohledně niklu.

Bezdrátová technologie

Blaze obsahuje rádiový vysílač Bluetooth 4.0.

Hmatová zpětná vazba

Blaze obsahuje vibrační motor, který umožňuje, aby hodinky vibrovaly v případě budíků, cílů a oznámení.

Baterie

Blaze obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Blaze uchovává podrobné informace minutu po minutě za posledních 7 dnů a denní souhrny za 30 dnů. Údaje o tepové frekvenci se ukládají v jednosekundových intervalech při sledování cvičení a v pětisekundových intervalech ve všech ostatních případech.

Vaše zaznamenaná data se skládají z počtu kroků, překonané vzdálenosti, spálených kalorií, vystoupaných poschodí, minut aktivní činnosti, tepové frekvence, cvičení a sledování spánku.

Synchronizujte svůj Blaze pravidelně, abyste měli ve svém ovládacím panelu Fitbit k dispozici nejpodrobnější data.

Displej

Displej Blaze je dotykový barevný LCD displej.

Velikost

Velikosti řemínek jsou uvedeny níže. Všimněte si, že řemínky prodávané zvlášť jako příslušenství se mohou co do velikosti mírně lišit.

Malý řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 14 a 17 centimetry
--------------	--

Velký řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 17 a 20,5 centimetry
---------------	--

Mimořádně velký řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 20,5 a 23,6 centimetry
-------------------------	--

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	-10 až 45 °C (14° až 113° F)
------------------	---------------------------------

Neprovozní teplota	-20 až 45 °C (-4° až 113° F)
--------------------	---------------------------------

Voděodolnost

Odolné proti stříkající vodě. Se zařízením se nespřichujete ani neplavejte.

Maximální provozní nadmořská výška

8.535 m
(28.000 stop)

Pomoc

Řešení problémů a pomoc pro svůj Blaze můžete najít na <http://help.fitbit.com>.

Pravidla při vrácení zboží a záruka

Záruční informace a pravidla obchodu fitbit.com pro vrácení zboží lze nalézt on-line na <http://www.fitbit.com/returns>.

Zákonná a bezpečnostní upozornění

Model číslo: FB502

Evropská unie

Prohlášení o shodě s ohledem na směrnici EU 1999/5/ES

Fitbit Inc. je oprávněn používat na BLAZE, Model FB502 značku CE, a tímto deklaruje shodu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice 1999/5/ES a dalších příslušných směrnic.



V souladu s normou R&TTE 99/CE/05

Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení bylo testováno, aby vyhovovalo osvědčení o bezpečnosti v souladu s požadavky EN normy: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Důležité bezpečnostní pokyny



Upozornění

- Dlouhotrvající kontakt může u některých uživatelů přispět k podráždění pokožky nebo k alergiím.
- Přístroj obsahuje elektrické zařízení, které by mohlo při neopatrném zacházení způsobit zranění.
- Pokud cítíte při nebo po nošení výrobku bolest, brnění, mravenčení, pálení nebo ztuhlost ve svých rukou nebo zápěstí, přestaňte ho prosím používat.
- Nevyhazujte váš výrobek Fitbit do ohně. Baterie by mohla explodovat.
- Před započítáním nebo úpravou jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.
- Pokud máte nějaké dříve existující stavy, které by mohly být ovlivněny užíváním tohoto výrobku Fitbit, poraďte se před jeho použitím se svým lékařem.
- Nekontrolujte hovor nebo další oznámení nebo jiné aplikace na displeji výrobku při řízení nebo v jiných situacích, kdy by mohlo být rozptýlení nebezpečné. Při cvičení si vždy buďte vědomi svého okolí.
- Tento výrobek není hračka. Nedovolte dětem nebo domácím zvířatům, aby si s vaším výrobkem Fitbit hráli. Výrobek obsahuje malé součásti, které mohou představovat nebezpečí udušení.
- Látky obsažené v tomto výrobku a jeho baterii mohou poškodit životní prostředí nebo způsobit zranění, pokud se s nimi zachází nebo se likvidují nesprávně.
- Tento výrobek není zdravotnický prostředek a není určen k diagnóze, léčení nebo předcházení jakéhokoliv onemocnění. S ohledem na přesnost vyvinula společnost Fitbit přední hardware a algoritmy na sledování fitness informací a neustále vylepšuje své výrobky, aby vypočítávaly měření co nejpřesněji. Přesnost zařízení Fitbit zařízení nemá za cíl, aby odpovídala zdravotnickým prostředkům nebo vědeckých měřicím přístrojům, ale aby vám poskytla co nejlepší informace dostupné v podobě nositelného monitoru aktivity.
- Zvláštní upozornění pro zařízení s technologií PurePulse: výrobky PurePulse mají funkci sledování tepové frekvence, která může představovat riziko pro uživatele s určitými zdravotními stavy. Před použitím se poraďte se svým lékařem, pokud:
 - Máte zdravotní nebo srdeční problémy
 - Užíváte jakékoli fotosenzitivní léky
 - Máte epilepsii nebo jste citliví na blikající světlo
 - Máte snížený krevní oběh nebo se vám snadno tvoří modřiny
 - Máte zánět šlach, syndrom karpálního tunelu nebo jiné poruchy pohybového aparátu

Tipy týkající se péče a nošení

- Chcete-li snížit podráždění pokožky, dodržujte čtyři jednoduché tipy ohledně nošení hodinek a péče o ně: (1) udržujte je v čistotě; (2) udržujte je v suchu; (3) nenoste je příliš natěsno, a (4) nechte zápěstí odpočinout tím, že si hodinky po dlouhodobém nošení na hodinu sundáte. Na oblast kůže, kde se nachází váš výrobek Fitbit, používejte šetrně produkty pro péči o pleť. Pro více informací navštivte <http://www.fitbit.com/productcare>. Pokud si všimnete jakékoliv podráždění kůže, zařízení sundajte. Pokud příznaky přetrvávají déle než 2-3 dny po sundání zařízení, poraďte se se svým lékařem.
- Konkrétní informace týkající se odolnosti proti vodě najdete na fitbit.com.
- K čištění výrobku Fitbit nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky.
- Pokud se zdá být výrobek Fitbit teplý nebo studený, tak ho sundajte.
- Nenoste výrobek Fitbit při jeho nabíjení.
- Nenabíjejte výrobek Fitbit, když je vlhký.
- Nedávejte svůj výrobek Fitbit do myčky, pračky nebo sušičky.
- Nenechávejte výrobek Fitbit po delší dobu na přímém slunečním světle.
- Nevystavujte výrobek Fitbit extrémně vysokým nebo nízkým teplotám.
- Nepoužívejte výrobek Fitbit v sauně nebo parní lázni.
- Nepoužívejte výrobek Fitbit, pokud má prasklý displej.

Preventivní opatření ohledně vestavěné baterie

- Nepokoušejte se baterii vyměnit nebo otevřít kryt nebo svůj výrobek Fitbit demontovat. Toto by vedlo ke ztrátě záruky a může vést k ohrožení bezpečnosti.
- Baterii nabíjejte v souladu s pokyny poskytnutými během nastavení. Používejte pouze počítač, napájený rozbočovač nebo napájecí zdroj, který je certifikován uznávanou zkušebnou a autorizovaný nabíjecí kabel Fitbit.
- Váš Fitbit používá nabíječku baterií v souladu s požadavky Kalifornské energetické komise.



Informace o likvidaci a recyklaci



Tento symbol na výrobku nebo jeho obalu znamená, že výrobek musí být na konci své životnosti zlikvidován odděleně od běžného domovního odpadu, protože obsahuje baterii a elektronické zařízení. Zajistěte, abyste svůj výrobek Fitbit zlikvidovali v recyklačním středisku.

Každá země v Evropské unii má svá vlastní sběrná střediska pro recyklaci baterií a elektronických zařízení. Pro informace o tom, kde recyklovat svůj výrobek Fitbit, se obraťte na místní úřad pro nakládání s odpady nebo na prodejce, kde jste výrobek zakoupili.

- Nevyhazujte svůj výrobek Fitbit s domovním odpadem.
- Likvidace obalu a vašeho výrobku Fitbit by měla být provedena v souladu s místními předpisy.
- Baterie nesmí být vyhazovány do komunálního odpadu a vyžadují oddělený sběr.

