

fitbit ionic



Uživatelská příručka
Verze 1.0

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Začínáme | 7 |
| Co se nachází v balení | 7 |
| Obsah příručky | 7 |
| Nastavení Fitbit Ionic | 8 |
| Nastavení telefonu nebo tabletu | 8 |
| Nastavení s počítačem s Windows 10 | 8 |
| Připojení k síti Wi-Fi | 9 |
| Synchronizace dat s vaším účtem Fitbit | 9 |
| Nošení hodinek Ionic | 10 |
| Celodenní nošení vs. cvičení | 10 |
| Zápěstí | 11 |
| Základy | 12 |
| Úprava nastavení | 12 |
| Přístupové zkratky | 13 |
| Probuzení po otočení zápěstí | 13 |
| Zapnutí a vypnutí oznámení | 13 |
| Uzamknutí zařízení | 14 |
| Výměna řemínku | 14 |
| Sejmutí řemínku | 14 |
| Připevnění řemínku | 15 |
| Navigace v Ionic | 16 |

| | |
|---|-----------|
| Základní navigace | 16 |
| Klávesové zkratky pro Fitbit Pay, ovládání hudby a oznámení | 18 |
| Klávesové zkratky k vašim oblíbeným aplikacím | 19 |
| Vypnutí obrazovky | 20 |
| Výdrž baterie a nabíjení | 20 |
| Kontrola stavu baterie | 20 |
| Nabíjení | 21 |
| Péče o hodinky | 22 |
| Použití hodinek Ionic bez telefonu | 22 |
| Ciferníky | 23 |
| Časové funkce | 24 |
| Nastavení tichého alarmu | 24 |
| Odmítnutí nebo odložení tichého alarmu | 25 |
| Časové události se stopkami | 25 |
| Sledování uplynulého času pomocí odpočítávacích stopek | 26 |
| Automatické sledování | 27 |
| Prohlížení denních statistik | 27 |
| Sledování denních cílů aktivity | 28 |
| Výběr cíle | 28 |
| Zobrazení pokroku v plnění cíle | 28 |
| Sledování hodinové aktivity | 28 |
| Automatické sledování cvičení | 29 |
| Sledování spánku | 29 |

| | |
|--|-----------|
| Nastavení spánkového cíle | 30 |
| Nastavení připomenutí ulehnutí k spánku | 30 |
| Další informace o vašich spánkových návycích | 30 |
| Kontrola tepové frekvence | 30 |
| Úprava nastavení tepové frekvence | 30 |
| Oznámení | 32 |
| Požadavky na kalendář | 32 |
| Nastavení oznámení | 32 |
| Zobrazení přichozích oznámení | 33 |
| Správa oznámení | 33 |
| Vypnutí všech oznámení | 34 |
| Příjem nebo odmítnutí telefonních hovorů | 34 |
| Fitness a zdraví | 36 |
| Sledování a analýza aktivity uživatele | 36 |
| Sledování cvičení | 36 |
| Kontrola statistik během cvičení | 37 |
| Změna nastavení cvičení | 39 |
| Prohlédnutí přehledu tréninku | 40 |
| Kontrola tepové frekvence | 42 |
| Výchozí pásma tepové frekvence | 42 |
| Uživatelská pásma tepové frekvence | 43 |
| Práce s trenérem Fitbit Coach | 43 |
| Sdílení vlastní aktivity | 44 |

| | |
|--|-----------|
| Sledování skóre kardio fitness | 44 |
| Cvičení s řízeným dýcháním | 44 |
| Hudba a podcasty | 46 |
| Pandora na hodinkách Ionic (platí pouze pro USA) | 46 |
| Osobní hudba a podcasty | 47 |
| Stahování hudby a podcastů s počítačem Windows 10 | 47 |
| Stahování hudby a podcastů pomocí počítače Mac | 49 |
| Ovládání hudby | 51 |
| Ovládání hudby na hodinkách Ionic nebo změna výstupního zařízení | 51 |
| Ovládání hudby a přehrávání zvuku v telefonu | 52 |
| Připojení audio zařízení Bluetooth | 53 |
| Fitbit Pay | 55 |
| Přidávání platebních karet | 55 |
| Nakupování | 56 |
| Správa aplikací | 58 |
| Fitbit App Gallery | 58 |
| Přidávání aplikací | 58 |
| Změna uspořádání aplikací | 58 |
| Odebrání aplikací | 58 |
| Aktualizace aplikací | 59 |
| Aktualizace firmwaru | 60 |
| Řešení problémů | 61 |
| Chybí signál tepové frekvence | 61 |

| | |
|--|-----------|
| Chybí signál GPS | 61 |
| Nelze se připojit k síti Wi-Fi | 62 |
| Neočekávané chování | 62 |
| Obnova továrního nastavení | 63 |
| Obecné informace a specifikace | 64 |
| Snímače | 64 |
| Materiály | 64 |
| Bezdrátová technologie | 64 |
| Hmatová zpětná vazba | 64 |
| Baterie | 64 |
| Paměť | 64 |
| Displej | 65 |
| Velikost řemínku | 65 |
| Podmínky okolního prostředí | 65 |
| Další informace | 65 |
| Pravidla při vrácení zboží a záruka | 65 |
| Zákonná a bezpečnostní upozornění | 66 |
| Evropská unie (EU) | 66 |
| Bezpečnostní prohlášení | 66 |
| Informace o frekvenci | 66 |

Začínáme

Vítejte ve světě Fitbit Ionic, hodinek navržených pro váš život. Objevte průvodce k dosažení vašich cílů s dynamickým tréninkem, vestavěným systémem GPS a s nepřetržitým sledováním tepové frekvence. Vyhradte si chvíli na prostudování podrobných bezpečnostních informací na adrese <http://www.fitbit.com/safety>.

Co se nachází v balení

Vaše balení hodinek Ionic obsahuje:



Hodinky s velkým řemínkem



Nabíjecí kabel



Další malý řemínek

Odnímatelné řemínky ionic se dodávají v různých barvách a materiálech, které se prodávají samostatně.

Obsah příručky

Vysvětlíme vám, jak vytvořit účet Fitbit® a jak zajistit, aby vaše hodinky mohly přenášet data, která shromažďují, do vašeho ovládacího panelu. Ovládací panel je místo, kde můžete svá data analyzovat, sledovat historické trendy, stanovovat si cíle, zaznamenávat si jídlo a pití, udržovat krok s přáteli a mnoho dalšího. Jakmile budete s nastavením hodinek hotovi, budete připraveni dát se 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 naši obsáhlou nápovědu na help.fitbit.com.

Nastavení Fitbit Ionic

Pro co nejlepší zážitek použijte aplikaci Fitbit pro iOS, Android nebo Windows 10. Pokud nemáte smartphone nebo tablet, můžete také použít Windows 10 s podporou technologie Bluetooth.

Váš účet Fitbit vás požádá o informace, jako je výška, váha a pohlaví, aby bylo možné vypočítat délku kroku a odhadnout vzdálenost, bazální rychlost metabolismu a spalování kalorií. Vaše jméno a průměrný denní počet kroků jsou viditelné pro ostatní uživatele Fitbit. Máte možnost sdílet svůj věk, výšku, váhu nebo polohu s přáteli Fitbit, ale informace, které uvedete, jsou ve výchozím nastavení soukromé.

Nastavení telefonu nebo tabletu

Bezplatná aplikace Fitbit je kompatibilní s více než 200 zařízeními, která podporují operační systémy iOS, Android a Windows 10.

Chcete-li začít:

1. Aplikaci Fitbit najdete v závislosti na svém zařízení na jednom z níže uvedených míst: Pokud si nejste jisti, zda je aplikace Fitbit kompatibilní s vaším telefonem nebo tabletem, navštivte stránku <http://www.fitbit.com/devices>.
 - Apple App Store pro zařízení s iOS, jako je iPhone nebo iPad.
 - Google Play Store pro zařízení s Androidem, jako je Samsung Galaxy S6 a Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft Windows Store pro zařízení s Windows 10, jako je telefon Lumia nebo tablet Surface.
2. Nainstalujte si aplikaci. Nemáte-li v obchodě účet, musíte jej před stažením vytvořit.
3. Když je aplikace nainstalována, otevřete ji a poklepejte na položku **Join Fitbit** (připojit se k Fitbit), která vás provede řadou otázek, které vám pomohou vytvořit váš účet Fitbit nebo se přihlásit k vašemu stávajícímu účtu.
4. Pokračujte podle pokynů na obrazovce pro připojení nebo přistupte ke „spárování“ hodinek Ionic s vaším telefonem nebo tabletem. Párování zajišťuje, aby hodinky a telefon nebo tablet mohly vzájemně komunikovat (vzájemně synchronizovat data).

Po dokončení párování si přečtěte tuto příručku, abyste se dozvěděli více o svých nových hodinkách a následně prozkoumejte ovládací panel Fitbit.

Nastavení s počítačem s Windows 10

Pokud nemáte smartphone, můžete nastavit a synchronizovat hodinky Ionic pomocí počítače s Windows 10 s povoleným Bluetooth a aplikací Fitbit.

Jak získat aplikaci Fitbit pro váš počítač:

1. Klepněte na tlačítko Start v počítači a otevřete úložiště systému Windows (Windows Store).

2. Vyhledejte „Fitbit app“. Po vyhledání klepnutím na **Free** stáhněte aplikaci do počítače.
3. Upozorňujeme, že pokud jste si nikdy nestáhli nějakou aplikaci z obchodu do svého počítače, budete vyzváni k vytvoření účtu u Windows Store.
4. Klepnutím na **účet Microsoft** se přihlaste pomocí stávajícího účtu Microsoft. Pokud ještě u společnosti Microsoft účet nemáte, postupujte podle pokynů na obrazovce a vytvořte nový účet.
5. Když je aplikace nainstalována, otevřete ji a poklepejte na položku **Join Fitbit**, která vás provede řadou otázek, které vám pomohou vytvořit váš účet Fitbit, nebo se přihlásit k vašemu stávajícímu účtu.
6. Pokračujte podle pokynů na obrazovce pro připojení nebo přistupte ke „spárování“ hodinek Ionic s vaším telefonem nebo tabletem. Párování zajišťuje, aby hodinky a telefon nebo tablet mohly vzájemně komunikovat (vzájemně synchronizovat data).

Po dokončení párování si přečtěte tuto příručku, abyste se dozvěděli více o svých nových hodinkách a následně prozkoumejte ovládací panel Fitbit.

Připojení k síti Wi-Fi

Během instalace budete vyzváni k připojení hodinek Ionic k síti Wi-Fi. Hodinky Ionic využívají Wi-Fi ke stažení playlistů a aplikací z Fitbit App Gallery a k rychlejší aktualizaci firmwaru.

Hodinky Ionic se mohou připojit k Wi-Fi sítím otevřeným, s WEP, osobním WPA a osobním WPA2. Vaše hodinky se nebudou připojovat k Wi-Fi sítím 5 GHz, s podnikovým WPA nebo k veřejným, které vyžadují přihlášení, předplatné nebo profily. Pokud se při připojení k síti Wi-Fi v počítači zobrazí pole pro uživatelské jméno nebo doménu, síť není podporována.

Pro dosažení nejlepších výsledků připojte Ionic k domácí nebo pracovní síti Wi-Fi. Před připojením se ujistěte, že znáte síťové heslo.


Další informace o připojení Ionic k Wi-Fi naleznete na stránce help.fitbit.com.

Synchronizace dat s vaším účtem Fitbit

Pravidelně synchronizujte hodinky Ionic s aplikací Fitbit a přenášejte data do ovládacího panelu. Ovládací panel je místo, kde budete sledovat váš pokrok, historii cvičení, spánkové vzorce, účastnit se výzev a mnoho dalšího. Doporučujeme provádět synchronizaci alespoň jednou denně.

Aplikace Fitbit využívá k synchronizaci dat s Ionic a k aktualizaci aplikací nainstalovaných na hodinkách technologii Bluetooth s nízkou energetickou náročností.

Při každém otevření aplikace Fitbit se hodinky Ionic, pokud jsou poblíž, automaticky synchronizují. Hodinky Ionic se také s aplikací synchronizují každých 15 minut, pokud je zapnutá synchronizace All-Day Sync. Zapnutí této funkce:

Na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu účtu () > dlaždici Ionic > **All-Day Sync**.

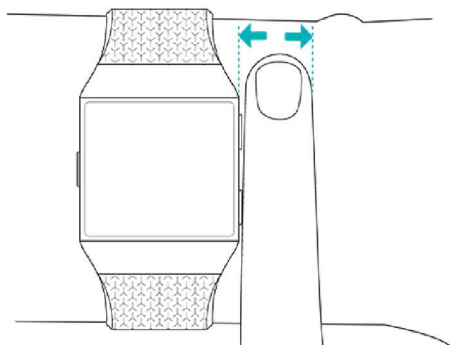
V aplikaci můžete také kdykoli použít možnost **Sync Now** (synchronizovat nyní).

Nošení hodinek Ionic

Nasaďte si hodinky Ionic na zápěstí. Strana hodinek označená „fitbit“ by měla být na spodní straně zápěstí. Pokud potřebujete na ruku nasadit malý řemínek namísto velkého nebo pokud jste si koupili další řemínek, najdete pokyny k jeho výměně v oddílu [Výměna řemínku](#).

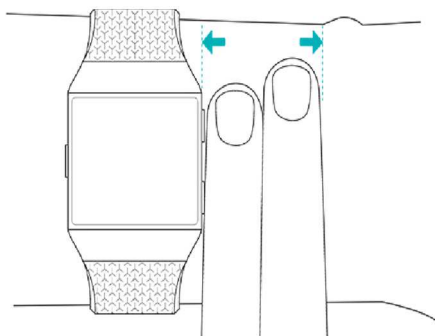
Celodenní nošení vs. cvičení

Při celodenním nošení, když necvičíte, by měly hodinky Ionic zpravidla spočívat na šířku prstu pod zápěstní kostí a ležet naplocho, jak byste běžně nosili hodinky.



Pro optimální sledování srdeční frekvence při cvičení si pamatujte tyto tipy:

- Zkuste nosit hodinky Ionic v průběhu cvičení výše na zápěstí, díky čemuž vám lépe padnou a dosáhnete tak také přesnějšího snímání tepové frekvence. Mnoho druhů cvičení, jako je jízda na kole nebo vzpírání, způsobuje, že často zápěstí ohýbáte, což by mohlo rušit signál srdeční frekvence, pokud jsou hodinky na vašem zápěstí níže.
- Ujistěte se, že jsou hodinky v kontaktu s pokožkou.



- Nenoste hodinky příliš natěsno; těsný pásek omezuje průtok krve, což může ovlivnit signál srdeční frekvence. Hodinky by však měly být během cvičení mírně utaženější (přiléhavé, ale neškrťící), než během celodenního nošení.
- Při intenzivním cvičení s vysokou intenzitou nebo při jiných činnostech, kdy se vaše zápěstí pohybuje energicky a nerytmicky, může pohyb omezit schopnost snímače zajišťovat snímání srdeční frekvence. Pokud vaše hodinky neukazují srdeční frekvenci, zkuste uvolnit zápěstí a zůstaňte ještě krátce v klidu (asi 10 sekund). Pak byste měli uvidět hodnotu srdečního pulzu.

Zápěstí


Pro větší přesnost a snadnost použití potřebují hodinky Ionic vědět, jestli je nosíte na své dominantní nebo nedominantní ruce. Vaše dominantní ruka je ta, kterou obvykle píšete nebo jíte. Pokud se rozhodnete přemístit hodinky Ionic na druhé zápěstí, změňte v aplikaci Fitbit nastavení zápěstí.

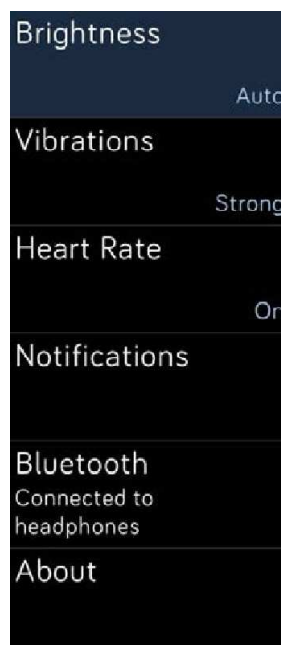
Základy

Naučte se, jak spravovat nastavení hodinek Ionic, nastavit osobní PIN kód, vyměnit řemínek, pohybovat se na obrazovce, nabíjet hodinky a další.

Úprava nastavení

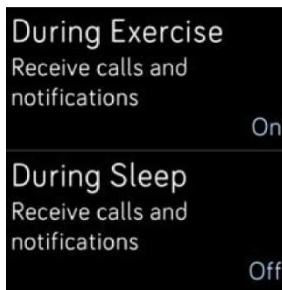
Správu základních nastavení včetně jasu, tepové frekvence a spárovaných zařízení Bluetooth

lze provádět přímo na hodinkách. Otevřete aplikaci Nastavení () a potom klepněte na nastavení, které chcete upravit. Pohybem nahoru zobrazíte úplný seznam nastavení.



Nastavení

Chcete-li upozornění vypnout, abyste je během cvičení a spánku nedostávali, klepněte na položku **Notifications** a pak klepněte na položku **During Exercise** nebo **During Sleep** a upravte nastavení.

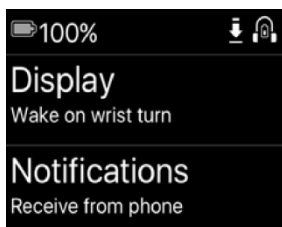


Oznámení

Přístupové zkratky

Ze zobrazení hodin přejeďte prstem doprava na obrazovku zkratk, kde můžete upravit nastavení zobrazení a upozornění nebo zkontrolovat stav baterie.

Jsou-li k hodinkám Ionic připojena sluchátka Fitbit Flyer, v pravém horním rohu se zobrazí úroveň nabití sluchátek. Je-li připojeno jiné zvukové zařízení Bluetooth, může se v závislosti na zařízení zobrazit úroveň nabití baterie.



Klávesové zkratky

Probuzení po otočení zápěstí

Chcete-li šetřit baterii, displej hodinek Ionic při nepoužívání zhasne. Chcete-li ho probudit, otočte zápěstí směrem k sobě, nebo dvakrát klepněte na obrazovku či stiskněte libovolné tlačítko.

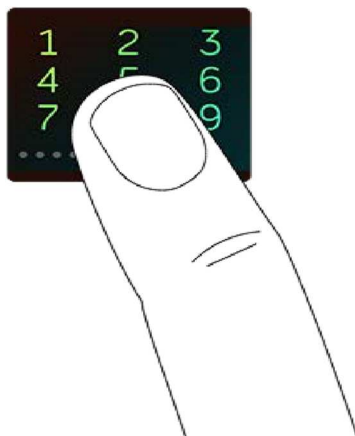
Zapnutí a vypnutí oznámení

Hodinky Ionic mohou přijímat z vašeho telefonu několik typů oznámení. Chcete-li oznámení zapnout nebo vypnout, klepnutím na **Notifications** upravte nastavení.

Další informace o správě oznámení naleznete v tématu [Oznámení](#).

Uzamknutí zařízení

Chcete-li zajistit, aby vaše hodinky Fitbit byly zabezpečeny, zapněte zámek zařízení v aplikaci Fitbit, která vás vyzve k zadání osobního čtyřmístného kódu PIN k odemknutí. Pokud nastavíte službu Fitbit Pay, chcete-li provádět bezkontaktní platby z hodinek, zámek zařízení se automaticky zapne a vy budete muset nastavit kód. Pokud nepoužíváte Fitbit Pay, zámek zařízení je volitelný.



Zapněte zámek zařízení nebo resetujte kód PIN v aplikaci Fitbit:

Na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu účtu (☰) > dlaždici Ionic > **Device Lock** (zámek zařízení).

Další informace o používání zámku zařízení naleznete na adrese help.fitbit.com.

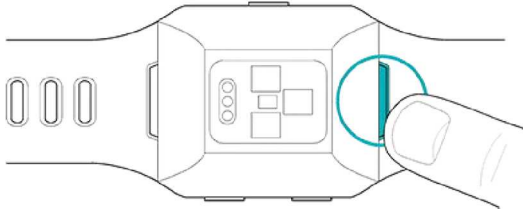
Výměna řemínku

Ionic je dodáván s připnutým velkým řemínkem a dalším malým řemínkem v balení. Řemínek má dvě oddělené části (horní a dolní), můžete ho nahradit doplňkovými řemínky samostatně prodávanými jako příslušenství. Rozměr řemínku viz část [Velikost řemínku](#).

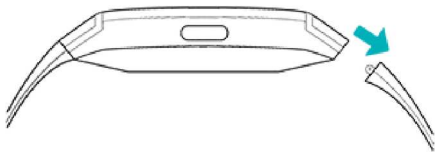
Sejmutí řemínku

Chcete-li řemínek vyměnit, nejprve sejměte řemínek připojený k hodinkám. Pak přiložte nový řemínek podle níže uvedených kroků.

1. Otočte řemínek Ionic a vyhledejte západky řemínku, je zde jedna na každém konci, kde se řemínek pojí s rámečkem.
2. Západku uvolníte zatlačením na ploché kovové tlačítko na řemínku.



3. Opatrně vytáhněte řemínek z hodinek.

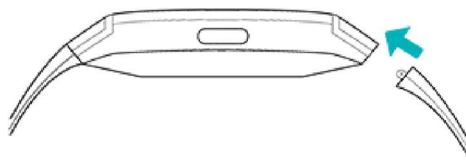


4. Zopakujte postup na druhé straně.

Pokud máte při sundávání řemínku problémy nebo pokud je zaseklý, jemným pohybem dopředu a dozadu řemínek uvolněte.

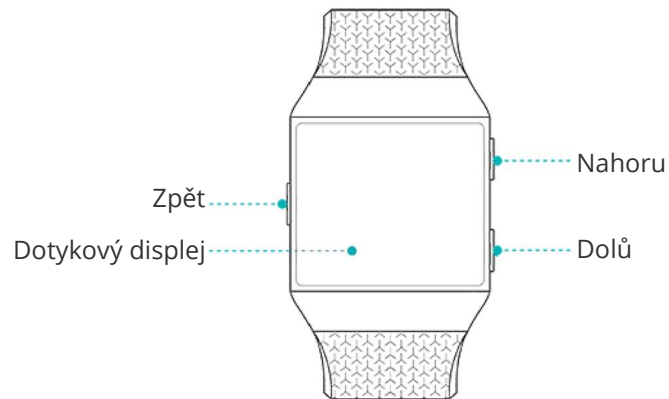
Přípevnění řemínku

Chcete-li řemínek připnout, zatlačte jej do konce hodinek, dokud neucítíte, že zapadne na své místo. Řemínek se sponou se připne k horní části hodinek.



Navigace v Ionic

Hodinky Ionic mají barevný dotykový LCD displej se třemi tlačítky: zpět, nahoru a dolů.



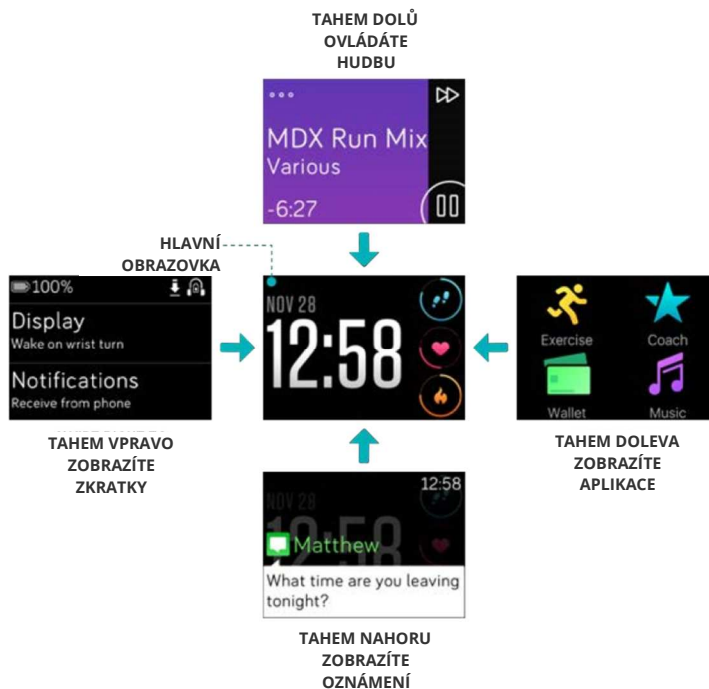
Procházejte v hodinkách Ionic tahem na stranu a nahoru a dolů, nebo mačkáním tlačítek.

Základní navigace

Základní zobrazení tvoří hodiny. Při zobrazení hodin:

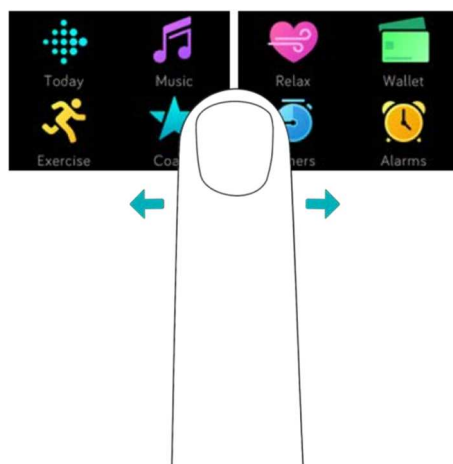
- Tahem nahoru zobrazíte oznámení.
- Tahem dolů ovládáte hudbu.
- Tahem doprava zobrazíte obrazovku zkratk.

- Tahem doleva procházejte aplikacemi nainstalovanými na hodinkách.



V závislosti na zvoleném ciferníku můžete také poklepáním na obrazovku s hodinami procházet denní statistiky, které jsou vysvětleny v [Automatickém sledování](#).

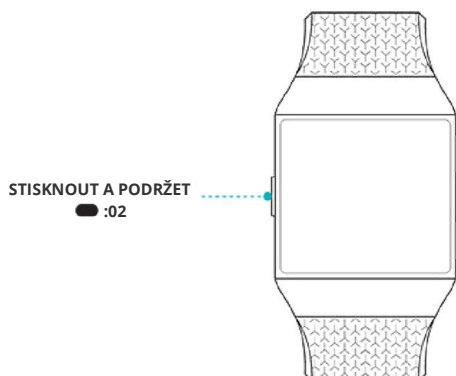
Pro otevření aplikace přejetím prstem najdete aplikaci a pak na ni klepněte. Další informace o správě aplikací naleznete na adrese help.fitbit.com.



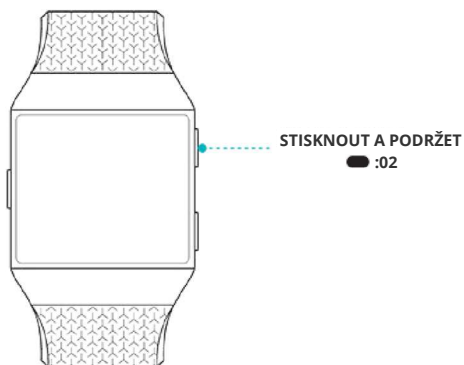
Klávesové zkratky pro Fitbit Pay, ovládání hudby a oznámení

Stisknutím a podržením tlačítek na hodinkách Ionic můžete rychleji používat Fitbit Pay, ovládat hudbu a zobrazit oznámení. Hodinky Ionic zobrazují oznámení při jejich příchodu a také je ukládají, abyste si je mohli prohlédnout později.

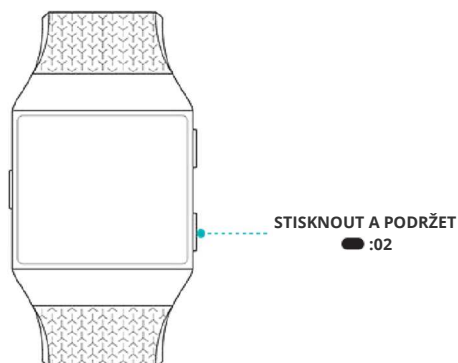
Chcete-li použít funkci Fitbit Pay, podržte stisknuté tlačítko zpět:



Chcete-li ovládat hudbu, stiskněte a přidržte horní tlačítko:



Chcete-li procházet oznámeními, podržte stisknuté tlačítko dolů:




Klávesové zkratky k vašim oblíbeným aplikacím

Stiskem tlačítek na hodinkách Ionic získáte rychlý přístup k vašim oblíbeným aplikacím. Pro přístup k těmto klávesovým zkratkám musí být na displeji Ionic obrazovka s hodinami. Tlačítka jsou uspořádána následujícím způsobem:

- Tlačítko nahoru - otevře aplikaci umístěnou v levé horní části první obrazovky aplikací.

Pokud jste své aplikace nepřeuspořádali, otevře se aplikace Today ().

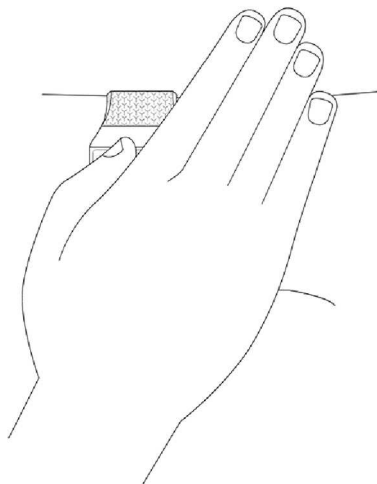
- Tlačítko dolů - otevře aplikaci umístěnou v levé spodní části první obrazovky aplikací.

Pokud jste své aplikace nepřeorganizovali, otevře se aplikace Exercise ().

Upravte Ionic uspořádáním svých aplikací. Další podrobnosti naleznete v části [Změna uspořádání aplikací](#).

Vypnutí obrazovky

Chcete-li obrazovku hodinek Ionic vypnout, když ji nepoužíváte, zakryjte ciferník druhou rukou.



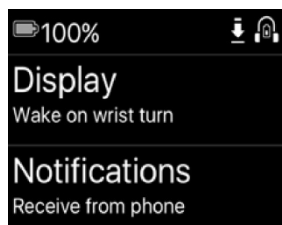
Výdrž baterie a nabíjení

Plně nabitá baterie má výdrž 4 a více dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší podle použití a dalších faktorů. Skutečné výsledky se budou lišit. Při úplném nabití mohou hodinky Ionic:

- Sledovat až 10 hodin činnosti, které využívají GPS
- Přehrávat až 12 hodin nepřetržitě hudbu

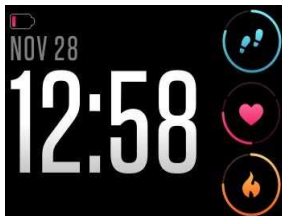
Kontrola stavu baterie

Máte možnost si kdykoliv prohlédnout stav baterie: z obrazovky hodin, přejeďte prstem doprava na obrazovku zkratk nebo otevřete ovládací panel Fitbit.



Plně nabitá baterie

Pokud je úroveň nabití baterie nízká (zbývá méně než 24 hodin), hodinky Ionic vás upozorní zčervenáním indikátoru baterie. Pokud je úroveň nabití baterie kriticky nízká (zbývá méně než 4 hodiny), indikátor baterie červeně bliká.



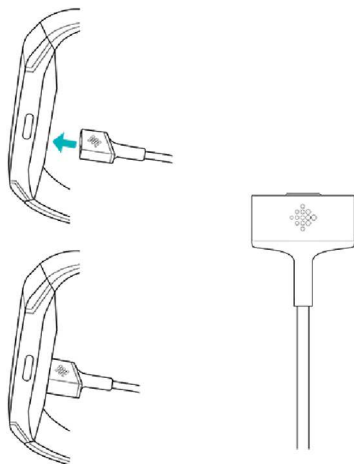
Vybitá baterie

Wi-Fi na hodinkách Ionic nefunguje, když je baterie vybitá pod přibližně 25 %.

Nabíjení

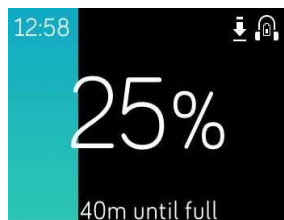
Postup při nabíjení hodinek:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu na svém počítači nebo do jakékoliv standardní USB nabíječky s certifikací UL.
2. Přidržte druhý konec nabíjecího kabelu v blízkosti portu na zadní straně hodinek, dokud se magneticky nepřipojí.



3. Ujistěte se, že se kolíky na nabíjecím kabelu bezpečně zapojí do portu. Připojení je zajištěno, když hodinky zavibrují a na displeji se objeví ikona baterie nebo procento nabití.

Plné nabití může trvat až 2 hodiny. Během nabíjení hodinek můžete klepnout na obrazovku nebo stisknutím libovolného tlačítka zkontrolovat úroveň nabití baterie.



Baterie se nabíjí

Péče o hodinky

Je důležité hodinky pravidelně čistit a nechávat je vyschnout. Pokyny a další informace najdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

Použití hodinek Ionic bez telefonu

Klíčové funkce hodinek jsou navrženy tak, aby v blízkosti nebyl potřeba váš telefon:

- Nastavení tichého alarmu
- Prohlížení denních statistik
- Sledování hodinové aktivity
- Kontrola srdeční frekvence
- Sledování a analýza aktivity uživatele
- Práce s trenérem Fitbit Coach
- Cvičení s řízeným dýcháním
- Osobní hudba a podcasty
- Nakupování

Po dokončení činnosti nezapomeňte synchronizovat hodinky Ionic s aplikací Fitbit a přenést tak své statistiky do ovládacího panelu.

Ciferníky

Hodinky Ionic přichází s řadou ciferníků, abyste si mohli přizpůsobit jejich vzhled a sledovat statistiky, které jsou nejdůležitější. Svůj ciferník můžete změnit v aplikaci Fitbit.

Další informace o cifernících naleznete na stránce help.fitbit.com.

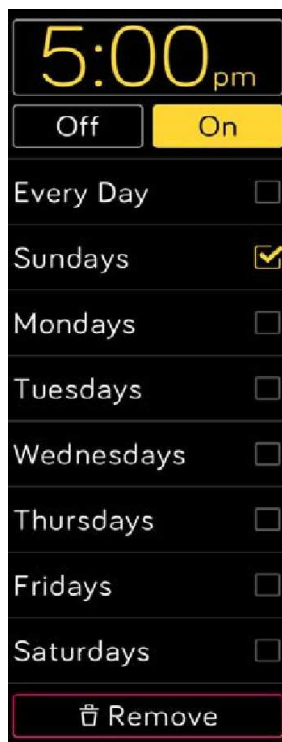
Časové funkce

Chcete-li se ráno nechat probudit nebo upozornit v určitou denní dobu, můžete nastavit až 8 tichých alarmů, které v daném čase vyvolají jemnou vibraci. Alarm můžete nastavit tak, aby se zapnul každý den nebo v určitých dnech. Můžete také měřit čas události pomocí stopek nebo nastavit odpočítávací stopky.

Nastavení tichého alarmu

Nastavte, spravujte a mažte tiché alarmy přímo na displeji hodinek v aplikaci Alarms (🕒). Alarmy můžete spravovat také v aplikaci Fitbit nebo v ovládacím panelu fitbit.com.

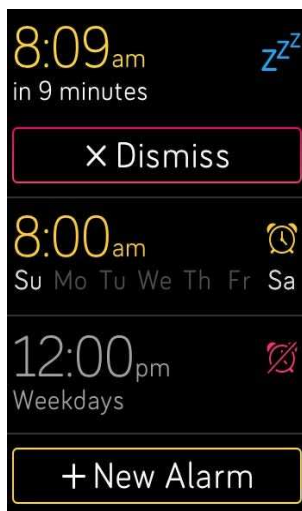
Pokyny k nastavení alarmu naleznete na adrese help.fitbit.com.



Alarmy


Odmítnutí nebo odložení tichého alarmu

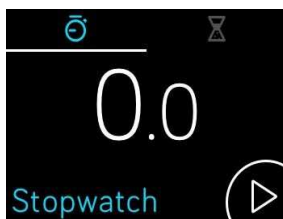
V případě tichého alarmu hodinky blikají a vibrují. Chcete-li alarm odmítnout, klepněte na znak přeškrtnutí, nebo stiskněte spodní tlačítko. Chcete-li alarm o 9 minut odložit, klepněte na ikonu ZZZ, nebo stiskněte horní tlačítko. Odložit alarm můžete klepnutím tolikrát, kolikrát jen chcete. Hodinky Ionic přechází automaticky do režimu uspání, pokud alarm ignorujete déle než 1 minutu.



Časové události se stopkami


Použití stopek:

1. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci Timer ().
2. Pokud jste používali odpočítávací stopky dříve, klepněte na ikonu stopek nahoře.
3. Klepnutím na tlačítko start stopky spustíte.
4. Chcete-li je pozastavit, klepněte na tlačítko pozastavení.
5. Klepnutím na ikonu reset nebo stisknutím horního tlačítka stopky vynulujete.



Sledování uplynulého času pomocí odpočítávacích stopek

Použití odpočítávacích stopek:

1. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci Timer ().
2. Pokud jste stopky používali dříve, klepněte na ikonu přesýpacích hodin nahoře.
3. Klepněte na obrazovku a poté nastavte stopky.
4. Stisknutím tlačítka zpět se vrátíte zpět na obrazovku odpočítávání.
5. Klepnutím na tlačítko play stopky spustíte. Hodinky zablikají a zavibrují, když nastavený čas uplyne.
6. Klepnutím na ikonu zaškrtnutí nebo stisknutím dolního tlačítka upozornění zastavíte.




Upozorňujeme, že stopky a odpočítávání mohou běžet současně.

Další informace o používání stopek naleznete na adrese help.fitbit.com.

Automatické sledování

Hodinky Ionic neustále sledují různé statistiky, kdykoli je nosíte, včetně hodinové aktivity a srdečního tepu. Hodinky také sledují automaticky cvičení a spánek. Informace se přenášejí při každé synchronizaci hodin do ovládacího panelu.

Prohlížení denních statistik

Aplikace Today () na hodinkách Ionic sleduje tyto celodenní statistiky:

- Počet kroků
- Kroky během této hodiny
- Srdeční frekvence a klidová srdeční frekvence
- Překonaná vzdálenost
- Spálené kalorie
- Vystoupaná poschodí
- Minuty aktivní činnosti



Aplikace Today

Chcete-li změnit pořadí dlaždic denních statistik v aplikaci Today, stisknutím a podržením dlaždici vyberte a přetáhněte ji na nové místo.

Další informace o záznamech Ionic najdete v ovládacím panelu Fitbit:

- Historie vašeho spánku, včetně prospaných hodin a fází spánku
- Hodiny dne, kdy jste byli v klidu nebo aktivní (ušli jste alespoň 250 kroků)
- Vaše historie cvičení a pokrok na cestě k týdennímu cíli fyzické aktivity

Všechny statistiky Ionic kromě spánku se vynulují o půlnoci na nový den.

Sledování denních cílů aktivity

Ionic sledují vaše pokroky směrem k cíli denní činnosti dle vašeho výběru. Když svého cíle dosáhnete, hodinky na oslavu zavibrují a zablikají.

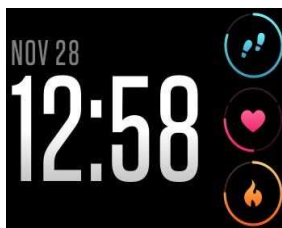
Výběr cíle

Ve výchozím nastavení je váš cíl 10 000 kroků denně, ale během instalace jste možná tento cíl změnili. Můžete cíl změnit na ušlou vzdálenost, spálené kalorie, nebo minuty aktivní činnosti a zvolit příslušnou hodnotu. Například můžete chtít ponechat jako cíl počet kroků, ale změnit si cíl z 10.000 na 20.000 kroků.

Pokyny ke změně vašeho cíle naleznete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení pokroku v plnění cíle

Některé ciferníky ukazují postupový kruh nebo lištu, které vám pomohou udržet motivaci. Například na ciferníku měření pevná část kruhu kolem ikony počítání kroků v pravém horním rohu ukazuje, že jste blízko k dosažení svého cíle.



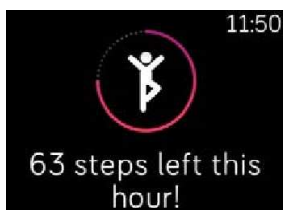
Ciferník měření

Sledování hodinové aktivity

Hodinky Ionic vám pomohou zůstat aktivní po celý den tím, že budou sledovat, když jste v klidu, a připomenou vám, že se máte pohybovat.

Pokud jste v danou hodinu nenachodili nejméně 250 kroků, 10 minut před koncem hodiny ucítíte zavibrování, které vám připomene, abyste ušli další kroky. Když splníte 250krokový cíl poté, co obdržíte připomenutí, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s gratulací.

Další informace o hodinové aktivitě, včetně toho, jak upravit hodiny, kdy obdržíte připomínky, naleznete na adrese help.fitbit.com.



Připomenutí k pohybu

Automatické sledování cvičení

Hodinky Ionic automaticky detekují několik cvičení a zaznamenávají je do historie cvičení pomocí funkce SmartTrack. Pro větší přesnost nebo zobrazení statistik v reálném čase a

přehled cvičení na hodinkách spusťte a zastavte cvičení ručně pomocí aplikace Exercise ().

Další informace o použití aplikace Exercise naleznete v tématu [Sledování a analýza aktivity](#).

Funkce SmartTrack zajišťuje, abyste získali kredit za okamžiky dne, kdy jste byli neaktivnější. Když synchronizujete své hodinky po cvičení detekovaném funkcí SmartTrack, najdete v historii cvičení několik statistik, včetně trvání, spálených kalorií, vlivu na váš den a dalších.

Ve výchozím nastavení SmartTrack rozpoznává nepřetržitý pohyb trvající alespoň 15 minut. Můžete zvýšit nebo snížit 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.

Sledování spánku

Použijte hodinky Ionic k automatickému sledování doby spánku a fází spánku. Statistiky spánku zobrazíte po synchronizaci svých hodinek, když se probudíte a zkontrolujete ovládací panel.

Další informace o sledování spánku naleznete na stránce help.fitbit.com.

Nastavení spánkového cíle

Ve výchozím nastavení máte cílovou hodnotu spánku 8 hodin za noc. Přizpůsobte tento cíl svým potřebám.

Další informace o cílové hodnotě spánku, včetně jeho změny, naleznete na adrese help.fitbit.com.

Nastavení připomenutí ulehnutí k spánku

Ovládací panel Fitbit může doporučit stálé časy ulehnutí k spánku a časy probuzení, které vám pomohou zvýšit konzistenci vašeho spánkového cyklu. Můžete se rozhodnout pro připomenutí, kdy je čas začít se připravovat k spánku.

Další informace o nastavení připomínek k uložení k spánku naleznete na adrese help.fitbit.com.


Další informace o vašich spánkových návycích

Hodinky Ionic sledují spánkovou metriku, včetně toho, kdy chodíte spát, jak dlouho spíte a jaký čas trávíte v jednotlivých fázích spánku. Když používáte Ionic s ovládacím panelem Fitbit, hodinky vám pomohou pochopit, jak vaše spánkové vzorce vypadají v porovnání s ostatními, kteří spadají do vašeho věkového rozmezí a pohlaví.

Další informace o fázích spánku naleznete na stránce help.fitbit.com.

Kontrola tepové frekvence

Hodinky Ionic využívají technologii PurePulse k automatickému a nepřetržitému sledování tepové frekvence. Ionic vám umožňují sledovat tepovou frekvenci v reálném čase a klidovou

tepovou frekvenci na hodinkách v aplikaci Today (). Některé ciferníky ukazují skutečnou tepovou frekvenci na obrazovce s hodinami.


Během tréninku zobrazují hodinky Ionic oblast tepové frekvence, čímž vám pomáhají zaměřit se na intenzitu cvičení podle vašeho výběru.

Další informace o zónách tepové frekvence na hodinkách Ionic naleznete v oddílu [Kontrola tepové frekvence](#).

Úprava nastavení tepové frekvence

Nastavení tepové frekvence na hodinkách Ionic má dvě možnosti:

- Vypnuto - sledování tepové frekvence je vypnuto.
- Zapnuto - sledování tepové frekvence je zapnuto, když máte hodinky na zápěstí.

Chcete-li upravit nastavení tepové frekvence, otevřete na Ionic aplikaci Settings () > **Heart Rate** (tepová frekvence).

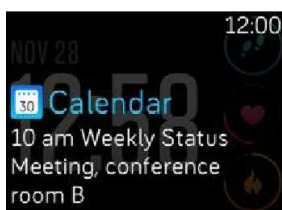
Upozorňujeme, že zelená LED na zadní straně hodinek Ionic bliká, i když sledování tepové frekvence vypnete.

Oznámení

Více než 200 různých telefonů s operačními systémy iOS, Android a Windows může odesílat na hodinky oznámení hovoru, textová oznámení, oznámení kalendáře a další typy upozornění. Mějte na paměti, že aby byl přenos oznámení možný, telefon a hodinky se musí nacházet ve vzdálenosti do devíti metrů. Pokud si nejste jisti, zda je telefon s touto funkcí kompatibilní, přejděte na adresu <http://www.fitbit.com/devices>.

Požadavky na kalendář

U událostí v kalendáři zobrazují hodinky Ionic kromě zadaných údajů název, místo a čas události. Chcete-li na hodinkách přijímat upozornění z kalendáře, povolte aplikaci kalendáře v telefonu, aby oznámení odesílala.



Oznámení kalendáře

U telefonů iPhone a Windows 10 zobrazují hodinky Ionic oznámení ze všech kalendářů synchronizovaných s výchozí aplikací Calender.

U telefonů s operačním systémem Android zobrazují hodinky Ionic oznámení z aplikace kalendáře, kterou jste zvolili během instalace. Můžete si vybrat výchozí kalendářní aplikaci na svém telefonu nebo kalendářní aplikaci nějaké třetí strany.

Můžete také zapnout oznámení z externích aplikací kalendáře v rámci **App Notifications** (upozornění aplikací).

Nastavení oznámení

Než zapnete oznámení v aplikaci Fitbit, zkontrolujte, zda je v telefonu zapnutá funkce Bluetooth a zda má telefon možnost odesílat oznámení (často v části Nastavení > Oznámení). Potom proveďte následující kroky:

1. S hodinkami poblíž klepněte v ovládacím panelu aplikace Fitbit na ikonu Účtu (☰) > dlaždici Ionic.
2. Klepněte na **Notifications**. Po zobrazení výzvy ke spárování hodinek Ionic postupujte podle pokynů na displeji. Po spárování hodinek se v seznamu zařízení Bluetooth připojených k vašemu telefonu zobrazí text „Ionic“. Upozornění na volání, textové zprávy a události kalendáře jsou automaticky zapnuta.

3. Chcete-li zapnout oznámení z aplikací nainstalovaných v telefonu včetně Fitbit a WhatsApp, klepněte na **App Notifications** a poté zapněte příslušná oznámení, která chcete zobrazovat.
4. Klepnutím na **Notifications > Ionic** v levém horním rohu se vrátíte do nastavení zařízení, čímž se vaše hodinky synchronizují a dokončí nastavení.

Podrobné pokyny k nastavení oznámení naleznete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení příchozích oznámení

Když je váš telefon a hodinky Ionic v dosahu, při příchodu oznámení hodinky zavibrují. Pokud se oznámení při příchodu nezobrazí, můžete ho zkontrolovat později (pohybem prstem nahoru na obrazovce s hodinami nebo stiskem a podržením spodního tlačítka).



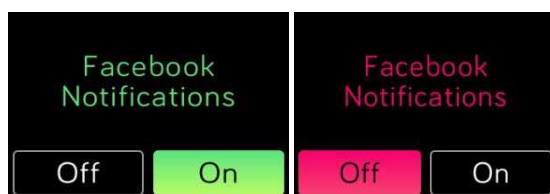
Oznámení na hodinkách Ionic

Správa oznámení

Hodinky Ionic si uchovávají až 25 oznámení, načež jsou nejstarší oznámení nahrazena novými. Oznámení se automaticky vymažou po 24 hodinách.

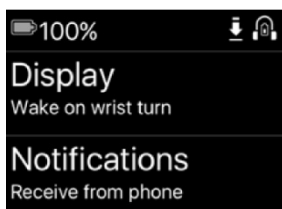
Správa oznámení:

- Na hodinkách pohybem prstem nahoru oznámení zobrazíte a klepnutím na libovolné oznámení ho rozbalíte.
- Chcete-li oznámení smazat, otevřete ho a přejeďte prstem doprava.
- Chcete-li smazat všechna oznámení najednou, přejeďte prstem dolů pod svá oznámení a klepněte na **Clear All** (vymazat vše).
- Chcete-li vypnout všechna oznámení z externích aplikací, stiskněte a podržte oznámení z této aplikace a klepněte na **Off**. Chcete-li oznámení zapnout, stiskněte a podržte oznámení a klepněte na **On** nebo otevřete aplikaci Fitbit a vyhledejte konkrétní aplikaci pod **Oznámeními**.



Vypnutí všech oznámení

Všechna oznámení v aplikaci Ionic nebo v aplikaci Fitbit můžete vypnout. Chcete-li tak učinit na vašich hodinkách, přejeďte prstem doprava z obrazovky hodin na obrazovku zkratek. Klepnutím na **Notifications** změňte nastavení na **Off**.



Upozorňujeme, že pokud v telefonu používáte nastavení Nerušit, oznámení jsou deaktivována, dokud toto nastavení nevympnete.

Příjem nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud jsou hodinky Ionic spárovány s iPhone, umožňují přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory. Chcete-li přijmout hovor, klepněte na zelenou ikonu telefonu na displeji hodinek. Upozorňujeme, že do hodinek nemůžete mluvit - příjem telefonního hovoru na hodinkách ho aktivuje na blízském telefonu. Chcete-li hovor odmítnout, klepněte na červenou ikonu telefonu, tím odkážete volajícího do hlasové schránky.

Jméno volajícího se zobrazí, pokud je tato osoba ve vašem seznamu kontaktů; jinak uvidíte jen telefonní číslo.



Fitness a zdraví

S hodinkami Ionic můžete sledovat aktivitu pomocí aplikace Exercise (🏃) a provádět cvičení s průvodcem s aplikací Fitbit Coach (★) přímo na zápěstí. Spusťte relaci personalizovaného hlubokého dýchání v aplikaci Relax (💜) po celý den, když chcete chvíli klidu. Když používáte hodinky Ionic s aplikací Fitbit, můžete také sdílet svou aktivitu s přáteli a rodinou a sledovat, jaká je vaše celková úroveň kondice ve srovnání s vašimi vrstevníky a mnoho dalšího.

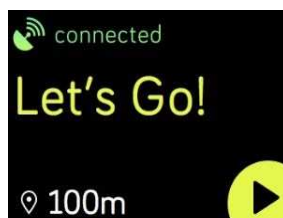
Sledování a analýza aktivity uživatele

Aplikace Exercise (🏃) na hodinkách Ionic sleduje konkrétní aktivity k zachycení přesnějších údajů o tepové frekvenci a statistik. K přizpůsobení aplikace s oblíbenými položkami si zvolte z více než desítek typů cvičení. Pokud například navštěvujete hodiny spinningu, zvolte na hodinkách Ionic spinningovou aktivitu. Některá cvičení, jako je běh, cyklistika a pěší turistika, automaticky využívají GPS k zachycení dalších statistik, jako je mapa vaší cesty a vystoupaná nadmořská výška.

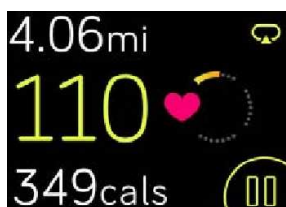
Sledování cvičení

Sledování cvičení:

1. Na hodinkách otevřete aplikaci Exercise (🏃).
2. Pohybem prstu vyhledejte cvičení dle vlastního výběru.
3. Klepnutím na cvičení ho vyberte. Uvidíte obrazovku Let's Go! Pokud zvolíte cvičení s GPS, uvidíte v levém horním rohu ikonu satelitu, protože se hodinky pokoušejí připojit k signálu GPS. Když se na vašich hodinkách zobrazí „connected“ (připojeno) a hodinky zavibrují, GPS je od této chvíle funkční.



4. Klepnutím na ikonu přehrávání nebo stisknutím spodního tlačítka zahájíte sledování cvičení. Hodinky Ionic zobrazují 3 statistiky v reálném čase podle vašeho výběru. Pohybem prstu přes prostřední statistiku si projděte statistiky v reálném čase. Můžete upravit statistiky, které vidíte, a to v nastavení pro každé cvičení. Další podrobnosti naleznete v oddílu [Přizpůsobení nastavení vašich cvičení](#).



5. Až skončíte s tréninkem nebo když chcete trénink přerušit, stiskněte dolní tlačítko.
6. Po vyzvání potvrďte, že chcete trénink ukončit.
7. Stiskem horního tlačítka zobrazíte přehled tréninku.
8. Klepnutím na **Done** (hotovo) zobrazení přehledu zavřete.

Při synchronizaci hodinek uložíte trénink do historie cvičení. Zde můžete najít další statistiky a zobrazit svou trasu, pokud jste použili GPS.

Pokyny pro přizpůsobení typů cvičení na hodinkách najdete na stránce help.fitbit.com.

Kontrola statistik během cvičení

Během cvičení zobrazují hodinky Ionic 3 statistiky vaší aktivity. Přizpůsobte si statistiky, které se zobrazují na displeji. Pomůže vám to splnit si cíle. Horní a dolní statistiky zobrazují 1 statistiku podle vašeho výběru. Pohybem prstu přes prostřední statistiku projdete ostatní statistiky nebo zobrazíte denní čas. Níže jsou uvedeny statistiky, které jsou ve výchozím nastavení zobrazeny na hodinkách Ionic pro různé typy cvičení.

Více informací o přizpůsobení statistik cvičení na hodinkách Ionic viz help.fitbit.com.



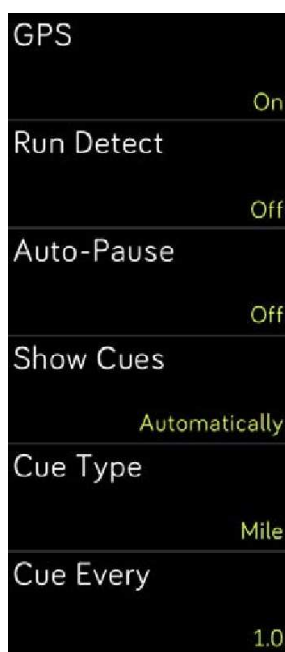
Statistiky cvičení

| Cvičení | Dostupné statistiky (během cvičení) |
|--|---|
| Běh Túra Chůze | <ul style="list-style-type: none"> • Vzdálenost (horní statistika) • Tempo (střední statistika) • Uplynulý čas (dolní statistika) |
| Kolo (venku) | <ul style="list-style-type: none"> • Vzdálenost (horní statistika) • Rychlost (střední statistika) • Uplynulý čas (dolní statistika) |
| Intervalové stopky | <ul style="list-style-type: none"> • Název intervalu [pohyb nebo odpočinek] (horní statistika) • Aktuální/celkové intervaly (střední statistika) • Celkový zbývajíc čas (dolní statistika) |
| Golf | <ul style="list-style-type: none"> • Celkové kalorie (horní statistika) • Vzdálenost (střední statistika) • Uplynulý čas (dolní statistika) |
| Eliptický běžecký pás Chůze po schodech Tenis | <ul style="list-style-type: none"> • Celkové kalorie (horní statistika) • Tepová frekvence (střední statistika) • Uplynulý čas (dolní statistika) |
| Vzpírání Spinning Jóga Cvičební tábor Okruhový trénink Kickbox Bojová umění Pilates Trénink | <ul style="list-style-type: none"> • Celkové kalorie (horní statistika) • Tepová frekvence (střední statistika) • Uplynulý čas (dolní statistika) |

| | |
|---------|--|
| Plavání | <ul style="list-style-type: none"> • Délky (horní statistika) • Vzdálenost (střední statistika) • Uplynulý čas (dolní statistika) |
|---------|--|

Změna nastavení cvičení

Přizpůsobte různá nastavení pro jednotlivé typy cvičení přímo na hodinkách. Můžete například zvolit zapnutí a vypnutí systému GPS, automatické pozastavení činnosti při zastavení pohybu (automatické pozastavení), přijímání upozornění při dosažení určitých milníků během tréninku (pobídky) a sledovat běh s GPS automaticky bez otevření aplikace Exercise (detekce běhu).



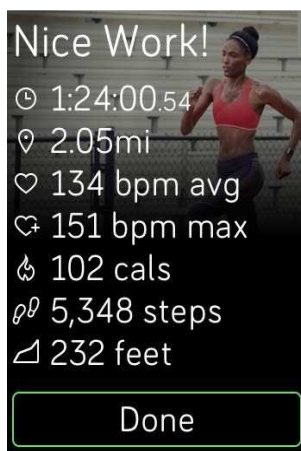
Nastavení cvičení na Ionic

Přizpůsobení nastavení cvičení:

1. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci Exercise (🏃).
2. Projděte pohyby prstu seznam cvičení, dokud nenajdete cvičení, které chcete přizpůsobit.
3. Klepněte na ikonu ozubeného kola (⚙️) vlevo nahoře a procházejte seznamem nastavení.
4. Klepnutím na nastavení jej upravíte.
5. Když skončíte, stisknutím tlačítka zpět se vrátíte na obrazovku cvičení a poté stisknutím ikony přehrávání zahájíte trénink.

Prohlédnutí přehledu tréninku

Po dokončení tréninku zobrazují hodinky Ionic přehled vašich statistik.



Přehled běhu

Synchronizací hodinek uložíte trénink do historie cvičení. Zde můžete najít další statistiky a zobrazit svou trasu a nastoupanou nadmořskou výšku, pokud jste použili GPS. Nižší uvedený graf zobrazuje statistiky, které vidíte na obrazovce po dokončení konkrétního cvičení.

| Cvičení | Přehled statistik (konec cvičení) |
|----------------------|---|
| Běh Túra Chůze | <ul style="list-style-type: none">• Uplynulý čas• Vzdálenost• Tempo (průměr)• Tepová frekvence (průměr)• Tepová frekvence (maximální)• Spálené kalorie• Kroky• Převýšení |
| Kolo (venku) | <ul style="list-style-type: none">• Uplynulý čas• Vzdálenost• Rychlost (průměr)• Rychlost (maximální)• Tepová frekvence (průměr)• Tepová frekvence (maximální)• Spálené kalorie• Převýšení |

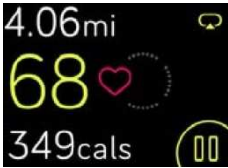
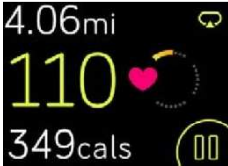

| | |
|--|--|
| Intervalové stopky | <ul style="list-style-type: none"> ● Převýšení ● Spálené kalorie ● Tepová frekvence (průměr) ● Tepová frekvence (maximální) ● Vzdálenost (pokud je větší než nula) ● Uplynulý čas |
| Golf | <ul style="list-style-type: none"> ● Uplynulý čas ● Vzdálenost ● Rychlost (průměr) ● Rychlost (maximální) ● Tepová frekvence (průměr) ● Tepová frekvence (maximální) ● Spálené kalorie ● Kroky |
| Eliptický běžecký pás Chůze po schodech Tenis | <ul style="list-style-type: none"> ● Uplynulý čas ● Kroky ● Tepová frekvence (průměr) ● Tepová frekvence (maximální) ● Spálené kalorie ● Vzdálenost |
| Vzpírání Spinning Jóga Cvičební tábor Okruhový trénink Kickbox Bojová umění Pilates Trénink | <ul style="list-style-type: none"> ● Uplynulý čas ● Tepová frekvence (průměr) ● Tepová frekvence (maximální) ● Spálené kalorie |
| Plavání | <ul style="list-style-type: none"> ● Uplynulý čas ● Vzdálenost ● Délky ● Tempo (průměr) ● Spálené kalorie |

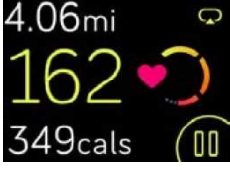
Kontrola tepové frekvence

Pásma tepové frekvence vám pomohou zaměřovat intenzitu tréninku dle vlastního výběru. Hodinky Ionic zobrazují vaši aktuální zónu a postup směrem k vaší maximální srdeční frekvenci vedle hodnoty vaší tepové frekvence. V ovládacím panelu Fitbit uvidíte svůj čas strávený 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.

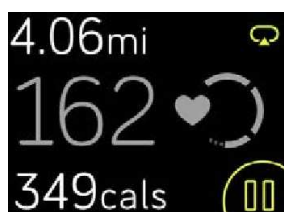
Výchozí pásma tepové frekvence

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

| Ikona | Pásmo | Výpočet | Popis |
|---|----------------|---|--|
|  | Mimo pásmo | Pod 50 % maximální tepové frekvence | Vaše srdeční frekvence může být zvýšená, ale nestačí k tomu, aby bylo možno ji považovat za cvičení. |
|  | Spalování tuku | Mezi 50 % a 69 % maximální tepové frekvence | Nízká až střední intenzita cvičebního pásma. Toto pásmo může být vhodným bodem pro začátečníky. Pásmem spalování tuků se nazývá proto, že se vyšší procento kalorií spaluje z tuků, ale celková míra spalování kalorií je nižší. |
|  | Kardio | Mezi 70 % a 84 % maximální tepové frekvence | Střední až vysoká intenzita cvičebního pásma. V tomto pásmu se snažte, ale nepřepínáte se. Pro většinu lidí je to cílové pásmo při cvičení. |

| | | | |
|---|--------|------------------------------------|--|
|  | Špička | Nad 85% maximální tepové frekvence | Pásmo intenzivního cvičení. Toto pásmo je určeno pro krátké intenzivní intervaly, které zlepšují výkon a rychlost. |
|---|--------|------------------------------------|--|

Připomínáme, že hodnota tepové frekvence je šedá, pokud hodinky se pokoušejí o lepší měření.




Uživatelská pásma tepové frekvence


Pokud chcete dosáhnout konkrétního cíle, můžete namísto použití výchozích pásem tepové frekvence nastavit vlastní pásmo nebo vlastní max. tepovou frekvenci. Například elitní sportovci mohou mít cíl, který se od doporučení Americké kardiologické asociace pro průměrného člověka liší. Když jste ve vlastním uživatelském pásmu, uvidíte na hodinkách kompaktní srdce. Když v tomto pásmu nejste, uvidíte jen obrys srdce.

Další podrobnosti o sledování tepové frekvence včetně odkazů na příslušné informace Americké kardiologické asociace o srdeční frekvenci naleznete na adrese help.fitbit.com.



Práce s trenérem Fitbit Coach

Aplikace Fitbit Coach () spravuje na vašem zápěstí tréninky za účelem kontroly vaší tělesné hmotnosti, které vám všude pomohou zůstat fit.

Zahájení tréninku:

1. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci Fitbit Coach ().
2. Projděte seznam tréninků.
3. Klepněte na trénink a poté stiskněte tlačítko start. Chcete-li nejdříve zobrazit náhled tréninků, klepněte na ikonu nabídky vpravo nahoře.

Další informace o aplikaci Fitbit Coach naleznete na adrese help.fitbit.com.

Během tréninku můžete přehrávat hudbu prostřednictvím aplikace Music () nebo aplikace Pandora () na hodinkách nebo ovládat přehrávání hudby v telefonu. K tomu nejprve otevřete aplikaci Music nebo Pandora a vyberte seznam skladeb. Pak se vraťte do aplikace Fitbit Coach a spusťte trénink. Nezapomeňte, že je třeba s hodinkami Ionic spárovat audio zařízení Bluetooth, jako jsou sluchátka nebo reproduktor, jen tak pak můžete poslouchat hudbu uloženou v hodinkách.

Podrobnosti o přehrávání hudby pomocí hodinek Ionic naleznete v oddílu [Hudba a podcasty](#).

Sdílení vlastní aktivity

Po dokončení tréninku synchronizujte své hodinky s aplikací Fitbit a sdílejte své statistiky s přáteli a rodinou.


Další informace o sdílení vaší aktivity naleznete na adrese help.fitbit.com.

Sledování skóre kardio fitness

Při použití s aplikací Fitbit pomáhají hodinky Ionic sledovat vaši celkovou kardiovaskulární kondici. Z ovládacího panelu aplikace Fitbit klepněte na dlaždici tepové frekvence a poté přejetím prstem zobrazte skóre kardio fitness (známé také jako VO2 Max) a úroveň kardiovaskulární kondice, které ukazují, jak si stojíte v porovnání s vašimi vrstevníky.

Další informace o kardio fitness včetně tipů na zlepšení skóre naleznete na adrese help.fitbit.com.


Cvičení s řízeným dýcháním

Aplikace Relax () na hodinkách Ionic umožňuje uživatelsky nastavené relace řízeného dýchání, které vám v průběhu celého dne pomohou nalézt okamžiky klidu. Můžete si vybrat mezi 2minutovými a 5minutovými relacemi.

Zahájení relace:

1. Na hodinkách Ionic klepněte na aplikaci **Relax**.

2. Dvouminutová relace je první možnou volbou. Klepnutím na ikonu ozubeného kola

() vyberte 5minutovou relaci nebo vypněte volitelnou vibraci. Stisknutím tlačítka Zpět se vrátíte na obrazovku Relax.



3. Klepnutím na symbol přehrávání spustíte relaci a postupujte podle pokynů na displeji.



Výzva k dýchání


Po cvičení uvidíte přehled, který zobrazuje vaše vyladění (jak přesně jste byli schopni následovat výzvu k dýchání), tepovou frekvenci na začátku a na konci relace a kolik dní jste tento týden absolvovali řízené dýchání.

Další informace o relacích řízeného dýchání včetně výhod plynoucích z hlubokého dýchání a bezpečnostních informací naleznete na adrese help.fitbit.com.


Hudba a podcasty

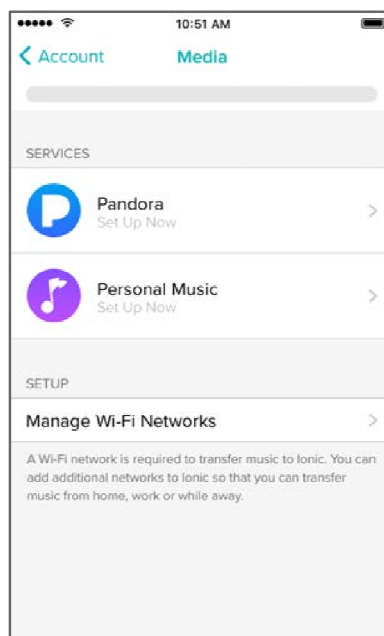
Uložte své oblíbené seznamy skladeb na Ionic a pak poslouchajte hudbu a podcasty pomocí sluchátek Bluetooth nebo jiného zvukového zařízení, aniž byste potřebovali telefon. Pokyny ke spárování zvukových zařízení Bluetooth s hodinkami Ionic naleznete v části Párování [Párování audiozařízení Bluetooth](#).

Pandora na hodinkách Ionic (platí pouze pro USA)

S aplikací Pandora () pro Ionic si přímo do svých hodinek můžete stáhnout až 3 z vašich nejoblíbenějších stanic Pandora nebo populárních upravených tréninkových stanic. Upozorňujeme, že ke stahování stanic potřebujete předplatné služby Pandora a připojení Wi-Fi. Další informace o předplatném Pandora naleznete na stránce help.fitbit.com.

Stažení stanic Pandora:


1. Pokud jste tak ještě neučinili, ujistěte se, že se hodinky Ionic mohou připojit k síti Wi-Fi:
 - a. Na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu účtu () > dlaždici Ionic.
 - b. Klepněte nebo klikněte na **Wi-Fi Settings** (nastavení Wi-Fi).
 - c. Chcete-li se připojit k síti Wi-Fi, klepněte nebo klikněte na **Add Network** (Přidat síť) a postupujte podle pokynů na displeji. Pro dosažení co nejlepších výsledků připojte Ionic k domácí nebo pracovní síti Wi-Fi.
2. Vraťte se zpět na ovládací panel a klepněte nebo klikněte na položku **Media**.

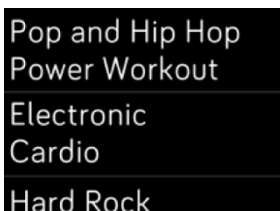


3. Klepněte nebo klikněte na položku **Pandora**.
4. Postupujte podle pokynů na displeji a přihlaste se k účtu Pandora. Pokud nemáte zaplacenou předplatné služby Pandora, upgradujte stávající účet nebo vytvořte nový účet a poté se vraťte do aplikace Fitbit a dokončete instalaci.

5. V aplikaci Fitbit zvolte automatickou synchronizaci až 3 nejčastěji přehrávaných stanic Pandora nebo ručně vyberte až 3 tréninkové stanice. Pokud máte na svém účtu Pandora Thumbprint Radio, stáhne se na vaše hodinky také toto rádio bez ohledu na to, kterou z možností si zvolíte.
6. Zapojte hodinky do nabíječky. Stanice se automaticky stáhnou, když se hodinky nabíjí a jsou v dosahu vaší sítě Wi-Fi, nebo stanice do hodinek přidáte klepnutím na tlačítko **Force Sync Now** v aplikaci Fitbit.

Abyste mohli poslouchat hudbu, po stažení stanic připojte sluchátka Bluetooth nebo jiné

zvukové zařízení Bluetooth k hodinkám Ionic a otevřete aplikaci Pandora () na hodinkách. Upozorňujeme, že nemusíte být připojeni k síti Wi-Fi nebo mít poblíž telefon nebo počítač.




Stanice Pandora na hodinkách Ionic

Ionic automaticky stáhnou nové stanice Pandora, když jsou hodinky zapojeny do nabíječky a v dosahu vaší sítě Wi-Fi.

Další informace o tom, jak spravovat stanice Pandora, včetně pokynů k mazání stanic najdete na stránce help.fitbit.com.

Osobní hudba a podcasty

Pomocí aplikace Hudba () na hodinkách Ionic si můžete uložit a přehrát několik hodin svých oblíbených skladeb a podcastů přímo na zápěstí. Chcete-li do hodinek stáhnout seznamy skladeb, potřebujete počítač se systémem Windows 10 nebo Mac připojený k síti Wi-Fi. Nezapomeňte, že můžete převádět pouze soubory, které vlastníte nebo které nevyžadují licenci.

Stahování hudby a podcastů s počítačem Windows 10

Stáhněte si na Ionic seznamy skladeb své osobní hudby a podcastů z knihovny iTunes nebo Windows Media Player.

Vytvoření seznamu skladeb

Vytvořte nejméně 1 seznam skladeb nebo podcastů v programu iTunes nebo Windows Media Player a stáhněte si je na hodinky.

Pokud používáte službu iTunes, ujistěte se, že aplikaci umožníte sdílet seznamy skladeb s hodinkami:

Otevřete aplikaci iTunes v počítači > **Upravit > Předvolby > Upřesnit > Sdílet XML knihovnu iTunes s ostatními aplikacemi > OK.**

Instalace aplikace Fitbit.

Pokud jste tak ještě neučinili, nainstalujte si aplikaci Fitbit do počítače:

1. Klepněte na tlačítko Start v počítači a otevřete úložiště systému Windows (Windows Store).
2. Vyhledejte aplikaci „Fitbit app“ a když ji najdete, klikněte na tlačítko **Free** a stáhněte ji. Upozorňujeme, že pokud jste si nikdy nestáhli nějakou aplikaci z obchodu do svého počítače, budete vyzváni k vytvoření účtu u Windows Store.
3. Klepnutím na **účet Microsoft** se přihlaste pomocí stávajícího účtu Microsoft. Pokud ještě u společnosti Microsoft účet nemáte, postupujte podle pokynů na obrazovce a vytvořte nový účet.
4. Když je aplikace nainstalována, otevřete ji a přihlaste se k vašemu účtu Fitbit.

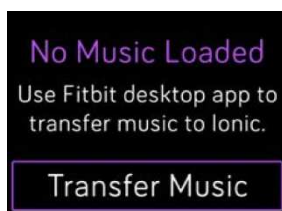
Připojení k síti Wi-Fi

Ujistěte se, že jsou hodinky Ionic a počítač připojeny ke stejné síti Wi-Fi:

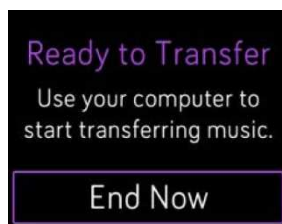
1. Na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu účtu (☰) > dlaždici Ionic.
2. Klepněte nebo klikněte na **Wi-Fi Settings**.
3. Ujistěte se, že jsou hodinky i počítač připojeny ke stejné síti. Chcete-li zjistit, do které sítě je váš počítač připojen, klepněte na displeji na symbol Wi-Fi (📶).
4. Pokud jste hodinky k Wi-Fi nepřipojili nebo potřebujete přidat síť, klepněte nebo klikněte na **Add Network** a postupujte podle pokynů na displeji. Pro dosažení co nejlepších výsledků připojte Ionic k domácí nebo pracovní síti Wi-Fi.
5. Pokud jsou vaše hodinky a počítač připojeny k různým sítím, ručně připojte své hodinky do stejné sítě jako váš počítač. Vraťte se na obrazovku nastavení WiFi v aplikaci Fitbit, klepněte na název sítě a klepněte na **Connect**.

Stahování seznamů skladeb

1. Zapojte hodinky do nabíječky.
2. V počítači otevřete aplikaci Fitbit a klikněte na ikonu Účtu (☰) > dlaždici Ionic.
3. Klikněte na položku **Media > Personal Music**.
4. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci Hudba (🎵) a pak klepněte na položku **Transfer Music**. Upozorňujeme, že k zobrazení tlačítka přenosu bude možná nutno přejet dolů.



5. Počkejte chvíli, než se hodinky Ionic připojí.



6. Po zobrazení výzvy postupujte podle pokynů na obrazovce počítače a vyberte seznamy skladeb, které si chcete stáhnout do hodinek. Po výběru seznamu skladeb se stahování spustí automaticky.
7. Abyste mohli poslouchat své hudební seznamy, po stažení spárujte sluchátka Bluetooth nebo jiné zvukové zařízení Bluetooth s hodinkami Ionic a otevřete aplikaci Hudba (🎵).

Více informací o správě seznamů hudby na hodinkách Ionic viz help.fitbit.com.

Stahování hudby a podcastů pomocí počítače Mac

Stáhněte si na Ionic seznamy skladeb své osobní hudby a podcastů z knihovny iTunes Library.

Vytvoření seznamu skladeb

Vytvořte nejméně 1 seznam skladeb nebo podcastů v programu iTunes a stáhněte si je na hodinky.

Ujistěte se, že aplikaci iTunes umožníte sdílet seznamy skladeb s hodinkami:

Otevřete aplikaci iTunes v počítači > **Předvolby** > **Upřesnit** > **Sdílet XML knihovnu iTunes s ostatními aplikacemi** > **OK**.

Připojení k síti Wi-Fi

Ujistěte se, že jsou hodinky Ionic a počítač Mac připojeny ke stejné síti Wi-Fi:



1. Na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte na ikonu Účtu (👤) > dlaždici Ionic.
2. Klepněte na **Wi-Fi Settings**.
3. Ujistěte se, že jsou hodinky i počítač připojeny ke stejné síti. Chcete-li zjistit, do které sítě je váš počítač připojen, klepněte na displeji na symbol Wi-Fi (📶).
4. Pokud jste hodinky k Wi-Fi nepřipojili nebo potřebujete přidat síť, klepněte nebo klikněte na **Add Network** a postupujte podle pokynů na displeji. Pro dosažení co nejlepších výsledků připojte Ionic k domácí nebo pracovní síti Wi-Fi.
5. Pokud jsou vaše hodinky a počítač připojeny k různým sítím, ručně připojte své hodinky do stejné sítě jako váš počítač. Vraťte se na obrazovku nastavení WiFi v aplikaci Fitbit, klepněte na název sítě a klepněte na **Connect**.

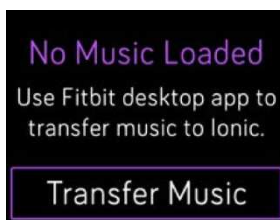
Instalace Fitbit Connect

Nainstalujte bezplatnou softwarovou aplikaci nazvanou Fitbit Connect, která vám umožní stahovat hudbu z knihovny iTunes do hodinek Ionic.

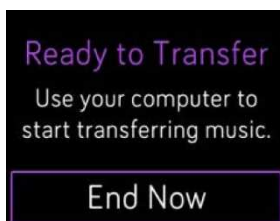
1. Na počítači Mac přejděte na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte obraz dolů a klikněte na volbu **Download for Mac**.
3. Poklepejte na položku **Install Fitbit Connect.pkg**. Otevře se instalační program Fitbit Connect.
4. Pro pohyb v rámci instalačního programu klikněte na **Continue**.


Stahování seznamů skladeb

1. Zapojte hodinky do nabíječky.
2. Na Macu klikněte na ikonu Fitbit Connect v pravém horním rohu () a poté zvolte **Manage My Music**.
3. Přihlaste se ke svému účtu Fitbit.
4. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci Hudba () a pak klepněte na položku **Transfer music**. Upozorňujeme, že k zobrazení tlačítka přenosu bude možná nutno přejet dolů.



5. Počkejte chvíli, než se hodinky Ionic připojí.



6. Po zobrazení výzvy postupujte podle pokynů na obrazovce a vyberte seznamy skladeb, které si chcete stáhnout do hodinek Ionic. Po výběru seznamu skladeb se stahování spustí automaticky.
7. Abyste mohli poslouchat své hudební seznamy, po stažení spárujte sluchátka Bluetooth nebo jiné zvukové zařízení Bluetooth s hodinkami Ionic a otevřete aplikaci Hudba ().

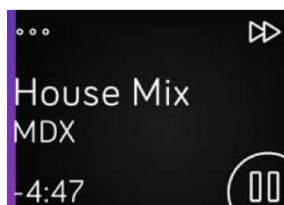
Více informací o správě seznamů hudby na hodinkách Ionic viz help.fitbit.com.

Ovládání hudby

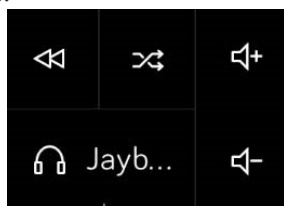
Ovládejte hudbu a podcasty při přehrávání na Ionic nebo na vašem telefonu, nebo změňte výstupní Bluetooth audio zařízení.

Ovládání hudby na hodinkách Ionic nebo změna výstupního zařízení

1. Stiskněte a podržte horní tlačítko nebo poklepejte na obrazovku při přehrávání hudby.
2. Skladbu přehrajte nebo pozastavte, na další skladbu je možné přeskočit klepnutím na šipku vpravo nahoře.



3. Chcete-li otevřít další ovládací prvky, klepněte na 3 tečky (...) v levém horním rohu.
4. Pomocí dalších ovládacích prvků nastavte hlasitost a změňte zvukové zařízení. V závislosti na zdroji zvuku můžete také přejít zpět na předchozí skladbu a skladby přehrávat v náhodném pořadí.



Ovládání zvuku


5. Chcete-li přepnout výstupní zařízení Bluetooth, klepněte na ikonu zařízení vlevo dole a vyberte zařízení.



Ovládání hudby

6. Stisknutím tlačítka zpět se vrátíte do seznamu stop nebo do aplikace.

Ovládání hudby a přehrávání zvuku v telefonu

1. Pokud máte telefon s operačním systémem Android nebo Windows 10, zapnutím funkce Bluetooth Classic bud možné ovládat hudbu ve vašem telefonu. Chcete-li tak učinit, otevřete aplikaci **Settings** () na hodinkách Ionic > **Bluetooth** > **Bluetooth Classic** > **Pair**.
2. Z jakékoli obrazovky stiskněte a podržte horní tlačítko nebo přejeďte prstem dolů z horní části obrazovky. Může se zobrazit aktuálně přehrávaná skladba nebo naposledy přehrávaná skladba.
3. Chcete-li otevřít další ovládací prvky, klepněte na 3 tečky (...) v levém horním rohu.
4. Klepnutím na položku **Phone** změníte zdroj zvuku z hodinek Ionic na váš telefon. Potom použijte hodinky k ovládání přehrávání zvuku v telefonu.




Ovládání hudby

Připojení audio zařízení Bluetooth

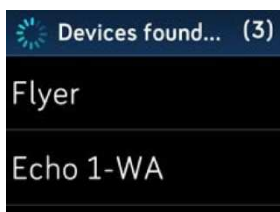
Připojte až 8 audio zařízení Bluetooth k hodinkám Ionic, včetně sluchátek Fitbit Flyer, abyste si mohli poslechnout skladby ze seznamu na hodinkách. Když poprvé přidáte nové zvukové zařízení s rozhraním Bluetooth, ujistěte se, že zařízení Bluetooth i hodinky Ionic jsou v režimu párování.

Spárování nového zvukového zařízení s rozhraním Bluetooth:

1. Začněte tím, že aktivujete režim párování na sluchátkách, reproduktoru nebo jiném zvukovém zařízení s rozhraním Bluetooth.
2. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci **Settings** () a pak přejděte dolů a klepněte na položku **Bluetooth**.
3. Klepněte na **+ New Device**. Hodinky Ionic vyhledají zařízení v blízkosti.




4. Když hodinky Ionic najdou poblíž audio zařízení s rozhraním Bluetooth, zobrazí se na obrazovce jejich seznam. Klepněte na název zařízení, které chcete spárovat.



Po dokončení párování se na obrazovce zobrazí značka zaškrtnutí.

Poslech hudby s jiným zvukovým zařízením Bluetooth:

1. Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci **Settings** ().
2. Klepněte na **Bluetooth**.
3. Klepněte na zvukové zařízení, které chcete použít, nebo spárujte nové zařízení. Poté chvíli počkejte, dokud se zařízení nepřipojí.

Další informace o správě zvukových zařízení s rozhraním Bluetooth, včetně pokynů pro odebrání zařízení, najdete na stránce help.fitbit.com.

Jsou-li sluchátka Flyer připojena k hodinkám Ionic, můžete kontrolovat stav baterie obou zařízení na obrazovce zkratk hodinek (táhem doprava na obrazovce s hodinami).

Pokud jste k hodinkám Ionic připojili jiné zvukové zařízení s rozhraním Bluetooth, v závislosti na zařízení můžete mít možnost si prohlédnout stav baterie na obrazovce zkratk.

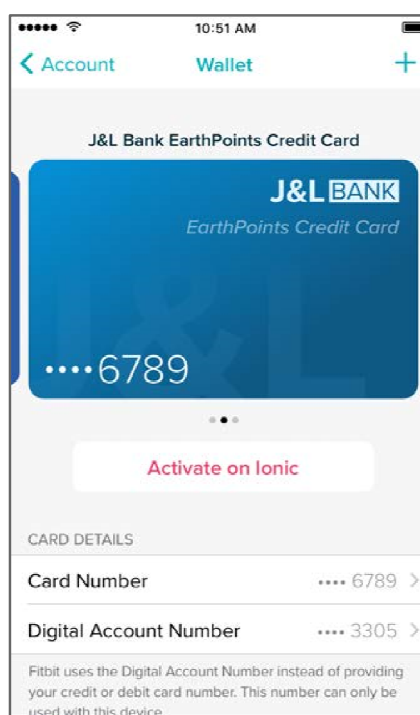
Fitbit Pay

Hodinky Ionic obsahují vestavěný čip NFC, který vám umožní používat na hodinkách kreditní a debetní karty. Začněte nastavením služby Fitbit Pay v části Peněženka aplikace Fitbit. Pak nakupujte v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby z vašich hodinek - i když cestujete po celém světě.

Do našeho seznamu partnerů neustále přidáváme nová místa a vydavatele karet. Chcete-li zjistit, zda vaše platební karta pracuje s Fitbit Pay, navštivte help.fitbit.com.

Přidávání platebních karet

Chcete-li použít službu Fitbit Pay, přidejte nejméně jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky do sekce Peněženka aplikace Fitbit. Peněženka je místo, kam přidáváte a odkud odstraňujete platební karty pro Fitbit Pay, upravujete platební metodu a kontrolujete nedávné nákupy.



Nastavení služby Fitbit Pay:

1. S hodinkami poblíž na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu Účtu (☰) > dlaždici Ionic.
2. Klepněte nebo klikněte na dlaždici **Wallet**.
3. Postupujte podle pokynů na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud přidáváte kartu poprvé, budete vyzváni k nastavení čtyřmístného kódu PIN pro hodinky (pokud jste tak ještě

neučinili). Upozorňujeme, že na telefonu také musíte mít zapnuté dotykové ID nebo PIN kód.

4. Po přidání karty postupujte podle pokynů na obrazovce a dokončete nastavení zapnutím oznámení telefonu (pokud jste tak ještě neučinili).

Do Peněženky můžete přidat až 6 platebních karet a zvolit 1 kartu, kterou chcete použít na Ionic.

Nakupování

Provádějte nákupy s Fitbit Pay v každém obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Chcete-li zjistit, zda obchod přijímá Fitbit Pay, hledejte níže uvedený symbol na platebním terminálu:



Platba hodinkami Ionic:

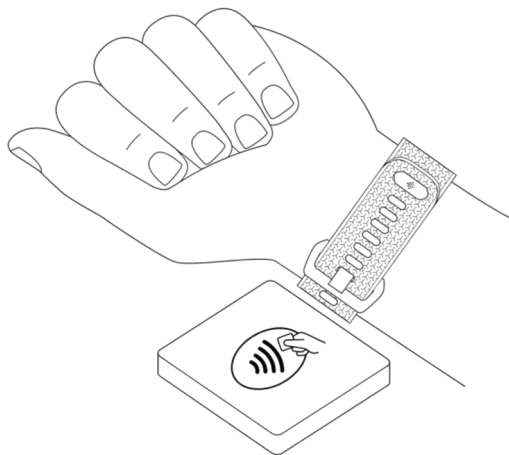
Všichni zákazníci kromě těch v Austrálii:

1. Když jste připraveni zaplatit, podržte na 2 sekundy stisknuté levé tlačítko na hodinkách.
2. Když se zobrazí výzva, zadejte čtyřmístný PIN kód hodinek.



Platební karta na hodinkách Ionic

3. Po zobrazení karty na obrazovce podržte zápěstí poblíž platebního terminálu.



Když je platba úspěšná, vaše hodinky zavibrují a na obrazovce se zobrazí potvrzení.

Pokud platební terminál Fitbit Pay nerozpoznává, ujistěte se, že jsou hodinky v blízkosti čtečky a že pokladník ví, že používáte bezkontaktní platbu.

Zákazníci v Austrálii:

1. Máte-li kreditní nebo debetní kartu od australské banky, přidržte své hodinky poblíž platebního terminálu za účelem zaplacení. Pokud je vaše karta z banky mimo Austrálii, dokončete kroky 1 a 2 v oddílu výše.
2. Když se zobrazí výzva, zadejte čtyřmístný PIN kód hodinek.
3. Pokud nákupní částka překročí 100 australských dolarů, postupujte podle pokynů na platebním terminálu. Pokud jste vyzváni k zadání kódu PIN, zadejte kód PIN vaší karty (nikoliv kód PIN hodinek).

Pokud platební terminál Fitbit Pay nerozpoznává, ujistěte se, že jsou hodinky v blízkosti čtečky a že pokladník ví, že používáte bezkontaktní platbu.

Pro větší bezpečnost musíte mít k použití Fitbit Pay hodinky na zápěstí.

Další informace o službě Fitbit Pay, včetně informací o tom, jak zobrazit transakce provedené svými hodinkami, naleznete na adrese help.fitbit.com.

Správa aplikací

Fitbit App Gallery nabízí aplikace pro hodinky Ionic za účelem splnění různých požadavků na zdraví, fitness, časomíru a každodenní potřeby. Všechny vaše aplikace jsou uspořádány ve skupinách po 4 na obrazovku.

Některé aplikace na hodinkách Ionic vyžadují váš spárovaný telefon, zatímco jiné aplikace pro klíčové funkce jsou navrženy tak, aby se mohly používat, aniž byste potřebovali telefon v blízkosti. Další informace naleznete v oddílu [Použití hodinek Ionic bez telefonu](#).

Fitbit App Gallery

Přes aplikaci Fitbit se dostanete do galerie, kde najdete a nainstalujete aplikace pro hodinky Ionic.

Přidávání aplikací

Přidejte nové aplikace do Ionic z galerie Fitbit aplikací.

Přidání aplikace:

1. S hodinkami poblíž v ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu Účtu (☰) > dlaždici Ionic.
2. Klepněte na nebo klikněte na **Apps > All Apps**.
3. Projděte dostupné aplikace. Když najdete aplikaci, kterou chcete nainstalovat, klepněte na ni nebo na ni klikněte.
4. Klepnutím nebo kliknutím na tlačítko **Install** přidáte aplikaci do hodinek Ionic.

Změna uspořádání aplikací

Chcete-li změnit umístění aplikace, stiskem a podržením aplikaci na hodinkách Ionic vyberte a přetáhněte ji na nové místo. To, že je aplikace vybrána, poznáte podle toho, že se mírně zvětší.

Odebrání aplikací

Můžete přistoupit k odstranění většiny aplikací nainstalovaných na hodinkách Ionic.


Odebrání aplikace:

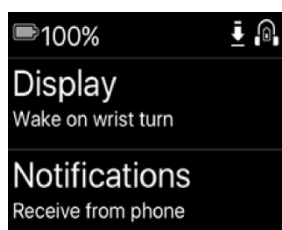
1. S hodinkami poblíž na ovládacím panelu aplikace Fitbit klepněte nebo klikněte na ikonu Účtu (☰) > dlaždici Ionic.
2. Klepněte nebo klikněte na položku **Apps**.

3. V části Moje aplikace najdete aplikaci, kterou chcete odebrat. Možná budete muset přejet dolů, abyste si mohli některé aplikace prohlédnout.
4. Klepněte nebo klikněte na aplikaci > **Remove**.

Aktualizace aplikací

Aplikace na Ionic se podle potřeby automaticky aktualizují přes Bluetooth nebo Wi-Fi. Hodinky Ionic vyhledají aktualizace, když se zapojí do nabíječky a jsou v dosahu sítě Wi-Fi.

Když probíhá aktualizace přes Wi-Fi, na obrazovce zkratk se zobrazí ikona stahování ().



Více informací o správě aplikací na hodinkách Ionic viz help.fitbit.com.

Aktualizace firmwaru

Příležitostně provádíme bezplatné aktualizace funkcí a vylepšení produktu prostřednictvím aktualizací firmwaru. Doporučujeme, abyste své hodinky Ionic udržovali aktuální.

Aktualizace firmwaru hodinek může trvat hodinu nebo déle a může být náročná na baterii. Z tohoto důvodu doporučujeme před zahájením aktualizace připojit hodinky do nabíječky.

Když je k dispozici aktualizace firmwaru, zobrazí se v aplikaci Fitbit upozornění, které vás vyzve k aktualizaci. Po spuštění aktualizace se do dokončení aktualizace na hodinkách Ionic a v aplikaci Fitbit objeví lišta pokroku. Pro dosažení co nejlepších výsledků se ujistěte, že jsou hodinky nabité a mohou se připojit k síti Wi-Fi.

Během procesu aktualizace mějte hodinky a telefon nebo počítač blízko sebe.

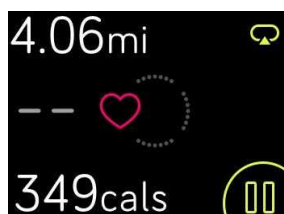
Pokud máte s aktualizací hodinek potíže, podívejte se na help.fitbit.com.

Řešení problémů

Pokud hodinky nefungují správně, přečtěte si níže uvedené pokyny. Navštivte stránku help.fitbit.com, kde najdete další informace.

Chybí signál tepové frekvence

Ionic nepřetržitě sledují tepovou frekvenci během cvičení a po celý den. Příležitostně může mít přenos tepové frekvence na vašich hodinkách obtíže při hledání dobrého signálu. Když k tomu dojde, uvidíte přerušované čáry tam, kde se obvykle zobrazuje tepová frekvence.



Pokud signál tepové frekvence ztratíte, nejprve se ujistěte, že na sobě máte hodinky správně, ať už posunutím na vašem zápěstí výše nebo níže, nebo hodinky utáhněte či povolte. Hodinky Ionic by měly být v kontaktu s pokožkou. Po přidržení natažené paže v klidu byste měli svou tepovou frekvenci znovu uvidět. Pokud stále chybí signál srdeční frekvence,

otevřete v hodinkách aplikaci Settings () a ujistěte se, že je tepová frekvence nastavena na hodnotu zapnuto.

Chybí signál GPS

Faktory životního prostředí, včetně vysokých budov, hustých lesů, strmých kopců a dokonce i silného mraku, mohou narušit schopnost hodinek Ionic připojit se k satelitům GPS. Pokud vaše hodinky vyhledávají signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky zprávu „connecting“.



Pro dosažení nejlepších možných výsledků počkejte, dokud hodinky před zahájením tréninku signál nenajdou.

Nelze se připojit k síti Wi-Fi

Pokud se hodinky Ionic nemohou připojit k síti Wi-Fi, nejprve se ujistěte, že se pokoušíte připojit hodinky ke kompatibilní síti. Pro dosažení co nejlepších výsledků připojte Ionic k domácí nebo pracovní síti Wi-Fi. Vaše hodinky se nemohou připojit k síti Wi-Fi o frekvenci 5 GHz, podnikovým WPA nebo veřejným Wi-Fi sítím, které vyžadují přihlášení, předplatné nebo profily. Seznam kompatibilních typů sítí naleznete v oddílu [Připojení k síti Wi-Fi](#).

Poté, co ověříte, zda je síť kompatibilní, restartujte hodinky a zkuste se k síti Wi-Fi připojit znovu. Pokud se v seznamu dostupných sítí zobrazí seznam dalších sítí, nikoli vaše upřednostňovaná síť, přesuňte hodinky blíže k routeru.

Pokud se pokoušíte stahovat osobní hudbu nebo podcasty, ujistěte se, že hodinky Ionic a váš počítač jsou připojeny ke stejné síti Wi-Fi. Pokyny k tomu si přečtete v části [Hudba a podcasty](#). Pro silnější připojení Wi-Fi přesuňte hodinky blíže k routeru.

Pokud se pokoušíte stahovat stanice Pandora, nejprve se ujistěte, že síť Wi-Fi funguje správně. Zkuste k síti připojit jiné zařízení. Pokud se úspěšně připojí, zkuste stanici stáhnout znovu. Stanice se automaticky stáhnou, když se hodinky nabíjí a jsou v dosahu vaší sítě Wi-Fi, nebo stanice do hodinek přidáte klepnutím na tlačítko **Force Sync Now** v aplikaci Fitbit.

Další informace o řešení problémů s připojením k síti Wi-Fi naleznete na stránce help.fitbit.com.

Neočekávané chování

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

- I přes úspěšnou instalaci neprobíhá synchronizace
- Hodinky nereagují na klepání, i když jsou nabitě
- Neprobíhá sledování kroků nebo jiných dat

Restartováním se v hodinkách nesmažou žádná data.

Chcete-li hodinky restartovat, stiskněte a podržte na několik sekund tlačítko zpět a spodní tlačítko, dokud se na obrazovce nezobrazí logo Fitbit.

Další řešení problémů nebo kontaktování zákaznické podpory viz help.fitbit.com.

Obnova továrního nastavení

Obnova továrního nastavení hodinek Ionic vymaže aplikace a všechna osobní data ze zařízení, včetně kreditních a debetních karet, které jste přidali do Fitbit Pay. Pokud chcete darovat hodinky Ionic jiné osobě nebo je chcete vrátit, nejprve proveďte obnovení továrního nastavení:

Na hodinkách Ionic otevřete aplikaci **Settings** () > **About** > **Factory reset**.

Obecné informace a specifikace

Snímače

Váš Fitbit Ionic obsahuje následující snímače a akční členy:

- Třiosý akcelerometr MEMS, který sleduje vaše pohybové vzory
- Výškoměr, který sleduje nadmořskou výšku
- GPS přijímač s GLONASS, který sleduje vaši polohu během tréninku
- Optický sledovač srdeční frekvence
- Snímač okolního světla
- Teplotní čidlo

Materiály

Řemínek, který se s hodinkami Ionic dodává, je vyroben z pružného odolného elastomeru podobného tomu, který se používá u mnoha sportovních hodinek. Neobsahuje latex. Další řemínky jsou k dispozici z pravé kůže.

Rámeček Ionic je vyroben z hliníku řady aerograde 6000.

Bezdrátová technologie

Hodinky Ionic obsahují vysílač s přijímačem Bluetooth 4.0 a čip NFC.

Hmatová zpětná vazba

Hodinky Ionic integrují vibrační motorek pro alarmy, cíle, upozornění a připomenutí.

Baterie

Hodinky Ionic obsahují dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Hodinky Ionic uchovávají vaše statistiky a data po dobu 7 dnů mezi časy, kdy synchronizujete své hodinky. Uložená data se skládají z celodenních statistik (včetně ušlých kroků, překonané vzdálenosti, spálených kalorií, aktivních minut, srdeční frekvence a klidových vs. aktivních hodin), stejně jako spánkových fází, aktivity SmartTrack a údajů o cvičeních.

Doporučujeme provádět synchronizaci hodinek alespoň jednou denně.

Displej

Hodinky Ionic mají barevný LCD displej.

Velikost řemínku

Velikosti řemínků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že řemínky prodávané zvlášť jako příslušenství se mohou mírně lišit.

| | |
|---------------|--|
| Malý řemínek | Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 14 a 17 cm |
| Velký řemínek | Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 17 a 20,5 cm |

Podmínky okolního prostředí

| | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| Provozní teplota | od -10 do 45 °C |
| Neprovozní teplota | od -20 do -10 °C od 45 do 60 °C |
| Voděodolnost | Vodotěsné do 50 metrů |
| Maximální provozní nadmořská výška | 9.144 m |

Další informace

Chcete-li se o hodinkách a ovládacím panelu dozvědět více, navštivte stránku <http://help.fitbit.com>.

Pravidla při vrácení zboží a záruka

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

Zákonná a bezpečnostní upozornění

Název modelu: FB503

Evropská unie (EU)

Zjednodušené prohlášení o shodě EU

Společnost Fitbit, Inc. tímto prohlašuje, že typ rádiového zařízení Model FB503 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Úplné znění prohlášení o shodě EU je k dispozici na následující internetové adrese: <http://www.fitbit.com/safety>.



Bezpečnostní prohlášení

Toto zařízení bylo testováno, aby vyhovovalo osvědčení o bezpečnosti v souladu s požadavky normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

Informace o frekvenci

Frekvenční rozsah (MHz): 2400-2483,5

Nejvyšší výkon EIRP v rozsahu (dBm): 16,88

© 2017 Fitbit, Inc. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Podrobnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit naleznete na adrese <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Veškeré uvedené ochranné známky třetích stran jsou majetkem jejich vlastníků.