

 fitbit alta HR™



Наръчник за употреба на продукта
Версия 1.0

Съдържание

Първи стъпки	1
Какво ще намерите в комплекта	1
Какво ще намерите в този документ	1
Настройване на вашия Fitbit Alta HR	2
Настройване на вашия тракер с помощта на вашето мобилно устройство	2
Настройване на вашия тракер с помощта на компютър с Windows 10	2
Настройване на вашия тракер с помощта на компютър с операционна система Mac	3
Синхронизиране на данните от вашия тракер с вашия Fitbit профил	4
Опознайте вашия Fitbit Alta HR	5
Как да носите вашия тракер	5
Поставяне за целодневно носене и за упражнения	5
Избор на китка и доминираща ръка	7
Използване на дисплея с почукване	7
Зареждане на батерията	8
Определяне на текущото ниво на батерията	8
Инструкции за зареждане	9
Грижи за вашия тракер	9
Подмяна на каишката	10
Сваляне на каишката	10
Поставяне на нова каишка	11
Автоматичен тракинг с Fitbit Alta HR	12
Разглеждане на целодневните статистики	12
Преглед на пулса ви	13
Използване на зоните на пулса	13
Зоните на пулса по подразбиране	14

Зоните на пулса по желание	15
Проследяване на целевата ежедневна активност	15
Избор на цел	15
Преглед на напредъка към целта	15
Проследяване на упражненията	15
Проследяване на почасовата активност	16
Проследяване на съня	17
Поставяне на цели за сън	17
Задаване на напомняне за лягане	17
Научете повече за навиците си на спане	17
Използване на тихи аларми	18
Получаване на съобщения за повикване, текст и календар	19
Изисквания за Календар	19
Разрешаване на съобщения	19
Разглеждане на входящи съобщения	20
Индивидуални настройки на вашия Fitbit Alta HR	21
Промяна на циферблата и ориентацията му	21
Използване на Quick View (Бърз поглед)	21
Настройка на тракера на пулса	21
Актуализация на вашия Fitbit Alta HR	22
Отстраняване на проблеми с вашия Fitbit Alta HR	23
Липсва сигнал за пулса	23
Неочаквано поведение	23
Обща информация и спецификации на Fitbit Alta HR	25
Датчици	25
Материали	25
Безжична технология	25
Тактилна обратна връзка	25

Батерия	25
Памет	25
Дисплей	26
Размер	26
Условия на средата	27
Научете повече	27
Политика за връщане и гаранция	27
Задължителна информация за безопасност	28
Европейска Общност (ЕО)	28
Декларация за безопасност	28

Първи стъпки

Запознайте се с Alta HR™ – каишката за измерване на пулса, която ще ви мотивира да постигнете целите си със стил. Отделете малко време, за да прегледате нашата пълна информация за безопасност на адрес: <http://www.fitbit.com/safety>.

Какво ще намерите в комплекта

Вашият комплект Fitbit Alta HR включва:



Тракер



Кабел за зареждане

Горната и долната подвижни каишки могат да се подменят с други с различни цветове и материали, които се продават отделно.

Какво ще намерите в този документ

Ние ще ви помогнем да стартирате бързо, като ви създадем Fitbit® профил и се уверим, че вашият тракер може да предава данните, които събира от вашето табло. Таблото е мястото, където ще задавате цели, ще анализирате минали данни, ще идентифицирате трендове, ще въвеждате храна и вода, ще поддържате връзка с приятели и още много функции. Веднага щом настроите вашия тракер, вие сте готови за движение.

След това ще ви обясним как да намирате и използвате функциите, които ви интересуват и как да настроите предпочитанията си. За повече информация, полезни съвети и отстраняване на проблеми вижте нашите подробни статии на адрес help.fitbit.com.

Настройване на вашия Fitbit Alta HR

За най-добър резултат препоръчваме да използвате Fitbit приложения за iOS, Android или Windows 10. Ако нямате мобилно устройство, можете да използвате и Windows 10 PC или Mac с разрешен Bluetooth®. За опции без Bluetooth посетете help.fitbit.com.

Вашият Fitbit профил иска от вас информация като например височина, тегло и пол, за да извърши различни изчисления като дължина на стъпката с цел прогнозно разстояние и базова скорост на метаболизма с цел изгаряне на калории. Вашето име и средният дневен брой стъпки се виждат във Fitbit трендовете по подразбиране. Вие имате възможност да споделите с ваши Fitbit приятел възрастта, височината или теглото си, но информацията, която давате, е конфиденциална по подразбиране.

Настройване на вашия тракер с помощта на вашето мобилно устройство

Безплатното приложение Fitbit е съвместимо с повече от 200 вида мобилни устройства с операционни системи iOS, Android и Windows 10.

За да започнете:

1. Уверете се, че приложението Fitbit е съвместимо с вашето мобилно устройство, като го проверите на адрес <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Намерете приложението Fitbit на едно от следните места в зависимост от вашето устройство:
 - Apple® App Store® за устройства с iOS като например iPhone® или iPad®.
 - Google Play™ Store за устройства с Android като например Samsung® Galaxy® S6 и Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft® Windows Store за мобилни устройства с Windows 10 като например телефон Lumia™ или таблет Surface™.
3. Инсталирайте приложението. Отбележете, че ако никога не сте имали профил в магазина, ще трябва да създадете такъв, преди да можете да изтеглите приложението.
4. След като инсталирате приложението, го отворете и чукнете върху **Join Fitbit (Присъединете се към Fitbit)**, за отговорите на поредицата от въпроси, които ще ви помогнат да създадете свой Fitbit профил. Ако вече имате профил, се регистрирайте.
5. Следвайте инструкциите на екрана, за да свържете или *сдвоите* вашия Alta HR с вашето мобилно устройство. Сдвояването е начин за комуникация между тракера и мобилното устройство (синхронизиране на данните между двете устройства).

Когато приключите със сдвояването, прочетете наръчника на вашия нов тракер и разгледайте вашето Fitbit табло.

Настройване на вашия тракер с помощта на компютър с Windows 10

Ако нямате мобилно устройство, можете да настроите и синхронизирате тракера през компютър с Windows 10 и разрешен Bluetooth. Същото приложение Fitbit, което е налично за мобилните устройства с Windows 10 е налично и за вашия компютър.

За да изтеглите приложението Fitbit за вашия компютър:

1. Кликнете върху бутона Start на вашия компютър и отворете Windows Store (или Store).
2. Потърсете "Fitbit app" и след като го намерите, кликнете **Free (Безплатно)**, за да изтеглите приложението на вашия компютър.
3. Отбележете, че ако никога не сте теглили приложения на вашия компютър, ще ви бъде напомнено да си създадете профил в Windows Store.
4. Кликнете върху **Microsoft account (Профил в Microsoft)**, за да се регистрирате със съществуващия си Microsoft профил. Ако нямате профил в Microsoft, следвайте инструкциите на екрана, за да създадете нов профил.
5. След като изтеглите приложението, го отворете.
6. Кликнете върху **Join Fitbit**, за отговорите на поредицата от въпроси, които ще ви помогнат да създадете свой Fitbit профил. Ако вече имате профил, се регистрирайте.
7. Следвайте инструкциите на екрана, за да свържете или *сдвоите* вашия Alta HR с приложението в Windows 10. Сдвояването е начин за комуникация между тракера и приложението (синхронизиране на данните между двете устройства).

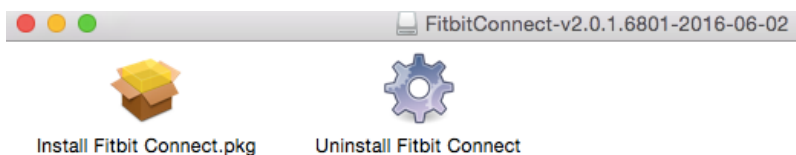
Когато приключите със сдвояването, прочетете наръчника на вашия нов тракер и разгледайте вашето Fitbit табло.

Настройване на вашия тракер с помощта на компютър с операционна система Mac

Ако нямате съвместимо мобилно устройство, можете да настроите вашия тракер през Mac с разрешен Bluetooth и да използвате fitbit.com таблото, за да виждате статистиките си. За да използвате този метод, първо трябва да инсталирате безплатното софтуерно приложение Fitbit Connect, което позволява на Alta HR да синхронизира данните с вашето табло във fitbit.com.

Инсталиране на Fitbit Connect и настройване на вашия тракер:

1. Отидете на <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Прелистете надолу и кликнете върху опцията download (изтегляне). Ако бутонът не показва правилно вашата операционна система (например "Download for Mac"), първо изберете правилната операционна система, след което кликнете върху бутона.
3. Ще видите опция за отваряне или запамятаване на файл; изберете отваряне. След няколко секунди ще видите опция за инсталиране на Fitbit Connect.



4. Кликнете два пъти, за да инсталирате Fitbit Connect.pkg. Отваря се инсталаторът на Fitbit Connect.
5. Кликнете върху **Continue (Продължи)**, за да преминете през инструкциите на инсталатора.
6. При напомняне изберете **Set up a New Fitbit Device (Задаване на ново Fitbit устройство)**.
7. Следвайте инструкциите на екрана, за да създадете Fitbit профил или се регистрирайте със съществуващия си профил, за да свържете вашия тракер с Fitbit Connect.

След като приключите с настройките, Fitbit ще ви покаже въведение към вашия нов Alta HR и след това ще ви отведе към вашето табло във fitbit.com.

Синхронизиране на данните от вашия тракер с вашия Fitbit профил

След като започнете да използвате вашия Alta HR, ще трябва редовно да го синхронизирате с вашето Fitbit табло. Таблото е мястото, където следите напредъка си, виждате историята на упражненията си, следите моделите си на сън, участвате в предизвикателствата и много повече. Препоръчваме синхронизация поне веднъж дневно.

Приложенията Fitbit и Fitbit Connect използват нискоенергийната технология Bluetooth Low Energy (BLE), за да се синхронизират с вашия Fitbit тракер.

Всеки път, когато отворите приложение Fitbit, то се синхронизира автоматично, ако сдвоеният тракер е наблизо. Освен това можете във всеки момент да използвате и опцията Sync Now (Синхронизирай сега).

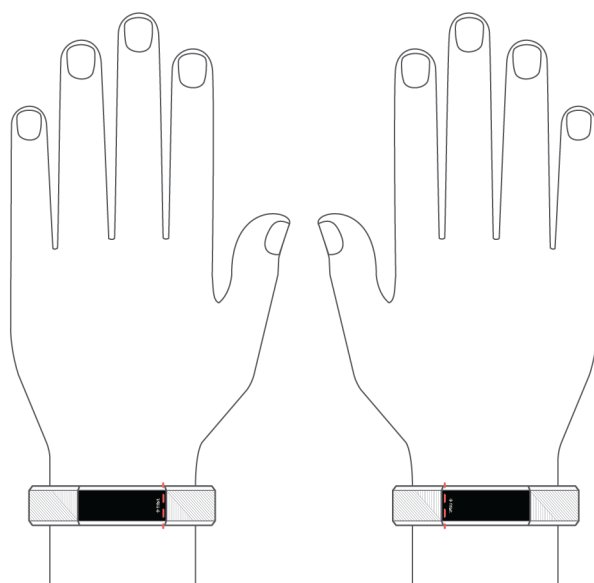
Fitbit Connect се синхронизира на всеки 15 минути, когато тракерът е на разстояние до 9 метра от компютъра. За принудителна синхронизация кликнете върху иконата на Fitbit Connect близо до датата и часа на вашия компютър и изберете Sync Now.

Опознайте вашия Fitbit Alta HR

В този раздел ще научите как най-добре да носите, навигирате и зареждате вашия тракер. Ако сте закупили аксесоара каишка, ще намерите и инструкции как да свалите оригиналната каишка и да поставите друга.

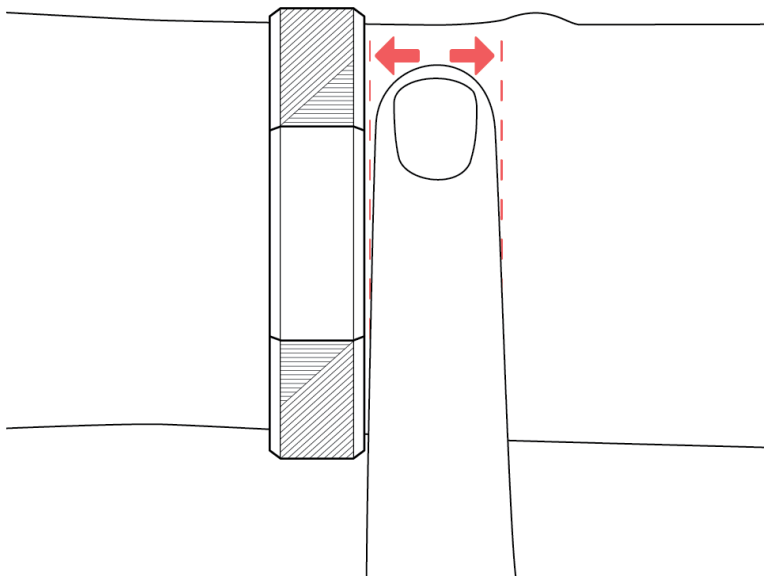
Как да носите вашия тракер

Поставете вашия Alta HR на китката си. Страната на тракера, върху която пише "fitbit", трябва да е отвън на китката ви или под нея.



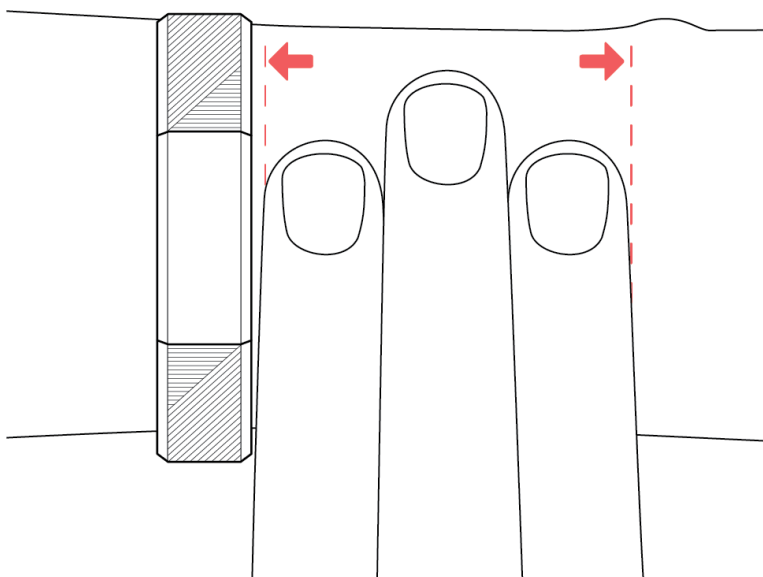
Поставяне за целодневно носене и за упражнения

Когато носите тракера непрекъснато, но не спортувате, вашият Alta HR нормално е на разстояние ширината на един пръст от кокалчето на китката ви и прилепва добре към кожата, също както носите обикновен часовник.



За оптимална точност на следенето на пулса, следвайте тези съвети:

- Опитайте да носите тракера по-високо на китката, когато спортувате. Той като кръвното налягане се повишава, колкото по-нагоре се измерва на ръката, преместването на тракера с няколко сантиметра може да подобри сигнала от пулса на сърцето. Освен това при множество упражнения като например каране на велосипед или вдигане на тежести китката се сгъва често, което смущава сигнала от пулса, ако тракерът се носи ниско на китката.



- Не носете тракера прекалено високо; стегнатата каишка спира кръвообращението и влияе на сигнала от пулса. По време на спортуване каишката на тракера трябва да е малко по-стегната (но не стягаща), отколкото при нормалното му целодневно носене.
- При интензивни периодични тренировки или при друга активност, когато китката ви се движи интензивно и неритмично, движението може да попречи

на сензора да отчита пулса. По същия начин при упражнения като вдигане на тежести или гребане е възможно вашите мускули да се свиват така, че каишката да се стяга и отпуска по време на упражнението. Ако тракерът ви не отчита пулса, опитайте се да отпуснете китката си и да останете неподвижни за кратко (около 10 секунди), след трябва да видите отчитане на пулса.

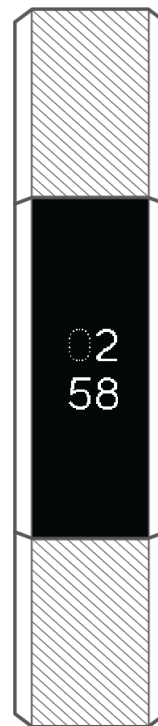
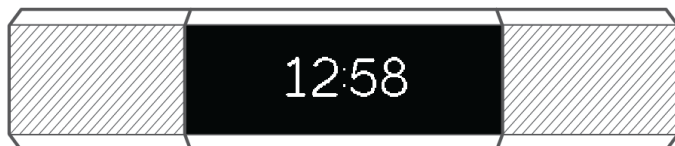
Избор на китка и доминираща ръка

За по-голяма точност и по-лесна употреба Alta HR трябва да знае на коя ръка го носите (лява или дясна) и коя ръка е доминиращата при вас (лявата или дясната). Доминиращата ви ръка е тази, с която обикновено пишете или хвърляте.

По време на настройката от вас ще се поиска да изберете китката, на която ще носите Alta HR. Ако след това решите да преместите Alta HR на другата китка, променете настройката Wrist (Китка). Вие можете да промените доминиращата ръка по всяко време от настройката Handedness (Лява или дясна). И двете настройки се намират в раздел Account (Профил) в приложението Fitbit.

Използване на дисплея с почукване

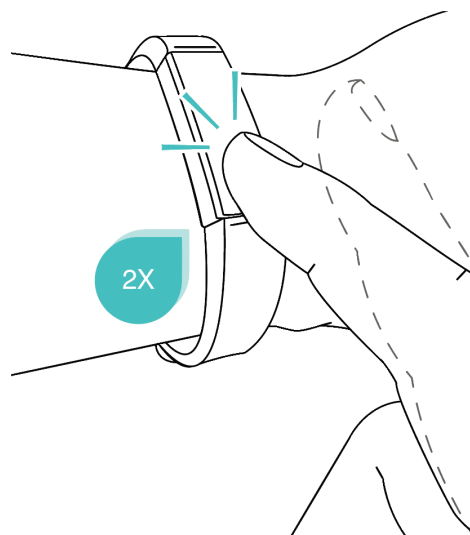
Alta HR има OLED чувствителен на почукване дисплей, който може да се ориентира хоризонтално или вертикално. Можете да избирате от няколко уникални изгледа на циферблата. Чукнете веднъж, за да прегледате статистиките си.



Когато не използвате Alta HR, дисплеят не свети. За да го „събудите“:

- Чукнете два пъти тракера.
- Обърнете китката към себе си. Този модел от действия, известен като Quick View (Бърз поглед), може да е изключен в настройките на вашия тракер.

За най-добър резултат чуквайте вашия тракер на мястото, където дисплеят се допира до каишката, както е показано по-долу.

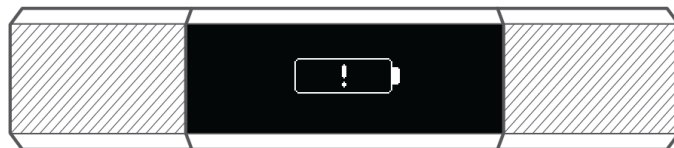


Зареждане на батерията

Напълно заредената батерия на вашия Alta HR издържа до седем дни. Издръжливостта на батерията и циклите на зареждане зависят от употребата и други фактори; действителните резултати може да са различни.

Определяне на текущото ниво на батерията

Ако батерията е изтощена, когато „събудите“ вашия Alta HR, след няколко секунди ще видите икона за изтощена батерия. Ако виждате икона на критично изтощена батерия, няма да можете да прегледате статистиките си, докато не заредите вашия тракер. Вашият тракер продължава да следи вашата активност до пълното изтощаване на батерията. Отбележете, че следенето на пулса спира, когато нивото на батерията ви спадне до около пет процента.



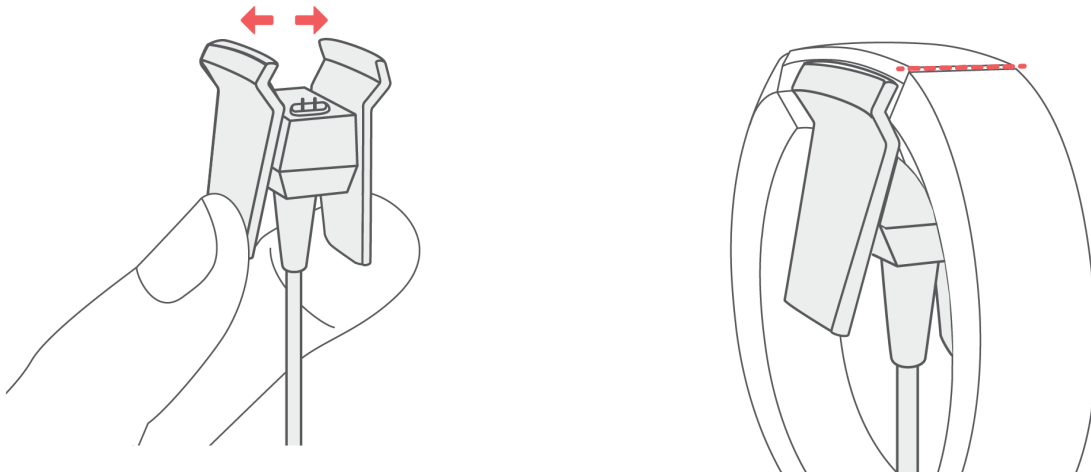
Критично изтощена батерия

Можете по всяко време да проверявате нивото на батерията си на екрана „батерия“ на вашия тракер или във вашето табло Fitbit. Трябва да включите екрана „батерия“ в приложението Fitbit, то не се показва от вашия тракер по подразбиране.

Инструкции за зареждане

За да заредите вашия тракер:

1. Включете кабела за зареждане в USB порта на вашия компютър или в стандартно зарядно устройство с USB изход.
2. Поставете другия край на кабела за зареждане в порта на гърба на вашия тракер. Щифтовете на кабела за зареждане трябва да влязат докрай в порта. Съединението е сигурно, когато тракерът завибрира и на екрана се покаже икона на батерия. Иконата на батерия изчезва след 3 секунди.



Пълното зареждане отнема от един до два часа. Докато тракерът се зарежда, можете да го чукнете, за да видите нивото на батерията. Когато тракерът е напълно зареден, иконата на батерията е пълтна.

Грижи за вашия тракер

Важно е редовно да почиствате и подсушавате вашия Alta HR. За инструкции и повече информация вижте <http://www.fitbit.com/productcare>.

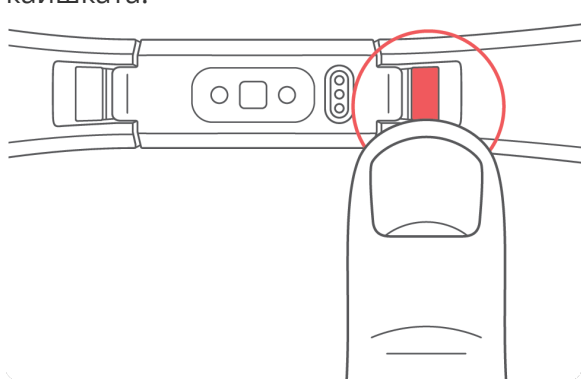
Подмяна на каишката

Каишката е от две части (горна и долна), които можете да подмените с друга каишка-аксесоар, която се продава отделно.

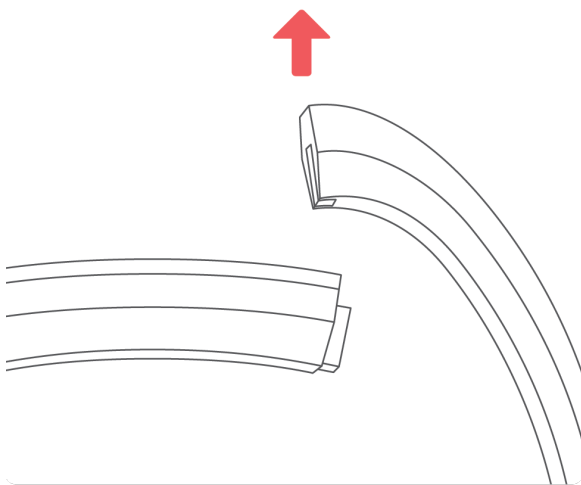
Сваляне на каишката

За да свалите каишката:

1. Обърнете вашия Alta HR с лицето надолу и намерете двата държача за сваляне на каишката — по един на двете места, където каишката се съединява с рамката.
2. За да освободите държача, натиснете навътре плоския метален бутон на каишката.



3. Плъзнете каишката нагоре, за да я освободите от тракера.

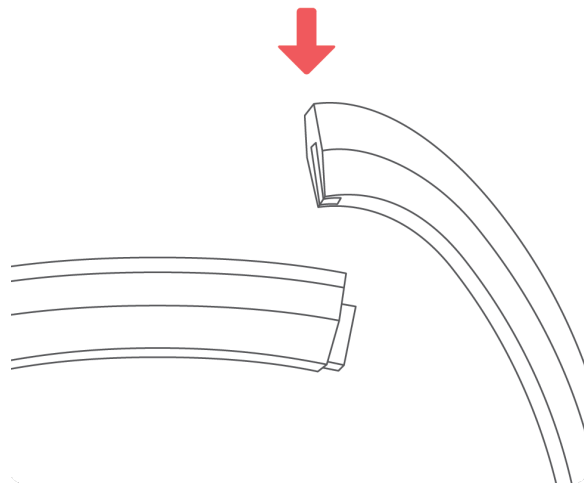


4. Повторете от другата страна.

Ако се затруднявате със свалянето на каишката или ако тя е залепнала, внимателно я разместете напред и назад, за да я освободите.

Поставяне на нова каишка

За да поставите каишката, я плъзнете по края на тракера, докато попадне на мястото си.



Автоматичен тракинг с Fitbit Alta HR

Вашият Alta HR непрекъснато следи множество статистики, когато го носите. Информацията се предава на вашето табло всеки път, когато синхронизирате тракера си.

Разглеждане на целодневните статистики

Чукнете вашия Alta HR, за да видите тези целодневни статистики:

- Извървени стъпки
- Пулс
- Пулс в покой (опция)
- Изминато разстояние
- Изгорени калории
- Активни минути

На вашето Fitbit табло можете да намерите друга информация, регистрирана от вашия тракер, като например:

- История на вашия сън, включително часове сън и модели на сън
- Отношението време на покой/време на активност (изминати поне 250 стъпки)
- История на вашето спортуване и напредък, сравнени с целта ви за седмицата
- Вашият пулс (удари в минута), средния пулс в покой и продължителността на всяка пулсова зона

Забележка: Alta HR се нулира в полунощ и започва нови статистики за деня.

Чукнете два пъти вашия Alta HR, за да го „събудите“. Когато видите часовника, чукнете, за да видите поред всяка от статистиките си. Ако сте задали аларма или будилник, ще видите и следващото време на тази аларма.



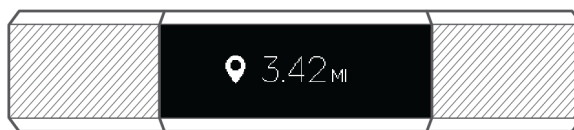
Стъпки



Пулс



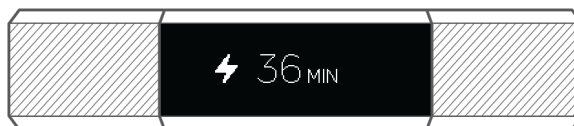
Пулс в покой (опция)



Разстояние



Калории



Активни минути

Преглед на пулса ви





Alta HR ви позволява да виждате пулса си в реално време и пулса си по време на покой. За да видите пулса си, чуквайте по вашия тракер, докато отидете в екран „heart rate“, където ще видите пулса си в момента. Почуквайте, докато отидете на екрана за пулс в покой, за да видите пулса си в покой. Трябва да включите екрана за пулс в покой в приложението Fitbit.

Използване на зоните на пулса

Зоните на пулса ви помагат да изберете интензитета на тренировката. Вашият тракер показва вашата текуща зона над честотата на пулса, а във вашето Fitbit табло можете да видите колко време е продължила всяка зона през деня или по време на спортването. По подразбиране има три зони въз основа на препоръките на Американската сърдечна асоциация, но вие можете да създадете зона по избор, ако имате за цел определена честота на пулса.

Зоните на пулса по подразбиране

Зоните на пулса по подразбиране се изчисляват въз основа на прогнозната най-висока честота на вашия пулс. Fitbit изчислява най-висока честота на вашия пулс по формулата 220 минус вашата възраст.

Икона	Зона	Изчисление	Описание
	Извън зона	Под 50% от максималния ви пулс.	Пулсът ви може да е повишен, но недостатъчно, за да се смята за спортуване.
	Изгаряне на мазнини	Между 50% и 69% от максималния ви пулс.	Зона на спортуване с ниска до средна интензивност. Тази зона е добра за нетренираните хора. Зоната се нарича „Изгаряне на мазнини“, защото по-голям процент калории се изгарят от мазнините, но общо изгорените калории са малко.
	Кардио	Между 70% и 84% от максималния ви пулс.	Зона на спортуване със средна до висока интензивност. В тази зона вие се напрягате, но не докрай. За повечето хора това е целевата зона за спортуване.
	Пик	По-висок от 85% от максималния ви пулс.	Зона на спортуване с висока интензивност. Тази зона е за краткотрайни интензивни сесии за подобряване на уменията и скоростта.

Зоните на пулса по желание

Вместо зоните на пулса по подразбиране вие можете да зададете зона по желание или максимален пулс по желание, ако сте си задали конкретна цел. Например, елитните спортисти може да си поставят цел, различна от препоръчаната от Американската сърдечна асоциация за средния човек. Когато сте в тази зададена от вас зона, иконата сърце на тракера е пълтна. Когато не сте в тази зона, сърцето е очертано само с контур.

За повече подробности за следенето на пулса, включително линкове към съответната информация от Американската сърдечна асоциация вижте help.fitbit.com.

Проследяване на целевата ежедневна активност

Вашият Alta HR проследява напредъка ви в избраната ежедневна цел. Когато постигнете целта, тракерът започва да вибрира и показва поздрав.

Избор на цел

По подразбиране вашата цел е 10 000 стъпки дневно, но когато сте настройвали профила си, може да сте променили тази цел. Вие можете да промените целта, например изминато разстояние, изгорени калории или активни минути, както и да изберете съответната желана от вас стойност. Например, можете да оставите стъпките като цел, но да промените броя им от 10 000 на 20 000.

Преглед на напредъка към целта

Лентата, запълваща се в зависимост от напредъка, поддържа вашата мотивация. Запълнената част от лентата по-долу показва, че сте преполовили пътя към целта си.



Проследяване на упражненията

SmartTrack гарантирано ви поздравява за най-активните моменти от деня. Когато синхронизирате тракера си след регистрирано от SmartTrack-упражнение, ще видите много статистики в историята на вашето спортуване, включително продължителност, изгорени калории, въздействие върху деня ви и още много други.

По подразбиране SmartTrack регистрира постоянно движение с продължителност минимум 15 минути. Можете да удължите или намалите минималната продължителност и можете да изключите SmartTrack за един или повече видове упражнения. За повече информация за настройките и използването на SmartTrack вижте help.fitbit.com.

Проследяване на почасовата активност

Alta HR ви помага да сте активни през целия ден, като следи дали се застоявате на едно място и ви напомня да се движите.

Ако не сте извървели поне 250 стъпки през даден час, десет минути преди този час да изтече ще почувствате вибрация, която ви напомня да се раздвижите. Когато след напомнянето постигнете целта от 250 стъпки, ще усетите повторно вибриране и ще видите поздравително съобщение. За повече информация, включително как да настроите времената за напомняне, вижте help.fitbit.com.



Проследяване на съня

Носете вашия Alta HR, докато спите, за да следи той автоматично както продължителността на съня ви, така и неговото качество. За да видите информация за съня си, синхронизирайте тракера, след като се събудите и проверете вашето табло.

За повече подробности за следенето на съня вижте help.fitbit.com.

Поставяне на цели за сън

По подразбиране вашата цел е 8 часа сън всяка нощ, но можете да промените тази настройка. За повече информация за тази цел, включително как да я промените, вижте help.fitbit.com.

Задаване на напомняне за лягане

Вашето Fitbit табло може да ви препоръча един и същ час на лягане и ставане, за да ви помогне да подобрите постоянството на цикъла си на сън. Може дори да предпочетете той да ви напомня всяка вечер, че е време да се пригответе за лягане.

За повече информация за задаване на напомняне за лягане вижте help.fitbit.com.



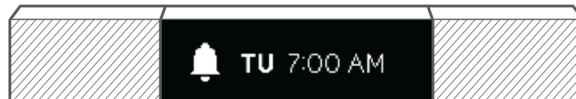
Научете повече за навиците си на спане

Alta HR следи множество параметри на съня, включително колко време сте спали и продължителността на всеки стадий на съня. Когато се използва заедно с табло Fitbit, Alta HR може да ви помогне да разберете вашите модели на сън в сравнение с другите хора на вашата възраст и от вашия пол. За повече информация какво се случва, докато спите, вижте help.fitbit.com.

Използване на тихи аларми

Alta HR може да вибрира леко или да ви подсеща с функцията си тиха аларма. Може да задавате до осем аларми, които се повтарят всеки ден или само в определен ден от седмицата. След като алармата замлъкне, чукнете два пъти, за да я отхвърлите.

За повече информация за настройките и използването на тихите аларми вижте help.fitbit.com.



Получаване на съобщения за повикване, текст и календар

Над 200 iOS и Android съвместими мобилни устройства ви позволяват да получавате на вашия Alta HR съобщения за повикване, текст и календарно събитие, когато вашето мобилно устройство е наблизо. За да определите дали вашето устройство е съвместимо с тази функция, отидете на [http:// www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices). Отбележете, че не можете да получавате съобщения с приложението Fitbit за Windows 10.

Изисквания за Календар

Ако включите календарните съобщения, вашият тракер ще показва календарни събития и всякаква информация, изпратена от вашето календарно приложение към вашето мобилно устройство. Отбележете, че ако календарното приложение не изпраща съобщения към вашето мобилно устройство, вие няма да получавате съобщение на тракера си.



Ако имате устройство с операционна система iOS, вашият Alta HR показва съобщения от всички календари, синхронизирани с приложението по подразбиране iOS Calendar. Ако имате външно календарно приложение, което не е синхронизирано с приложение-календар в iOS, няма да виждате съобщения от това приложение.

Ако имате устройство с операционна система Android, вашият Alta HR показва съобщения от календарното приложение, което сте избрали при настройката. Можете да избирате между приложението по подразбиране Calendar на вашето мобилно устройство или външни календарни приложения.

Разрешаване на съобщения

Преди да включите съобщенията в приложението Fitbit, проверете дали Bluetooth на вашето мобилно устройство е включен и дали мобилното устройство може да изпраща съобщения (най-често в меню Settings > Notifications).

За повече информация дали вашето мобилно устройство позволява съобщения, вижте help.fitbit.com.

Съобщенията за повикване и с текст са разрешени по подразбиране. За да включите съобщения за календарно събитие:

1. Когато тракерът ви е наблизо, чукнете върху иконата Account (Профил) (👤) в таблото Fitbit.
2. Чукнете върху полето Alta HR.
3. Чукнете върху **Notifications (Съобщения)** и включете или изключете желаната комбинация от съобщения за текст, повикване или календар.
4. Следвайте инструкциите на екрана, за да свържете вашето мобилно устройство с вашия тракер.

След като включите съобщенията, в списъка с Bluetooth устройства, сдвоени с вашето мобилно устройство се появява "Alta HR".

Забележка: Ако за пръв път настройвате съобщения на вашето мобилно устройство с Android, за подробна информация вижте help.fitbit.com.

Разглеждане на входящи съобщения

Ако вашият тракер и мобилно устройство са на разстояние до 9 метра един от друг, тракерът вибрира при телефонно повикване, текстово съобщение или събитие от календара. Екранът остава тъмен, докато не го „събудите“, за да видите съобщението. За да го „събудите“ вашия тракер и да видите съобщението, обърнете китката към себе си или чукнете тракера два пъти. Съобщението е видимо една минута, след като е получено. Ако имате повече от едно непрочетени съобщения, ще видите индикатор със знака плюс (+).

За телефонни обаждания съобщението минава през екрана три пъти с името или номера на този, който ви търси.



При получени текстови съобщения на екрана тече името на изпращача, последвано от съобщението.



За календарни на екрана тече часът на събитието изпращача, последвано от името на събитието.



Съобщенията са ограничени до 40 символа. Отбележете, че за лесно четене всички съобщения се показват хоризонтално, дори ако часовникът ви нормално е ориентиран вертикално.

Индивидуални настройки на вашия Fitbit Alta HR

Този раздел обяснява как да промените циферблата и как да промените дадени поведенчески модели на тракера.

Промяна на циферблата и ориентацията му

Alta HR има няколко циферблата, ориентирани хоризонтално или вертикално.

Можете да промените вашия циферблат в приложението Fitbit или на вашето табло във fitbit.com. За повече информация вижте help.fitbit.com.

Отбележете, че всички съобщения и напомняния се показват хоризонтално, дори ако ориентацията на циферблата ви е вертикална.

Използване на Quick View (Бърз поглед)

За да пести батерията, вашият екран се изключва, когато не се използва. Той се „събужда“ автоматично, когато обърнете китката към себе (Бърз поглед), а същи и когато чукнете два пъти по екрана.

За повече информация за включването и изключването на Quick View вижте help.fitbit.com.

Отбележете, че за да работи Quick View (Бързият поглед), трябва да носите тракера правилно, както е описано в help.fitbit.com.

Настройка на тракера на пулса

Вашият Alta HR използва технологията PurePulse®, за да следи пулса автоматично и непрекъснато. Опциите за настройка на тракера на пулса са три:

- Auto (по подразбиране) - Следенето на пулса е активно, когато вашият тракер е на ръката ви.
- Off (Изкл) – Тракерът на пулса е изключен.
- On - Следенето на пулса е включено без значение дали вашият тракер е на ръката ви.

За повече информация за настройките на тракера на пулса вижте help.fitbit.com

Актуализация на вашия Fitbit Alta HR

Ние регулярно предоставяме безплатни подобрения на функциите и на продукта чрез обновяване на фирмуера. Ние ви препоръчваме да актуализирате редовно вашия Alta HR.

Когато е налична актуализация на фирмуера, ще получите съобщение в приложението Fitbit, което ви напомня да извършите актуализация. След като актуализацията стартира, на вашия тракер и в приложението Fitbit ще се появи лента с напредъка до приключването на актуализацията.

По време на актуализацията дръжте близо едно до друго вашето мобилно устройство и вашия тракер.

Забележка: Актуализацията на вашия Alta HR отнема няколко минути и може да изтощи батерията. По тази причина ви препоръчваме да актуализирате, когато вашият тракер е напълно зареден или когато е включен към кабела за зареждане.

Отстраняване на проблеми с вашия Fitbit Alta HR

Ако вашият тракер не работи правилно, прегледайте инструкциите за отстраняване на проблеми по-долу.

За повече информация посетете help.fitbit.com.

Липсва сигнал за пулса

Alta HR непрекъснато следи вашия пулс, докато тренирате и през целия ден. Понякога намирането на достатъчно добър сигнал от пулса е трудно за тракера на пулса. Когато това се случи, на мястото на стойността на пулса ще видите пунктирна линия.



Ако нямате сигнал за пулс, първо се уверете, че тракерът е правилно поставен на ръката ви, след което го преместете по-нависоко или по-ниско или притегнете или разхлабете каишката. След като за кратко задържите ръката си в покой и изправена, трябва отново да видите сигнала за пулс. Ако все още няма сигнал за пулс, проверете настройката Heart Rate във вашето Fitbit табло и се уверете, че настройката е On (Вкл) или Auto (Автоматично).

Неочаквано поведение

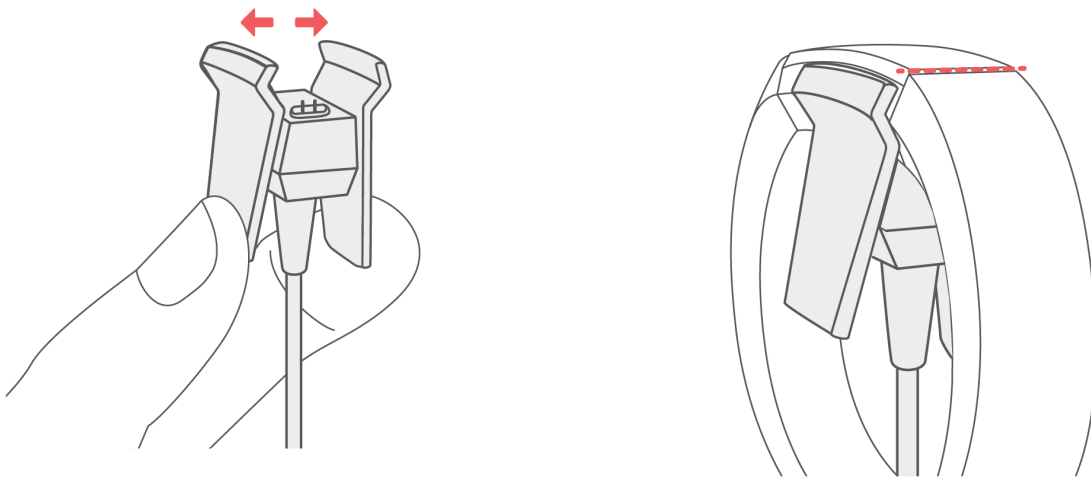
Ако се сблъскате с някои от следните проблеми, е възможно той да бъде разрешен чрез рестартиране на вашия тракер:

- Липса на синхронизация въпреки успешната настройка
- Липса на реакция при почукване, въпреки че батерията е заредена
- Непроследяване на стъпките или други данни

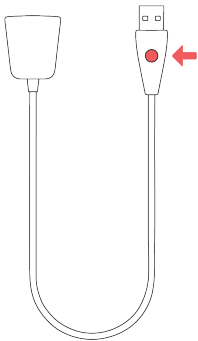
Забележка: Рестартирането на вашия тракер нулира вашето устройство, но не изтрива никакви данни.

За да рестартирате вашия тракер:

1. Включете кабела за зареждане в USB порта на вашия компютър или в стандартно зарядно устройство с USB изход.
2. Поставете другия край на кабела за зареждане в порта на гърба на вашия тракер. Щифтовете на кабела за зареждане трябва да влязат докрай в порта. Съединението е сигурно, когато тракерът завибрира и на екрана се покаже икона на батерия. Иконата на батерия изчезва след 3 секунди.



3. В следващите четири секунди натиснете бутона на кабела за зареждане три пъти с малка пауза между натисканията. Бутонът се намира в края на кабела за зареждане, включен към вашия компютър.



Когато видите на екрана логото на Fitbit и трекерът започне да вибрира, това означава, че трекерът се е рестартирал.

След като трекерът ви се рестартира, можете да го извадите от кабела за зареждане и отново да го сложите на ръката си. За други проблеми и за връзка с отдела за Помощ за клиента вижте help.fitbit.com.

Обща информация и спецификации на Fitbit Alta HR

Датчици

Вашият Fitbit Alta HR има следните датчици и мотори:

- Един MEMS 3-осов датчик за ускорение, който следи моделите на вашето движение
- Optický monitor tepové frekvence

Материали

Каишката на Alta HR е изработена от гъвкав и траен еластомер, подобен на материала, използван в множество спортни часовници. Тя не съдържа латекс. Аксесоари-кайшки са налични от естествена кожа.

Рамката на Alta HR е изработена от хирургическа неръждаема стомана. Катарамата е от алуминий. Тай като всички неръждаеми стомани съдържат известно количество никел и могат да предизвикат алергична реакция при хора чувствителни на никел, съдържанието на никел във всички продукти Fitbit отговаря на стриктната европейска директива за никела.

Безжична технология

Alta HR има Bluetooth 4.0 радио приемник-предавател.

Тактилна обратна връзка

Alta HR има вибрационен мотор за аларми, цели, съобщения и напомняне.

Батерия

Alta HR има презареждаема литиево-полимерна батерия.

Памет

Прегледайте следващата таблица за информация колко дълго Alta HR съхранява вашите статистики и данни между времената, когато синхронизирате вашия тракер. Запаметените данни съдържат стъпките, разстоянието, изгорените калории, минутите активност, пулса, съня и отношението неподвижни/активни часове.

Препоръчваме да синхронизирате вашия тракер поне веднъж дневно.

Вид данни	Дни запаметяване
Статистики по минути	6
Данни за съня	7
Стадии на съня	1
SmartTrack данни	7
Обобщени данни	30

Дисплей

Alta HR има OLED дисплей, чувствителен на чукване.

Размер

Размерите каишки са дадени по-долу. Отбележете, че размерът на продаваните отделно аксесоари-каишки може да се различава малко.

Малка каишка	За китка с обиколка от 14 до 17 сантиметра
Голяма каишка	За китка с обиколка от 17 до 20,5 сантиметра
Свръхголяма каишка	За китка с обиколка от 20,5 до 23,5 сантиметра

Условия на средата

Работна температура	-10° до 45° C
---------------------	---------------

Температура на съхранение	-20° до -10° C
	45° до 60° C

Водоустойчивост	Устойчив на намокряне Не се къпете с уреда и не го потапяйте във вода.
-----------------	--

Максимална работна надморска височина	9.144 m
---------------------------------------	---------

Научете повече

Информация за гаранцията и политиката за връщане на стоки от магазина fitbit.com е налична на адрес <http://help.fitbit.com>.

Политика за връщане и гаранция

Информация за гаранцията и политиката за връщане на стоки от магазина fitbit.com е налична на адрес <http://www.fitbit.com/returns>.

Задължителна информация за безопасност

Модел, име: FB408

Европейска Общност (ЕО)

Опростена Декларация за съответствие съгласно европейска директива 1999/5/ЕС:

С настоящото Fitbit Inc. декларира, че Fitbit Alta HR (модел FB408) съответства на основните изисквания и другите приложими разпоредби на Директива 1999/5/ЕС. CE Декларацията за съответствие за този продукт е налична на <http://www.fitbit.com/safety>.

Декларация за безопасност

Това оборудване е изпитано за съответствие със сертификацията за безопасност съгласно спецификациите на стандарт EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. Всички права запазени. Fitbit и логото на Fitbit са търговски марки, или регистрирани търговски марки на Fitbit в САЩ и други държави. Пълният списък на търговските марки на Fitbit е наличен на <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Упоменатите тук търговски марки на трети страни са собственост на съответните фирми.