

 fitbit charge 2™



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 Charge 2 | 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 Charge 2 | 5 |
| Поставяне на китката | 5 |
| Целодневно носене и спортуване | 5 |
| Избор на китка и доминираща ръка | 6 |
| Навигация | 6 |
| „Събуждане“ на тъмен екран | 6 |
| Използване на часовника и менютата | 7 |
| Чукване по вашия тракер | 8 |
| Живот и зареждане на батерията | 8 |
| Определяне на текущото ниво на батерията | 8 |
| Зареждане на вашия тракер | 9 |
| Грижа | 10 |
| Подмяна на каишката | 10 |
| Сваляне на каишката | 10 |
| Поставяне на нова каишка | 11 |
| Автоматичен тракинг с Fitbit Charge 2 | 12 |
| Разглеждане на целодневните статистики | 12 |

| | |
|---|-----------|
| Преглед на пулса ви | 12 |
| Използване на зоните на пулса | 12 |
| Зоните на пулса по подразбиране | 13 |
| Зоните на пулса по желание | 14 |
| Проследяване на съня | 14 |
| Проследяване на целевата ежедневна активност | 14 |
| Избор на цел | 14 |
| Преглед на напредъка към целта | 14 |
| Проследяване на почасовата активност | 15 |
| Спортуване с Fitbit Charge 2 | 16 |
| Използване на SmartTrack | 16 |
| Използване на менюто Exercise (Спортуване) | 16 |
| GPS изисквания | 16 |
| Проследяване на упражненията | 17 |
| Практикуване на дишане с инструкции с Charge 2 | 18 |
| Използване на тихи аларми | 19 |
| Разрешаване или забраняване на тихи аларми | 19 |
| Отхвърляне на тихи аларми | 19 |
| Получаване на съобщения за повикване, текст и календар | 20 |
| Изисквания за Календар | 20 |
| Разрешаване на съобщения | 20 |
| Приложение Fitbit за iOS | 20 |
| Приложение Fitbit за Android | 21 |
| Разглеждане на входящи съобщения | 21 |
| Индивидуални настройки на вашия Fitbit Charge 2 | 23 |
| Промяна на циферблата | 23 |
| Използване на Quick View (Бърз поглед) | 23 |
| Настройка на тракера на пулса | 23 |

| | |
|--|-----------|
| Актуализация на вашия Fitbit Charge 2 | 24 |
| Отстраняване на проблеми с вашия Fitbit Charge 2 | 25 |
| Липсва сигнал за пулса | 25 |
| Неочаквано поведение | 25 |
| Обща информация и спецификации на Fitbit Charge 2 | 27 |
| Датчици | 27 |
| Материали | 27 |
| Безжична технология | 27 |
| Тактилна обратна връзка | 27 |
| Батерия | 27 |
| Памет | 27 |
| Дисплей | 28 |
| Размер | 28 |
| Условия на средата | 28 |
| Научете повече | 28 |
| Политика за връщане и гаранция | 28 |
| Задължителна информация за безопасност | 29 |
| Европейска Общност (ЕО) | 29 |
| Декларация за безопасност | 29 |

Първи стъпки

Запознайте се с Fitbit Charge 2™ – интелигентната фитнес каишка, която ще ви помогне 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 Charge 2 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 Charge 2

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. 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® S5 и Motorola Droid Turbo.
 - 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 Charge 2 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 Charge 2 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 Charge 2 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 запамятане 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 Charge 2 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 Charge 2, 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 6,5 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 Charge 2

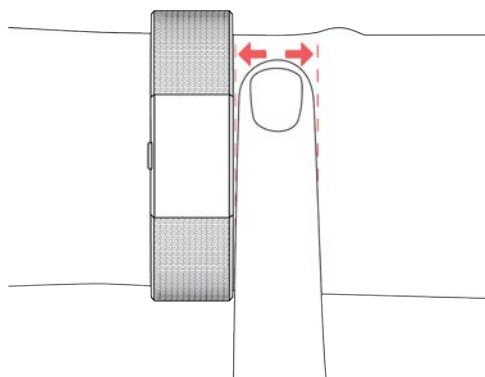
В този раздел ще научите как най-добре да носите, навигирате и зареждате вашия тракер. Ако сте закупили аксесоара каишка, ще намерите и инструкции как да свалите оригиналната каишка и да поставите друга.

Поставяне на китката

Прегледайте тези съвети, за да сте сигурни, че получавате оптималните резултати от вашия тракер.

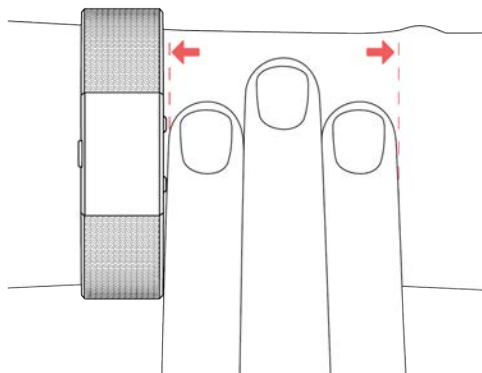
Целодневно носене и спортуване

Когато носите тракера непрекъснато, но не спортувате, вашият Charge 2 нормално е на разстояние ширината на един пръст от кокачето на китката ви и прилепва добре към кожата, също както носите обикновен часовник.



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

1. 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.



2. Не носете тракера прекалено високо; стегнатата каишка спира кръвообращението и влияе на сигнала от пулса. По време на спортване каишката на тракера трябва да е малко по-стегната (но не стягаща), отколкото при нормалното му целодневно носене.
3. 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 вашият тракер 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 вашия тракер. Ако след това решите да преместите вашия тракер 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 или в раздела Personal Info (Персонална информация) в настройките на вашето табло във fitbit.com.

Навигация

Charge 2 има OLED дисплей, чувствителен на чукване и един бутон.

„Събуждане“ на тъмен екран

Когато не използвате Charge 2, дисплеят не свети. За да го „събудите“:

- Натиснете бутона.

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

Използване на часовника и менютата

Екранът по подразбиране или „началният“ екран е часовникът, който може да се показва в различни стилове. В екрана-часовник вие можете:

- Да чукнете, за да видите изминатите стъпки, пулса, покритото разстояние, изгорените калории, изкачените етажи и минутите активност.
- За преминаване в друго меню натиснете бутона.



Можете да променяте по желание начина на показване на статистиките и менютата на вашия тракер. За повече информация вижте help.fitbit.com.

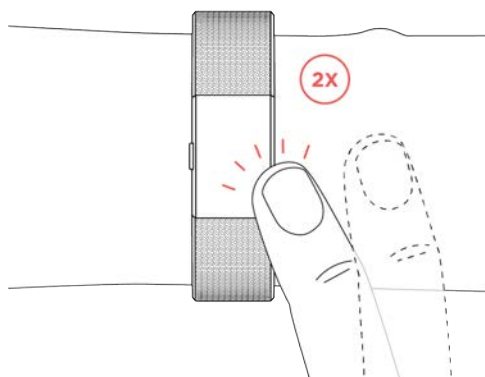
След като разгледате екрана-часовник, можете да избирате други менюта, за да видите информация или за да използвате различни функции на вашия тракер. Налични са следните менюта:

- Heart rate (Пулс) – Показва текущия ви пулс. Чукнете, за да видите пулса си в покой.
- Exercise (Спортуване) – Чукнете, за да прегледате избора на упражнения, след което натиснете и задръжте бутона, за да започнете избраното упражнение. За край на спортуването натиснете и задръжте повторно бутона.
- Relax (Почивка) – Чукнете, за да изберете сесия за дишане с инструкции. За начало на сесията натиснете и задръжте бутона.
- Stopwatch (Хронометър) – За старт на хронометъра натиснете и задръжте бутона. За спиране и повторно пускане на хронометър натискайте бутона. За нулиране на хронометъра натиснете и задръжте повторно бутона.
- Alarms (Аларми) – Чукнете, за да прегледате зададените то вас аларми. За блокиране и задаване на алармите натиснете и задръжте бутона. Екранът с алармите се появява, само когато има зададени аларми.



Чукване по вашия тракер

За най-добър резултат чуквайте вашия тракер на мястото, където дисплеят се допира до каишката, както е показано по-долу. За да „събудите“ тракера си, чукнете го два пъти, за да прегледате статистиките или менютата, чукнете веднъж.



Charge 2 не реагира на местене с пръст. Трябва да използвате бутона или кратко и силно да чукнете по екрана.

Живот и зареждане на батерията

Напълно заредената батерия на вашия Charge 2 издържа до 5 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

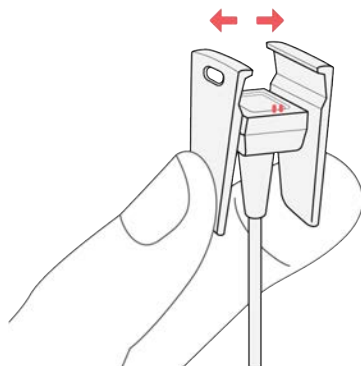
Ако батерията е изтощена, когато „събудите“ вашия Charge 2, след няколко секунди ще видите икона за изтощена батерия. Ако виждате икона на критично изтощена батерия, няма да можете да навигирате в нито един екран на тракера, докато не го заредите. Вашият тракер продължава да следи вашата активност до пълното изтощаване на батерията.

Можете да проверите нивото на батерията си и във вашето табло Fitbit.

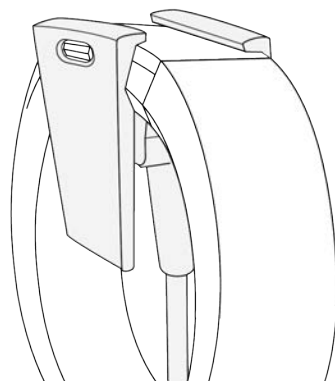
Зареждане на вашия тракер

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.



3. Изравнете бутона на вашия тракер с отвора за бутона на кабела за зареждане. 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.

Грижа

Важно е редовно да почиствате и подсушавате вашия Charge 2. За инструкции и повече информация вижте <http://www.fitbit.com/productcare>.

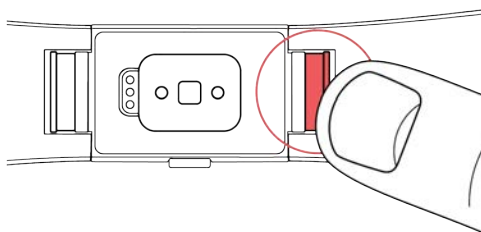
Подмяна на каишката

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

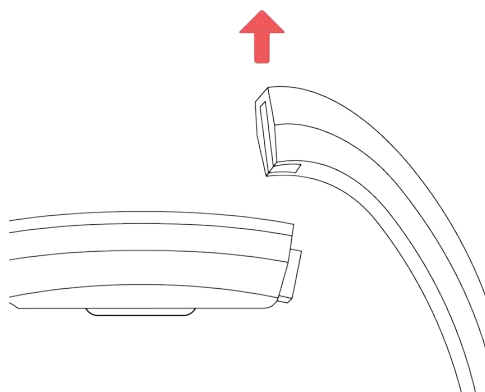
Сваляне на каишката

За да свалите каишката:

1. Обърнете вашия Charge 2 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.



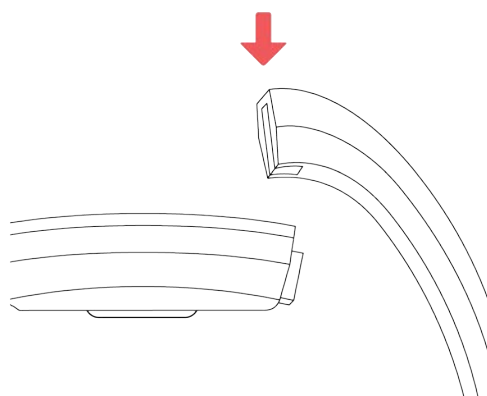
4. Повторете от другата страна.

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

Преди да поставите нова каишка, проверете коя част е отгоре и коя отдолу. Горната част има катарам. Горната част на каишката има отвори и трябва да се прикрепят към страната, която е по-близо до порта за зареждане.

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



Автоматичен тракинг с Fitbit Charge 2

Вашият Charge 2 непрекъснато следи множество статистики, когато го носите. Информацията се предава на вашето табло всеки път, когато синхронизирате тракера си.

Разглеждане на целодневните статистики

Натиснете бутона, за да „събудите“ вашия Charge 2 и да видите колко е часът. Чукнете екрана, за да видите всяка от тези целодневни статистики:

- Извървени стъпки
- Текущ пулс
- Изминато разстояние
- Изгорени калории
- Изкачени етажи
- Активни минути
- Почасова активност

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: Charge 2 се нулира в полунощ и започва нови статистики за деня.

Преглед на пулса ви

Charge 2 ви позволява да виждате пулса си в реално време и пулса си по време на покой. За да видите пулса си, натискайте бутона, докато отидете в екран Heart rate, където ще видите пулса си в момента. Чукнете, за да видите пулса си в покой.

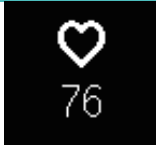
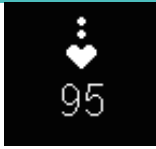
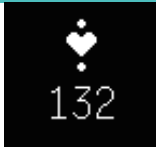

Използване на зоните на пулса

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 спортуването. 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.

Иконата сърце над текущия пулс означава зоната, в която се намирате. В следващата таблица са дадени обяснения на различните зони на пулса.

| 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 съня

Носете вашия Charge 2, 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.

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

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

Проследяване на целевата ежедневна активност

Вашият Charge 2 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. Вие можете да промените целта, например изминато разстояние, изгорени калории, активни минути или изкачени етажи, 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 почасовата активност

Charge 2 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. Освен това ще видите и поздрав за деня, ако сте постигали целта си за всеки час.



Поздравление
на всеки час



Поздравление
за деня

Спортуване с Fitbit Charge 2

Charge 2 използва SmartTrack™ за автоматично регистриране и запис на избраните упражнения. За по-голяма точност или за да видите веднага на китката си статистиките в реално време и обобщението от работата, можете да кажете на вашия трекер кога започва и свършва упражнението. Всички тренировки се виждат във вашата история на спортуването с цел задълбочен анализ и сравнение.

Използване на SmartTrack

SmartTrack гарантирано ви поздравява за най-активните моменти от деня. Когато синхронизирате трекера 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.

Използване на менюто Exercise (Спортуване)

За да промените менюто Exercise по ваше желание можете да избирате вашите любими упражнения от над десетте възможни. Някои упражнения като например бягане, каране на велосипед и катерене имат GPS опция.

За повече информация как да промените по свое желание вашето меню Exercise вижте help.fitbit.com

Забележка: Charge 2 няма вграден GPS. Неговата свързана GPS функция работи с GPS датчиците на най-близкото до вас мобилно устройство и ви дава информация в реално време за темпото и разстоянието, както и записва вашия маршрут на картата. Включването на свързан GPS позволява по-прецизно следене на вашите спортни статистики.

Свързан GPS не е наличен с приложението Fitbit за Windows 10.

GPS изисквания

Свързан GPS е наличен за мобилни устройства с iOS и Android. За повече информация за настройките на свързания GPS вижте help.fitbit.com.

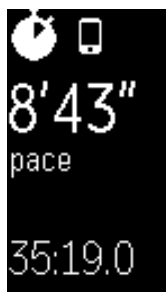
1. Ако използвате свързан GPS, трябва да сте разрешили на телефона си и Bluetooth, и GPS, както и трекерът ви трябва да е сдвоен към телефона.
2. Проверете дали приложението Fitbit има разрешение да използва GPS или устройства за локализиране.
3. Проверете дали свързаният GPS е включен за упражнението в приложението Fitbit.
 - a. Намерете кратките пътища към Exercise в приложението Fitbit. За повече информация вижте help.fitbit.com.

- b. Чукнете върху упражнението, което искате да следите и проверете дали свързаният GPS е включен.

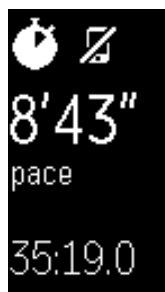
Проследяване на упражненията

За да проследите упражнение:

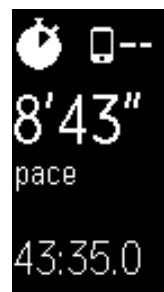
1. На вашия тракер натискайте бутона, докато влезете в екран Exercise и чукнете, за да намерите желаното упражнение.
2. За начало на упражнението натиснете и задръжте бутона. Ако отгоре видите икона на телефон, то упражнението предлага свързан GPS и вашето устройство е свързано към GPS сигнал. Ако иконата телефон е зачеркната, GPS връзка не е налице. Подвижната пунктирана линия означава, че вашето устройство се опитва да намери GPS сигнал.



GPS сигнал свързан



GPS сигнал прекъснат



Търсене на GPS сигнал

3. Докато спортувате, натиснете бутона, за да прегледате статистиките си в реално време или за да проверите колко е часът.
4. Когато приключите с тренировката натиснете и задръжте бутона, за да спрете записа. Ще видите икона флаг и поздравително съобщение.
5. Натиснете бутона, за да видите обобщение на резултатите си. При всяко натискане на бутона преминавате към различен набор от статистики. Обобщението от упражнението се вижда веднъж.

Синхронизирането на вашия тракер запамятава тренировката в историята на вашето спортуване. Там ще намерите допълнителни статистики и ще видите маршрута си, ако сте използвали свързан GPS.

Практикуване на дишане с инструкции с Charge 2

Charge 2 дава възможност за персонализирани сесии на дишане с инструкции от вашия тракер с цел намиране на моменти на спокойствие през деня. Можете да избирате между двуминутни и петминутни сесии.

За започване на сесия:

1. Натискайте бутона на тракера, докато попаднете в екрана Relax.
2. Първата опция е двуминутна сесия. Чукнете, за да изберете петминутна сесия.
3. За старт натиснете и задръжте бутона.
4. Останете неподвижни и дишайте дълбоко за времето на калибриране, което продължава 30-40 секунди. На екрана на вашия тракер ще видите изречението "sensing your breathing" (долавяне на вашето дишане).
5. При напомняне вдишайте и издишайте дълбоко.



На екрана на тракера ви ще се появят искри, показващи доколко стриктно спазвате инструкциите. Ако почувствате замаяване или дискомфорт, прекратете дишането с инструкции.

6. След като приключите сесията, натиснете бутона, за да се върнете към часовника.

Всички съобщения се блокират автоматично по време на сесията. Ако сте задали тиха аларма, вашият Charge 2 ще вибрира в указаното време.

За повече информация за сесиите за дишане с инструкции включително ползите от практикуването на дълбоко дишане и информацията за безопасност вижте help.fitbit.com.

Използване на тихи аларми

Charge 2 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.

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

Разрешаване или забраняване на тихи аларми

След като дадена аларма е зададена, можете да я забраните или да я разрешите повторно директно от вашия Charge 2, без да отваряте приложението Fitbit. Аларма се задава само в приложението Fitbit.

1. Натискайте бутона на тракера, докато попаднете в екрана Alarms.



2. Чуквайте върху тракера, докато намерите алармата, която търсите.
3. За блокиране и задаване на аларма натиснете и задръжте бутона.

Отхвърляне на тихи аларми

Когато вашата аларма престане, тракерът мига и вибрира. За да отхвърлите алармата, натиснете бутона на вашия тракер или извървете 50 стъпки. Ако не натиснете бутона по време на алармата, тя автоматично ще се повтори още веднъж.

Получаване на съобщения за повикване, текст и календар

Над 200 iOS и Android съвместими мобилни устройства ви позволяват да получавате на вашия Charge 2 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>. Отбележете, че не можете да получавате съобщения с приложението Fitbit за Windows 10.

Изисквания за Календар

Вашият тракер 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 Charge 2 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 Charge 2 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

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

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

Приложение Fitbit за iOS

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

1. Когато тракерът ви е наблизо, чукнете **Account (Профил)** в таблото във Fitbit.
2. Чукнете върху полето Charge 2.
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 "Charge 2".

Приложение Fitbit за Android

За да включите съобщения за повикване, текст или календар:

1. Когато вашият тракер е наблизо, чукнете върху на полето на Charge 2 в горната част на таблото в приложението Fitbit.
2. Чукнете отново върху полето Charge 2.
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.

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

След като включите съобщенията, в списъка с Bluetooth устройства, сдвоени с вашето мобилно устройство се появява "Charge 2".

Разглеждане на входящи съобщения

Ако вашият тракер и мобилно устройство са на разстояние до 10 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 натиснете бутона. Съобщението е видимо само една минута, след като е получено.

За телефонни обаждания съобщението минава през екрана четири пъти под формата на анимация с името или номера на този, който ви търси. За да отхвърлите съобщението, натиснете бутона.



За текстови съобщения и календарни събития името на изпращащия или събитието минават през екрана само веднъж и след това остават неподвижни. Текстовите съобщения и календарните събития минават през екрана само веднъж, след което изчезват. Ако името на изпращащия или на събитието са достатъчно кратки, за да се покажат изцяло на екрана, информацията не е анимирана. Знаците в съобщението не могат да бъдат повече от 40.



Индивидуални настройки на вашия Fitbit Charge 2

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

Промяна на циферблата

Charge 2 има няколко изгледа на циферблата. Някои примери са:



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

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 си (Бърз поглед), когато натиснете бутона или чукнете два пъти по екрана.

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

Настройка на тракера на пулса

Вашият Charge 2 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 Charge 2

Ние регулярно предоставяме безплатни подобрения на функциите и на продукта чрез обновяване на фирмуера. Ние ви препоръчваме да актуализирате редовно вашия Charge 2.

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 Charge 2 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 Charge 2

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

Charge 2 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.



Липсва сигнал за пулса

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:

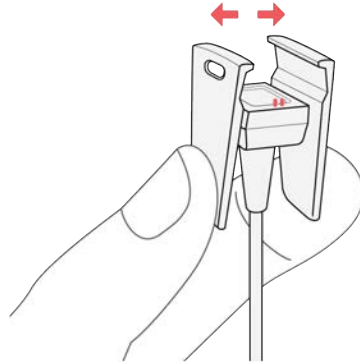
- Липса на синхронизация въпреки успешната настройка
- Липса на реакция при натискане на бутон или почукване, въпреки че батерията е заредена
- Непроследяване на стъпките или други данни

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

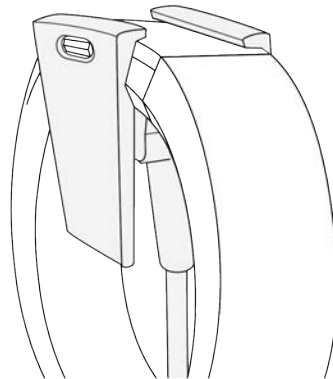
За да рестартирате вашия тракер:

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.



3. Изравнете бутона на вашия тракер с отвора за бутона на кабела за зареждане. Съединението е сигурно, когато тракерът завибрира и на екрана се покаже икона на батерия. Вашият Charge 2 ще започне да се зарежда.



4. Натиснете и задръжте в продължение на 4 секунди бутона на вашия тракер. Когато видите на екрана логото на Fitbit и тракерът започне да вибрира, това означава, че тракерът се е рестартирал.

След като тракерът 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 Charge 2

Датчици

Вашият Charge 2 има следните датчици:

- Един MEMS 3-осов датчик за ускорение, който следи моделите на вашето движение
- Výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky
- Optický monitor tepové frekvence

Материали

Каишката на Charge 2 е изработена от гъвкав и траен еластомер, подобен на материала, използван в множество спортни часовници. Тя не съдържа латекс. Аксесоари-каишки са налични от естествена кожа.

Катарамата и рамката на Charge 2 са изработени от хирургическа неръждаема стомана. 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

Charge 2 има Bluetooth 4.0 радио приемник-предавател.

Тактилна обратна връзка

Charge 2 има вибрационен мотор за аларми, цели, съобщения и напомняне.

Батерия

Charge 2 има презареждаема литиево-полимерна батерия.

Памет

Charge 2 съхранява в продължение на 7 дни повечето ежеминутни статистики и данни от упражнения. Той съхранява SmartTrack данните в продължение на 3 дни, а обобщенията в продължение на 30 дни. Данните за пулса се съхраняват през интервали от 1 секунда по време на спортуване и през интервали от 5 секунди по всяко друго време.

Запометените данни съдържат броя на стъпките, разстоянието, изгорените калории, етажите, минутите активност, пулса, съня и отношението неподвижни/активни часове. Charge 2 може да пази максимум 10 часа данни от упражнения. Това означава, че ако сте спортували повече от 10 часа и не сте синхронизирали тракера си, историята на тренировката няма да съдържа цялата информация. Препоръчваме да синхронизирате вашия тракер поне веднъж дневно.

Дисплей

Charge 2 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 60° C |
| Водоустойчивост | Устойчив на намокряне Не се къпете с уреда и не го потапяйте във вода. |
| Максимална работна надморска височина | 10.000 m |

Научете повече

Информация за гаранцията и политиката за връщане на стоки от магазина fitbit.com е налична на адрес 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: FB407

Европейска Общност (ЕО)

Опростена Декларация за съответствие съгласно европейска директива 1999/5/ЕС:
С настоящото Fitbit Inc. декларира, че Fitbit Charge 2 (модел FB407) 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.

©2016 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.