

fitbit sense



Uživatelská příručka
Verze 1.0

Obsah

Začínáme	7
Obsah balení	7
Nabíjení hodinek	8
Nastavení hodinek Sense	9
Připojení k Wi-Fi	9
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	10
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	11
Rozšířené zdravotní metriky	11
Prémiové připomínky ke zdraví a kvalitě života	11
Nošení hodinek Sense	12
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	12
Zapínání řemínku	13
Dominantní ruka	14
Výměna řemínku	14
Odepnutí řemínku	14
Připojení řemínku	15
Základní informace	16
Navigace hodinkami Sense	16
Základní procházení	16
Tlačítkové zkratky	17
Widgety	19
Úprava nastavení	20
Displej	20
Vibrace a zvuk	20
Připomínky cílů	20
Tiché režimy	21
Zkratky	21
Kontrola stavu baterie	21
Nastavení zámku zařízení	22
Úprava vždy zapnutého displeje	22
Vypnutí obrazovky	23

Péče o hodinky Sense.....	24
Aplikace a ciferníky	25
Změna ciferníku	25
Otevření aplikace	25
Organizace aplikací	26
Stažení dalších aplikací	26
Odstranění aplikací	26
Aktualizace aplikací	26
Úprava nastavení aplikace a oprávnění	27
Hlasový asistent	28
Nastavení integrované aplikace Amazon Alexa	28
Práce s Alexou	28
Prohlídka budíků, připomínek a časovačů Alexy	29
Životní styl	30
Starbucks	30
Program	30
Počasí	30
Předpověď počasí	30
Přidání nebo odstranění města	31
Najítí telefonu	31
Upozornění z telefonu	32
Nastavení upozornění	32
Zobrazení příchozích upozornění	32
Správa upozornění	33
Vypnutí upozornění	33
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů	34
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)	34
Měření času	35
Použití aplikace Budíky	35
Vypnutí nebo odložení budíku	35
Použití aplikace Časovač	36
Aktivita a kvalita života	37
Zobrazení statistik	37
Sledování denního cíle pro aktivitu	38

Výběr cíle	38
Sledování hodinové aktivity	38
Sledování spánku	38
Stanovení spánkového cíle.....	39
Informace o spacích návycích.....	39
Sledování změn teploty kůže	39
Zvládání stresu	41
Použití aplikace Snímání EDA	41
Trénink řízeného dýchání.....	42
Prohlídka skóre zvládání stresu.....	43
Cvičení a zdravotní stav srdce.....	44
Automatické sledování cvičení	44
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení	44
Sledování cvičení	45
Přizpůsobení nastavení cvičení	45
Kontrola přehledu tréninku	46
Kontrola srdečního tepu.....	46
Vlastní zóny srdečního tepu	47
Získání minut v aktivní zóně	48
Příjem upozornění k srdečnímu tepu	48
Použití aplikace Fitbit EKG	49
Zobrazení skóre kondice srdce.....	49
Trénink s aplikací Fitbit Coach	49
Sdílení aktivity	50
Hudba	51
Připojení Bluetooth sluchátek nebo reproduktorů.....	51
Ovládání hudby hodinkami Sense	51
Výběr zdroje hudby	51
Ovládání hudby.....	52
Ovládání hudby prostřednictvím aplikace Spotify - Connect & Control.....	52
Poslech hudby prostřednictvím aplikace Pandora (pouze v USA).....	52
Poslech hudby prostřednictvím aplikace Deezer	53
Fitbit Pay	54
Použití kreditní a debetní karty	54

Nastavení služby Fitbit Pay.....	54
Nakupování.....	54
Změna výchozí karty	56
Placení za dopravu	56
Aktualizace, restartování a vymazání	57
Aktualizace hodinek Sense.....	57
Restartování hodinek Sense.....	57
Vypnutí hodinek Sense	57
Vymazání hodinek Sense	58
Poradce při potížích.....	59
Chybí signál srdečního tepu.....	59
Chybí signál GPS	59
Nejde se připojit k Wi-Fi.....	60
Jiné problémy	61
Obecné informace a parametry	62
Snímače a součásti	62
Materiály	62
Bezdrátová technologie	62
Haptická odezva	62
Baterie	62
Paměť.....	62
Displej	63
Velikost řemínku	63
Podmínky okolního prostředí	63
Další informace.....	63
Podmínky vrácení a záruka	63
Regulační a bezpečnostní oznámení.....	64
USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)	64
Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)	65
Evropská unie (EU).....	66
Stupeň krytí	67
Argentina.....	67
Austrálie a Nový Zéland	67
Bělorusko.....	67

Čína.....	68
Celní unie.....	69
Indonésie.....	69
Izrael.....	69
Japonsko.....	69
Království Saúdská Arábie.....	69
Mexiko.....	70
Omán.....	70
Srbsko.....	70
Singapur.....	70
Jižní Korea.....	70
Tchaj-wan.....	71
Spojené arabské emiráty.....	74
Prohlášení o bezpečnosti.....	74

Začínáme

Fitbit Sense jsou moderní chytré hodinky, které vám díky nástrojům pro zdraví srdce, zvládnání stresu, tendence teploty kůže a řady dalších pomáhají lépe poznat své tělo.

Vyhradte si chvílku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese fitbit.com/safety. Hodinky Sense neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

Obsah balení

V balení s hodinkami Sense najdete:



Hodinky s malým řemínkem
(barevné provedení a materiál
se mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

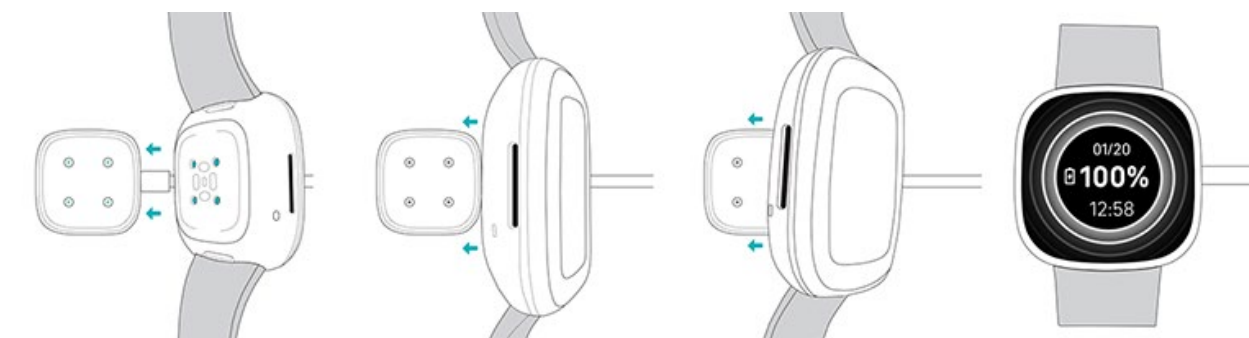
Odnímatelné řemínky k hodinkám Sense jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nabíjení hodinek

Plně nabité hodinky Sense vydrží minimálně 6 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Postup nabití hodinek Sense:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Držte druhý konec nabíjecího kabelu u portu na zadní straně hodinek, dokud se nepřichytí pomocí magnetu. Ujistěte se, že jsou kontakty na nabíjecím kabelu zarovnané s portem na zadní straně hodinek.



Nabíjením hodinek Sense po dobu 12 minut prodloužíte výdrž baterie o 24 hodin. Zatímco se hodinky nabíjejí, zapněte obrazovku dvojitým klepnutím na obrazovku nebo stisknutím tlačítka. Na několik sekund se zobrazí výdrž baterie a pak zase zmizí, abyste hodinky mohli během nabíjení používat. Plné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny.




Nastavení hodinek Sense

Nastavte si hodinky Sense prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů a tabletů.



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
 - [Apple App Store](#) – iPhone a iPad,
 - [obchod Google Play](#) – telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
 - Pokud už účet Fitbit máte, přihlaste se k němu > klepněte na kartu Dnes  > profilový obrázek > **Nastavit zařízení**.
 - Jestliže účet Fitbit nemáte, po klepnutí na **Přidejte se ke službě Fitbit** a zodpovězení série otázek si účet Fitbit vytvoříte.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a propojte hodinky Sense se svým účtem.

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novými hodinkami, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Připojení k Wi-Fi

Během nastavování budete vyzváni k připojení hodinek Sense k síti Wi-Fi. Hodinky Sense používají síť Wi-Fi k rychlejšímu přenosu hudby z aplikace Pandora nebo Deezer, stahování aplikací z galerie aplikací Fitbit a rychlejším a spolehlivějším aktualizacím operačního systému.

Hodinky Sense se mohou připojit k sítím Wi-Fi, které jsou otevřené nebo chráněné pomocí zabezpečení WEP, WPA Personal či WPA2 Personal. Vaše hodinky se nepřipojí k 5GHz, WPA Enterprise ani veřejným sítím Wi-Fi, které k připojení vyžadují více než heslo – například přihlašovací jména, odběry předplatného nebo profily. Pokud při připojování k síti Wi-Fi na počítači uvidíte pole pro uživatelské jméno nebo doménu, tato síť není podporována.

Nejlepších výsledků dosáhnete, když hodinky Sense připojíte k domácí síti Wi-Fi. Před jejich připojením se ujistěte, že znáte síťové heslo.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu nebo tabletu a prohlédněte si údaje o svých aktivitách a spánku, zaznamenejte si jídlo a vodu, zapojte se do výzev a tak podobně.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

Předplatné Fitbit Premium vám pomůže vypěstovat si zdravé návyky, protože nabízí na míru šité tréninky, přehledy dopadů vašeho chování na vaše zdraví a personalizované plány, které vám usnadní dosáhnout vytyčených cílů. Součástí předplatného Fitbit Premium jsou také informace a rady týkající se zdraví, rozšířené zdravotní metriky, údaje o spánku, teplotě kůže a skóre zvládnutí stresu, přizpůsobené programy a více než 150 tréninků od fitness značek.

Způsobili zákazníci v určitých zemích dostanou hodinky Sense s šestiměsíční bezplatnou zkušební verzí předplatného Fitbit Premium.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Rozšířené zdravotní metriky

Využijte nové zdravotní metriky v aplikaci Fitbit a poznejte své tělo lépe. Tato funkce sleduje klíčové metriky, které zařízení Fitbit průběžně zjišťuje, abyste si mohli prohlédnout tendence a posoudit, co se změnilo.

Mezi tyto metriky patří:

- saturace krve kyslíkem,
- teplota kůže,
- variabilita srdečního tepu,
- srdeční tep v klidu,
- dechová frekvence.

Poznámka: Tato funkce není určena k diagnostikování ani léčbě žádného zdravotního problému. Nelze se na ni spoléhat v souvislosti se žádnými lékařskými účely. Jejím cílem je poskytovat informace, které vám mohou pomoci se zkvalitněním vašeho života. V případě jakýchkoli nejasností ohledně vašeho zdraví se obraťte na svého lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.

Prémiové připomínky ke zdraví a kvalitě života

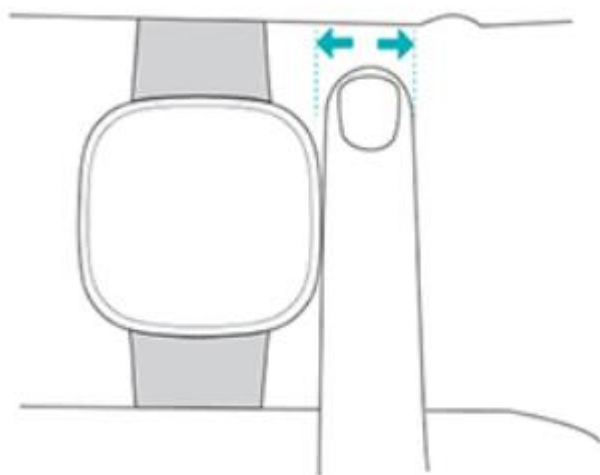
V aplikaci Fitbit si můžete nastavit prémiové připomínky ke zdraví a kvalitě života. Vaše sledovací zařízení vám pak bude zobrazovat připomínky, které vám pomohou, abyste si osvojili a udrželi zdravé návyky. Další informace najdete na stránce help.fitbit.com.

Nošení hodinek Sense

Nasadte si hodinky Sense na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 14.

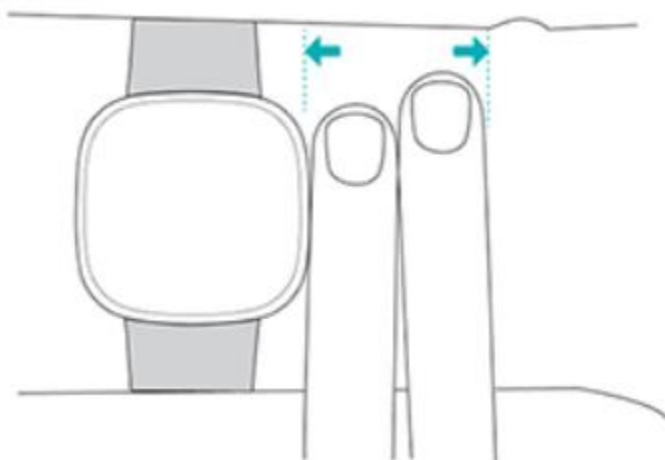
Umístění při celodenním nošení a při cvičení

Když zrovna necvičíte, noste hodinky Sense na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Před tréninkem si řemínek posuňte o něco výše, aby vám zařízení na zápěstí lépe sedělo. Pokud by vám to bylo nepříjemné, řemínek povolte. Pokud se situace nezlepší, zařízení sejměte a nechte ruku odpočinout.



- Noste hodinky na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.

Zapínání řemínku

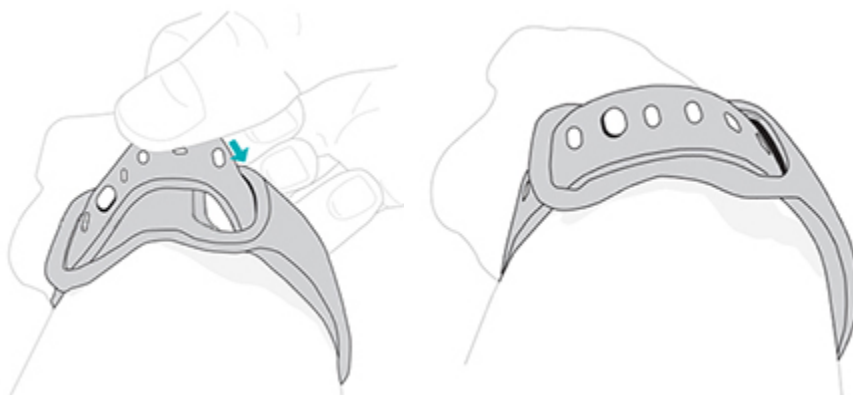
1. Položte si hodinky Sense na zápěstí.
2. Provlečte spodní řemínek prvním očkem v horním řemínku.



3. Utáhněte řemínek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v řemínku.



4. Protahujte volný konec řemínku druhým očkem, dokud nebude těsně přiléhat k zápěstí.



Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda hodinky Sense nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud hodinky Sense nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense > **Zápěstí** > **Dominantní**.

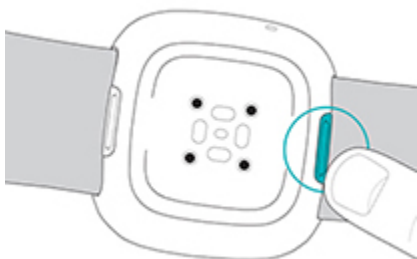
Výměna řemínku

Hodinky Sense se dodávají s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 63.

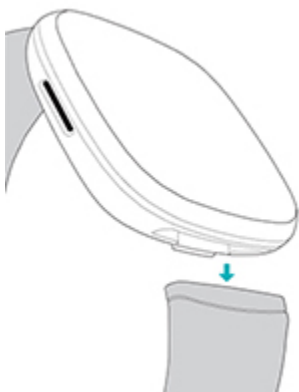
Řemínky Fitbit Versa 3 jsou kompatibilní s hodinkami Sense.

Odepnutí řemínku

1. Otočte hodinky Sense a najděte zámky řemínku.



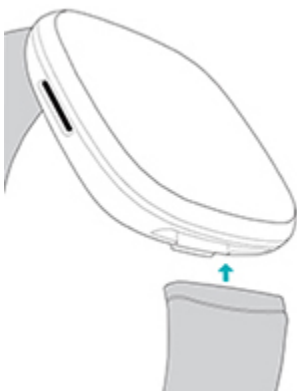
2. Zámek uvolněte posunutím plochého tlačítka k řemínku.
3. Opatrně pásek od hodinek odpojte.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení řemínku

Řemínek připojíte tak, že ho budete nasouvat na konec hodinek, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek s očky a trnem se připojuje k horní části hodinek.



Základní informace

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, nastavit osobní kód PIN, procházet obrazovku a pečovat o hodinky.

Navigace hodinkami Sense

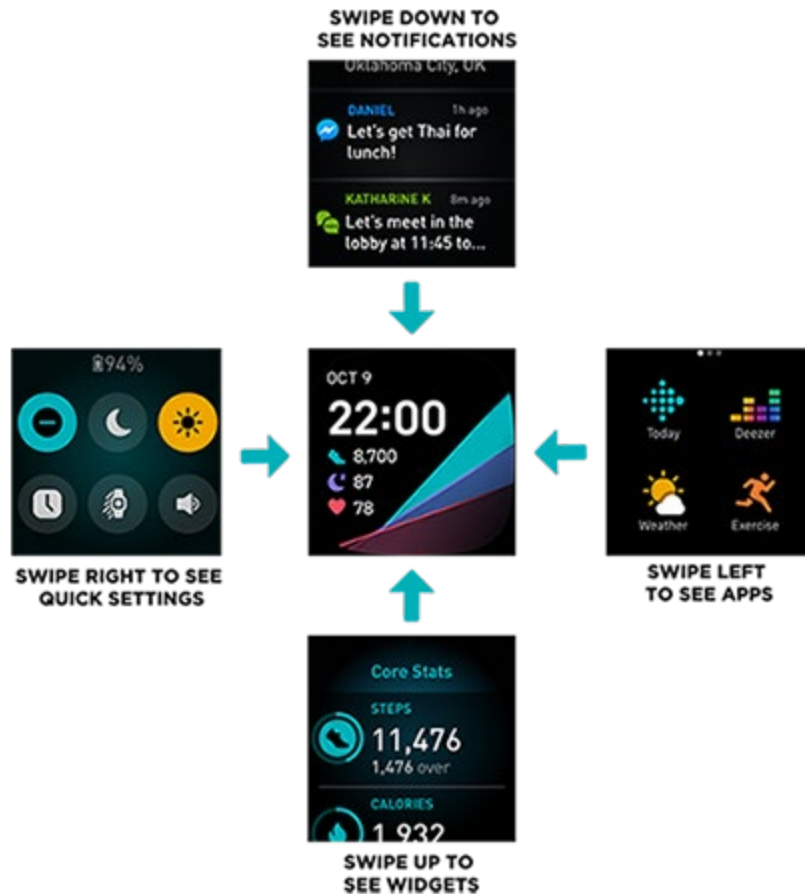
Hodinky Sense disponují barevným dotykovým displejem s aktivní maticí a jedním tlačítkem.

Procházet hodinky Sense můžete klepnutím na obrazovku, přejetím prstem ze strany na stranu, nahoru a dolů nebo stisknutím tlačítka. Obrazovka hodinek se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii. Výjimkou je případ, kdy máte zapnuté nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „[Úprava vždy zapnutého displeje](#)“ na stránce [22](#).

Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.


- Přejetím dolů si zobrazíte upozornění.
- Přejetím nahoru si zobrazíte widgety, například denní statistiky, počasí a zkratky ke spuštění aplikace Relax a aplikace Snímání EDA.
- Přejetím doleva si zobrazíte aplikace na hodinkách.
- Přejetím doprava otevřete rychlá nastavení nebo se v aplikaci vrátíte na předchozí obrazovku.
- Stisknutím tlačítka se vrátíte na ciferník.



Tlačítkové zkratky





Použitím tlačítka získáte rychlý přístup k Fitbit Pay, hlasovému asistentovi, rychlým nastavením nebo oblíbeným aplikacím.

Stiskněte a podržte tlačítko

Podržením tlačítka po dobu 2 sekund aktivujete zvolenou funkci. Při prvním použití tlačítkové zkratky vyberte, jakou funkci má aktivovat. Pokud chcete funkci aktivovanou podržením tlačítka změnit, otevřete aplikaci Nastavení  na hodinkách a klepněte na **Zkratky**. Klepněte na **Stisknout a podržet** a vyberte požadovanou aplikaci.









Dvokrát stiskněte tlačítko



Dvojným stisknutím tlačítka otevřete zkratky ke čtyřem aplikacím nebo funkcím.

V počátečním nastavení tyto čtyři zkratky vedou k ovládní hudby , rychlým nastavením , hlasovému asistentovi a Fitbit Pay . Pokud tyto zkratky chcete změnit, otevřete aplikaci Nastavení  na hodinkách a klepněte na **Zkratky**. V části **Dvokrát stisknout** klepněte na zkratku, kterou chcete změnit.

Rychlá nastavení

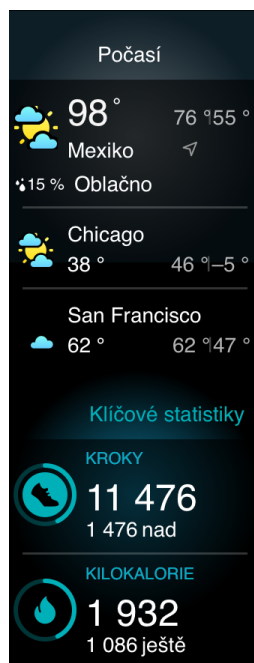
Přejedte doleva po ciferníku hodinek a zobrazte si rychlá nastavení.

<p>Nerušit </p>	<p>Když je aktivní režim Nerušit:</p> <ul style="list-style-type: none">• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.• Ikona Nerušit se rozsvítí  v rychlých nastaveních. <p>Režim Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Režim spánku </p>	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none">• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.• Jas obrazovky je ztlumený.• Ciferník Vždy zapnutý displej je vypnutý.• Obrazovka zůstane tmavá, když obrátíte zápěstí.• Ikona režimu spánku se rozsvítí  v rychlých nastaveních. <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Postup nastavení plánu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na Tiché režimy.2. V části Režim spánku klepněte na Naplánovat režim > Doba nepoužívání.3. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně. <p>Režim Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Probuzení obrazovky </p>	<p>Když nastavíte automatické  probuzení obrazovky, obrazovka se zapne pokaždé, když obrátíte zápěstí.</p> <p>Pokud máte nastavené ruční probuzení obrazovky, zapnete displej stisknutím tlačítka nebo klepnutím na obrazovku.</p>
<p>Jas </p>	<p>Upravíte jas obrazovky.</p>


<p>Vždy zapnutý displej </p>	<p>Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „Úprava vždy zapnutého displeje“ na stránce 22.</p>
<p>Hlasitost hudby </p>	<p>Upravíte si hlasitost hudby přehrávané ze sluchátek nebo reproduktorů spárovaných s hodinkami. Další informace najdete v části „Připojení Bluetooth sluchátek nebo reproduktorů“ na stránce 51.</p>

Widgety


Přidejte si do hodinek widgety, díky nimž si můžete mimo jiné prohlížet své denní statistiky, zaznamenávat si příjem vody nebo hmotnost, dívat se na předpověď počasí a spouštět relaci v aplikaci Relax nebo aplikaci Snímání EDA. Widgety zobrazíte přejetím nahoru po ciferníku.



Postup přidání nového widgetu:

1. Přejeďte nahoru po ciferníku ke spodní části widgetů a klepněte na **Spravovat**.
2. V části **Další widgety** klepněte na ikonu  vedle widgetu, který chcete přidat.
3. Přejeďte nahoru ke spodní části stránky a klepněte na **Hotovo**.

Postup vypnutí widgetu:

1. Přejedte nahoru po ciferníku ke spodní části widgetů a klepněte na **Spravovat**.
2. Klepněte na ikonu > vedle widgetu, který chcete upravit.
3. Klepnutím na ikonu přepínače  vedle **Zobrazit widget** tento widget vypněte.
4. Přejedte nahoru ke spodní části stránky a klepněte na **Hotovo**.

Postup úpravy informací zobrazovaných ve widgetu:

1. Přejedte nahoru po ciferníku ke spodní části widgetů a klepněte na **Spravovat**.
2. Klepněte na ikonu > vedle widgetu, který chcete upravit.
3. Upravte nastavení, které chcete změnit.
4. Přejedte nahoru ke spodní části stránky a klepněte na **Hotovo**.

Postup změny pořadí widgetů:

1. Přejedte nahoru po ciferníku ke spodní části widgetů a klepněte na **Spravovat**.
2. Stiskněte a držte widget, který chcete přesunout, a přetáhněte ho nahoru nebo dolů v seznamu widgetů. Jakmile bude na správném novém místě, zvedněte prst.
3. Přejedte nahoru ke spodní části stránky a klepněte na **Hotovo**.

Úprava nastavení

Správa základních nastavení v aplikaci Nastavení  :

Displej

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte zápěstí.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej a změňte typ zobrazeného ciferníku.


Vibrace a zvuk

Vibrace	Upravíte sílu vibračních hodiněk.
Mikrofon	Vyberete, zda hodinky budou mít přístup k mikrofonu.
Bluetooth	Můžete spravovat připojená zařízení Bluetooth.

Připomínky cílů

Cílové minuty v aktivní zóně	Zapnete nebo vypnete týdenní upozornění k cíli pro minuty v aktivní zóně.
------------------------------	---

Tiché režimy

Režim soustředění	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení  .
Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	Upravíte nastavení režimu spánku i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.
Upozornění ze služby Alexa	Vypnete upozornění z aplikace Amazon Alexa.

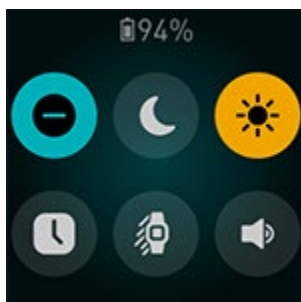
Zkratky

Stisknout a podržet	Vyberete aplikaci nebo funkci, kterou chcete otevřít, když stisknete a podržíte tlačítko.
Dvakrát stisknout	Vyberte čtyři aplikace nebo funkce, které se zobrazí jako zkratky, když dvakrát stisknete tlačítko.


Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím nahoru si zobrazíte úplný seznam nastavení.

Kontrola stavu baterie

Přejedte doprava po ciferníku. Ikona stavu baterie se nachází v horní části obrazovky.



Síť Wi-Fi nebude na hodinkách Sense fungovat, když bude stav nabití baterie 25 % nebo nižší. Také nebudete moct své zařízení aktualizovat.

Pokud je úroveň nabití baterie hodinek nízká (výdrž je méně než 24 hodin), na ciferníku se zobrazí červený indikátor baterie . V případě, že bude baterie hodinek téměř vybitá (výdrž je méně než 4 hodiny), indikátor baterie bude blikat. Když je baterie slabá:

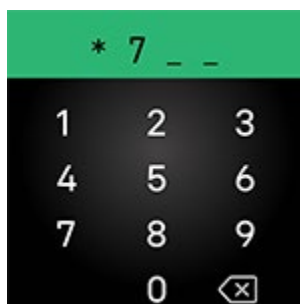
- Jas obrazovky se ztlumí.
- Síla vibrací se nastaví na lehkou.
- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.
- Vždy zapnutý displej se vypne.

- Nemůžete používat funkci hlasového asistenta.
- Nemůžete používat rychlé odpovědi.
- Nemůžete používat ovládání hudby.
- Nebudete dostávat upozornění z telefonu.

Nabijte hodinky Sense, abyste tyto funkce mohli používat nebo upravovat.

Nastavení zámku zařízení

Chcete-li své hodinky zabezpečit, zapněte zámek zařízení v aplikaci Fitbit. K odemknutí hodinek pak budete muset zadat osobní 4místný kód PIN. Jestliže nastavíte funkci Fitbit Pay, aby prováděla bezkontaktní platby z hodinek, zámek zařízení se zapne automaticky a vy budete muset nastavit kód. Pokud funkci Fitbit Pay nepoužíváte, zámek zařízení je volitelný.



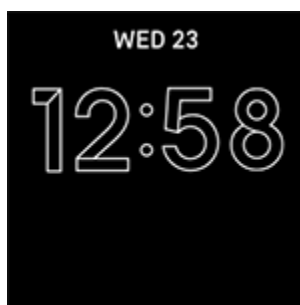
Jak zapnout zámek zařízení nebo resetovat kód PIN v aplikaci Fitbit:


Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense > **Zámek zařízení**.

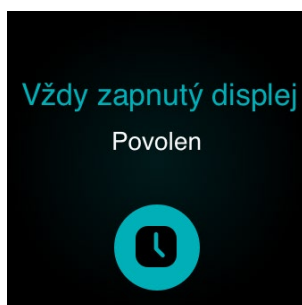
Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na hodinkách bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou. Režim vždy zapnutého displeje má řada ciferníků a také některé aplikace.



Pokud chcete režim vždy zapnutého displeje zapnout nebo vypnout, přejetím doprava po ciferníku otevřete rychlá nastavení. Klepněte na ikonu vždy zapnutého displeje .



Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie hodinek. Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je hodinky Sense třeba nabíjet častěji.

Ciferníky ber režimu vždy zapnutého displeje využívají výchozí ciferník Vždy zapnutý displej. Vyberte si mezi analogovým a digitálním ciferníkem. Otevřete aplikaci

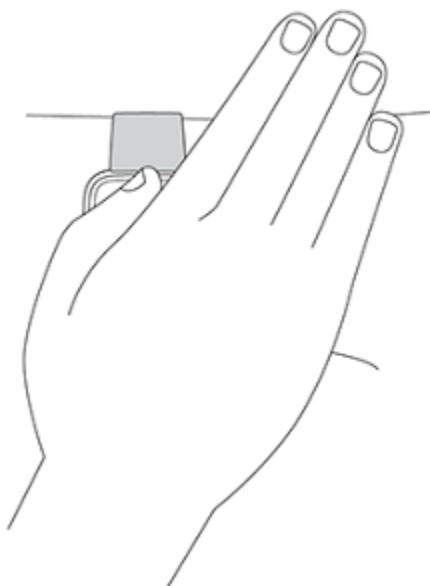
Nastavení  > **Displej**. V části **Vždy zapnutý displej** klepněte na **Analogový** nebo **Digitální**.

Vždy zapnutý displej se automaticky vypne, když bude baterie hodinek téměř vybitá.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku hodinek, když ji nepoužíváte, krátce zakryjte ciferník druhou rukou, stiskněte tlačítko nebo obraťte zápěstí směrem od sebe.



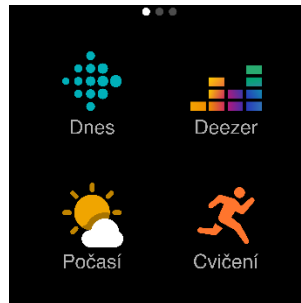
Připomínáme, že když nastavení Vždy zapnutý displej zapnete, obrazovka se nevypne.

Péče o hodinky Sense

Je důležité hodinky Sense pravidelně očistit a osušit. Další informace najdete na adrese fitbit.com/productcare.


Aplikace a ciferníky

[Galerie Fitbit](#) nabízí aplikace a ciferníky, díky kterým můžete hodinky přizpůsobit svým potřebám a které uspokojí různé zdravotní, kondiční, časoměrné a každodenní potřeby.





Změna ciferníku

Galerie ciferníků Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svým hodinkám můžete dodat osobitost.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Ciferníky** > **Všechny hodiny**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Vybrat** přidejte ciferník do hodinek Sense.

Můžete si uložit až pět ciferníků a přepínat mezi nimi:

- Když si vyberete nový ciferník, automaticky se uloží, pokud už nemáte 5 uložených ciferníků.
- Pokud se chcete podívat na ciferníky uložené v hodinkách, otevřete aplikaci Ciferníky  a přejížděním vyhledejte ciferník, který chcete použít. Vyberete ho klepnutím.
- Jestliže se chcete podívat na ciferníky uložené v aplikaci Fitbit, klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení > **Ciferníky**. Uložené ciferníky si můžete prohlédnout v části **Moje ciferníky**.
 - Ciferník odeberete klepnutím na příslušný ciferník > **Odebrat ciferník**.
 - Na uložený ciferník přepnete klepnutím na příslušný ciferník > **Vybrat**.


Otevření aplikace

Přejedte po ciferníku doleva a zobrazte si aplikace, které máte na hodinkách nainstalované. Chcete-li nějakou aplikaci otevřít, klepněte na ni.

Organizace aplikací

Chcete-li nějakou aplikaci na hodinkách Sense přemístit, stiskněte ji a držte, dokud se neoznačí, a potom ji přetáhněte na nové místo. Označení aplikace poznáte tak, že se ikona mírně zvětší a hodinky zavibrují.


Stažení dalších aplikací

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Aplikace** > **Všechny aplikace**.
3. Projděte si dostupné aplikace. Až najdete aplikaci, kterou chcete nainstalovat, klepněte na ni.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte aplikaci do hodinek Sense.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Odstranění aplikací


Většinu aplikací nainstalovaných na hodinkách Sense můžete odstranit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. Na kartě Moje aplikace klepněte na aplikaci, kterou chcete odstranit. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru.
4. Klepněte na **Odebrat**.

Aktualizace aplikací

Aplikace se aktualizují prostřednictvím Wi-Fi podle potřeby. Hodinky Sense vyhledají aktualizace, když je zapojíte do nabíječky a budou v dosahu sítě Wi-Fi.

Aplikace můžete aktualizovat také ručně:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. Na kartě Moje aplikace vyhledejte aplikaci, kterou chcete aktualizovat. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru.
4. Klepněte na růžové tlačítko **Aktualizovat** vedle příslušné aplikace.

Úprava nastavení aplikace a oprávnění

Mnoho aplikací nabízí možnost upravit upozornění, udělit některá oprávnění a přizpůsobit zobrazované informace. Upozorňujeme, že pokud aplikacím odeberete jakákoli oprávnění, mohou přestat fungovat.


K nastavení přejdete takto:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Hodinky Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace** nebo **Ciferníky**.
3. Klepněte na aplikaci nebo ciferník, pro které chcete změnit nastavení. Při hledání některých aplikací budete muset přejet nahoru.
4. Klepněte na **Nastavení** nebo **Oprávnění**.
5. Až provedete všechny potřebné změny, klepněte na **Zpět** nebo **Podrobnosti**.


Hlasový asistent

Stačí promluvit na hodinky a můžete kontrolovat počasí, nastavovat časovače a budíky, ovládat chytrá zařízení v domácnosti a spoustu dalšího.


Nastavení integrované aplikace Amazon Alexa

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Amazon Alexa > Přihlaste se přes Amazon.**
3. Klepněte na **Začínáme.**
4. Přihlaste se ke svému účtu na Amazonu nebo si v případě potřeby vytvořte nový.
5. Řiďte se pokyny na obrazovce a přečtěte si o tom, co Alexa umí. Klepnutím na **Zavřít** se vrátíte do nastavení zařízení v aplikaci Fitbit.

Postup změny jazyka, který Alexa dokáže rozpoznat, nebo zrušení připojení k účtu na Amazonu:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Amazon Alexa.**
3. Jazyk změňte klepnutím na aktuální jazyk. Klepnutím na **Odhlásit se** přestanete Alexu na hodinkách používat.

Práce s Alexou

1. Otevřete aplikaci Alexa  na hodinkách. Připomínáme, že aplikace Fitbit musí být spuštěná na pozadí v telefonu.
2. Vyslovte požadavek.



Před jeho řečením nemusíte Alexu nijak oslovit. Příklady:

- Set a timer for 10 minutes.
- Set an alarm for 8:00 a.m.
- What's the temperature outside?

- Remind me to make dinner at 6:00 p.m.
- How much protein is in an egg?
- Ask Fitbit to start a run.*
- Start a bike ride with Fitbit.*




* Pokud chcete požádat Alexu o otevření aplikace Cvičení na hodinkách, musíte nejprve nastavit možnosti Fitbit pro Alexu. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com. Tyto příkazy jsou momentálně dostupné v angličtině, němčině, francouzštině, italštině, španělštině a japonštině.



Upozorňujeme, že za účelem aktivace Alexy na hodinkách není třeba Alexu oslovit – aby se zapnul mikrofon, musíte otevřít aplikaci Alexa na hodinkách. Po zavření Alexy nebo vypnutí obrazovky hodinek se mikrofon vypne.

Pokud chcete využívat další funkce, nainstalujte si na telefon aplikaci Amazon Alexa. Díky této aplikaci získají hodinky přístup k dalším možnostem Alexy.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Prohlídka budíků, připomínek a časovačů Alexy

1. Otevřete aplikaci Alexa  na hodinkách.
2. Klepněte na ikonu upozornění  a přejetím nahoru si zobrazte upozornění, připomínky a časovače.
3. Budík zapnete nebo vypnete tak, že na něj klepnete. Pokud chcete upravit nebo zrušit připomínku či časovač, klepněte na ikonu Alexa  a vyslovte svůj požadavek.

Upozorňujeme, že budíky a časovače Alexy jsou oddělené od těch, které si nastavíte v aplikaci Budíky  nebo v aplikaci Časovač .


Životní styl

Používejte aplikace a udržujte si díky nim přehled o tom, co je pro vás nejdůležitější. Pokyny k přidávání a odstraňování aplikací najdete v části „Aplikace a ciferníky“ na stránce 25.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.


Starbucks

Přidejte svou kartu Starbucks nebo číslo programu Starbucks Rewards do galerie

aplikací Fitbit v aplikaci Fitbit a pak s pomocí aplikace Starbucks  platte přímo ze svého zápěstí.


Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Program

Propojte svůj kalendář v telefonu s aplikací Fitbit a udržujte si přehled o událostech v kalendáři naplánovaných na dnes a zítra v aplikaci Program  na hodinkách.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Počasí

Sledujte předpověď počasí pro vaši aktuální polohu a další dvě lokality podle vašeho výběru v aplikaci Počasí  na hodinkách.

Předpověď počasí



Otevřete aplikaci Počasí a zjistíte, jaká je situace v lokalitě, kde se právě nacházíte. Přejetím nahoru si zobrazíte počasí v ostatních přidaných lokalitách. Klepnutím na lokalitu si zobrazíte podrobnější zprávu.

Do hodinek si můžete přidat i widget s počasím. Další informace najdete v části „Widgety“ na stránce 19.

Pokud se počasí pro vaši stávající lokalitu nezobrazí, zkontrolujte, zda jste zapnuli služby zjišťování polohy pro aplikaci Fitbit. Jestliže změňte lokalitu nebo nevidíte aktuální údaje pro aktuální lokalitu, sesynchronizujte hodinky, aby se vám zobrazila nová lokalita a nejnovější údaje v aplikaci Počasí nebo widgetu.

Vyberte jednotku teploty v aplikaci Fitbit. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Přidání nebo odstranění města

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. Klepněte na kartě Moje aplikace na ikonu ozubeného kola  vedle **Počasí**. Je možné, že při hledání aplikace budete muset přejít nahoru.
4. Klepnutím na **Přidat město** přidejte až dvě další lokality nebo klepnutím na **Upravit** > ikonu **X** lokalitu odstraňte. Upozorňujeme, že aktuální lokalitu odstranit nemůžete.

Najít telefonu

K najít svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .

Požadavky:

- Hodinky musejí být připojeny k telefonu (spárovány), který chcete najít.
- Na telefonu musí být zapnutá funkce Bluetooth a telefon se musí nacházet do vzdálenosti 10 metrů od zařízení Fitbit.
- Na pozadí v telefonu vám musí běžet aplikace Fitbit.
- Telefon musí být zapnutý.

Postup najít telefonu:


- Otevřete aplikaci Najít telefon na hodinkách.
- Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
- Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.

Upozornění z telefonu

Hodinky Sense zobrazují upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte hodinky do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

Nastavení upozornění

Zkontrolujte, zda máte v telefonu zapnutou funkci Bluetooth a zda váš telefon může přijímat upozornění (v části Nastavení > Upozornění). Pak upozornění nastavte:

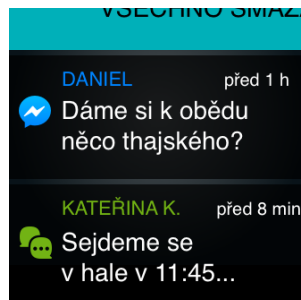
1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte hodinky, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout upozornění z aplikací nainstalovaných v telefonu, včetně aplikací Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Upozornění aplikací** a zapněte upozornění, která chcete dostávat.

Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone nebo iPad, budou hodinky Sense zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, budou hodinky Sense zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Zobrazení příchozích upozornění

Hodinky při přijetí nového upozornění zavibrují. Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později přejetím shora dolů po obrazovce.



Pokud je baterie hodinek téměř vybitá, upozornění nezpůsobí zavibrování hodinek Sense ani zapnutí obrazovky.

Správa upozornění

V hodinkách Sense se uloží až 30 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Jak spravovat upozornění:

- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazíte upozornění a klepnutím na některé z nich toto upozornění rozbalte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejeďte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejeďte nad upozornění a klepněte na **Všechno smazat**.


Vypnutí upozornění

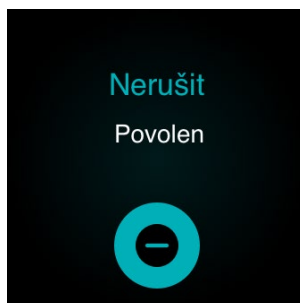
Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na hodinkách Sense. Po vypnutí všech upozornění hodinky nezavibrují a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit v telefonu klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která na hodinkách nechcete přijímat.

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejeďte doprava po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Klepněte na ikonu Nerušit . Vypnou se všechna upozornění včetně oslav cílů a připomínek.



Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, hodinky nebudou žádná upozornění přijímat.

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud hodinky Sense spárujete s iPhonem nebo telefonem se systémem Android (verze 8.0 nebo vyšší), umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory. V případě, že máte telefon se starší verzí operačního systému Android, můžete telefonní hovory na hodinkách odmítat, ale nikoli přijímat.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce hodinek. Upozorňujeme, že přes hodinky nemůžete telefonovat – přijetím telefonního hovoru přijmete telefonát na svém telefonu. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přesměrován do hlasové schránky.




Jméno volajícího se zobrazí v případě, že je dotyčná osoba uložena v seznamu kontaktů. Pokud tomu tak není, zobrazí se telefonní číslo.



Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z určitých aplikací na hodinkách pomocí přednastavených rychlých odpovědí. Pokud chcete odpovídat na zprávy z hodinek, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:

1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
 - Klepnutím na ikonu mikrofonu  odpovězte na zprávu hlasem, který se následně převede na text. Jestliže chcete změnit hlas rozpoznávaný mikrofonem, klepněte na **Jazyk**. Po dořeknutí odpovědi klepněte na **Odeslat** nebo to klepnutím na **Opakovat** zkuste znovu. Pokud si po odeslání zprávy všimnete chyby, klepnutím na **Vrátit zpět** do tří sekund odeslanou zprávu zrušíte.
 - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
 - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.


Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete na adrese help.fitbit.com.

Měření času

Budíky vibrují, aby vás vzbudily nebo upozornily v nastavenou dobu. Můžete nastavit až 8 budíků, které se spustí jednou nebo během více dní v týdnu. Také můžete měřit čas na stopkách nebo nastavovat odpočítávání.

Připomínáme, že budíky a časovače, které si nastavíte pomocí hlasového asistenta, jsou oddělené od těch, které si nastavíte v aplikaci Budíky a v aplikaci Časovač. Další informace najdete v části „Hlasový asistent“ na stránce 28.



Použití aplikace Budíky

Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, hodinky zavibrují.

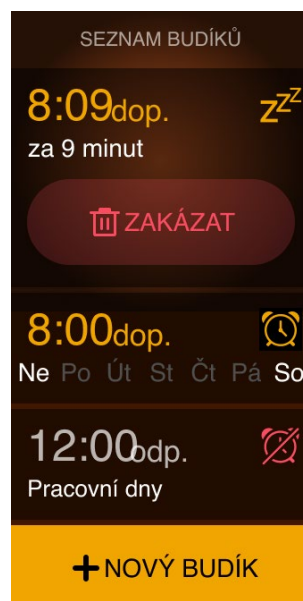
Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, hodinky vám během 30 minut před nastaveným budíkem najdou nejpříhodnější dobu na probuzení. Tím zabráníte, aby vás probudil z hlubokého spánku, takže se s vyšší pravděpodobností budete probouzet odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejpříhodnější dobu na probuzení najít nepodaří, budík vás upozorní v nastavený čas.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.


Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, hodinky zavibrují. Jestliže budík chcete vypnout, klepněte na ikonu budíku . Pokud chcete budík o 9 minut odložit, klepněte na ikonu odložení .

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Hodinky Sense přejdou automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



Použití aplikace Časovač

Měřte čas na stopkách nebo nastavujte odpočítávání v aplikaci Časovač  na hodinkách. Stopky i odpočítávání můžete používat současně.

Když se obrazovka vypne, stopky nebo odpočítávač se na hodinkách bude zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud příslušnou aplikaci nezavřete.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte hodinky Sense nasazené, nepřetržitě sledují různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

Zobrazení statistik

Otevřením aplikace Dnes  nebo přejetím nahoru po ciferníku si zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Kroky	Dnes ušlé kroky a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a buď zóna srdečního tepu, nebo srdeční tep v klidu (pokud se nenachází v zóně)
Spálené kilokalorie	Dnes spálené kilokalorie a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Podlaží	Dnes vystoupaná podlaží a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Vzdálenost	Dnes překonaná vzdálenost a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Minuty v aktivní zóně	Dnes získané minuty v aktivní zóně a počet minut v aktivní zóně, které aktuálně získáváte za minutu.
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Spánek	Délka spánku a skóre spánku
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Potraviny	Dnes zkonsumované kilokalorie a zbývající kilokalorie
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Voda	Dnes zaznamenaný příjem vody a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Hmotnost	Aktuální hmotnost a pokrok na cestě k cílové hmotnosti
Vnitřní teplota těla	Naposledy zaznamenaná teplota

Klepnutím na dlaždici si zobrazíte podrobnější informace nebo zaznamenáte určitou položku (vodu, hmotnost a vnitřní teplotu těla).

Úplnou historii a další informace zjišťované hodinkami najdete v aplikaci Fitbit.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Hodinky Sense sledují váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, hodinky zavibrují a zobrazí oslavu.

Výběr cíle

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si v závislosti na zařízení, které máte, můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na hodinkách Sense. Další informace najdete v části „Zobrazení statistik“ na stránce 37.

Sledování hodinové aktivity

Hodinky Sense vám pomáhají zůstat aktivní po celý den, protože sledují, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a uvidíte připomenutí na obrazovce. Jestliže po připomenutí cíl ujít 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledování spánku

Pokud si hodinky Sense ponecháte na ruce, když půjdete spát, budou automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku). Hodinky Sense také po celou noc sledují zaznamenané kolísání kyslíku, aby vám pomohly odhalit případné potíže s dýcháním, i teplotu kůže, abyste věděli, jak se liší od vaší základní teploty. Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení sesynchronizujte hodinky a zkontrolujte aplikaci Fitbit, nebo si přejetím nahoru po ciferníku na hodinkách zobrazte své spánkové statistiky.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Stanovení spánkového cíle

Ve výchozím nastavení je spánkovým cílem 8 hodin spánku za noc. Tento cíl můžete přizpůsobit svým potřebám.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Informace o spacích návycích

S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější údaje o svém skóre spánku i o tom, jak si vedete v porovnání s ostatními. Díky těmto informacím budete moci svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

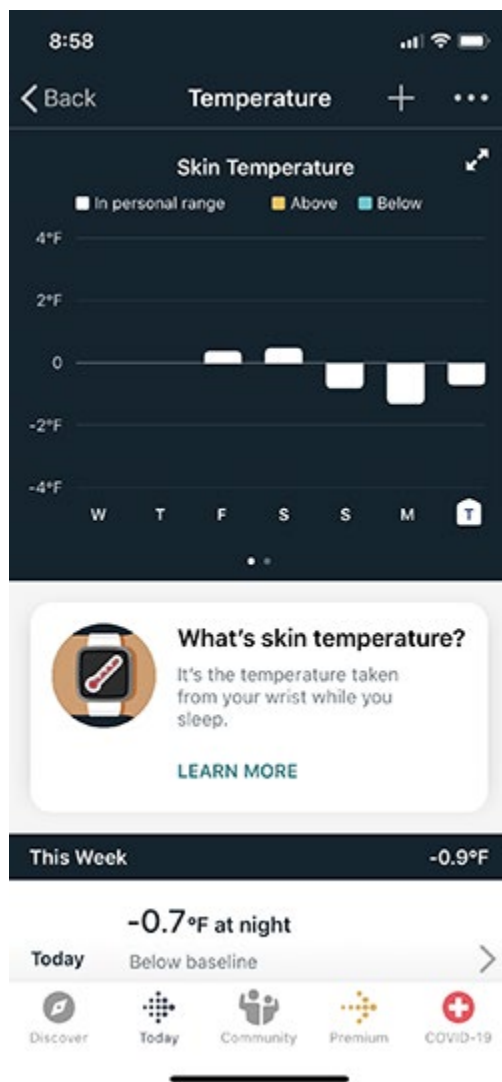
Sledování změn teploty kůže

Hodinky Sense každou noc zaznamenávají vaši teplotu kůže, abyste viděli, jak se liší od vaší základní teploty, a mohli jste tak snadno zjistit odchylky od této základní teploty. Na základě přehledu o odchylce v teplotě kůže v noci si můžete udělat lepší představu o změnách ve svém těle a snadněji si všímat tendencí. Pokud si chcete zobrazit noční změny teploty kůže během spánku, otevřete aplikaci Fitbit na

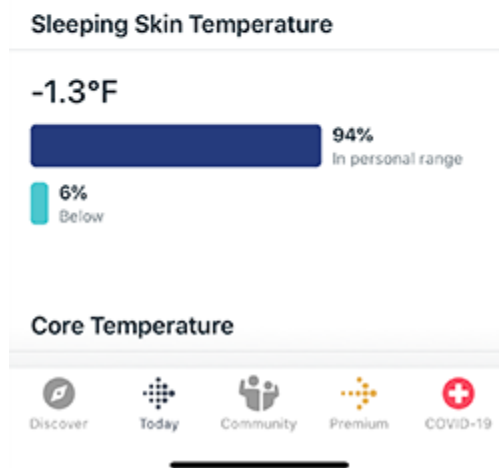
telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Teplota.



Uvidíte graf s odchylkami v teplotě kůže a všechny ručně provedené záznamy vnitřní teploty těla.



S předplatným Fitbit Premium si můžete prohlížet změny teploty kůže během noci.



Upozorňujeme, že pokud chcete zjistit, jaká je vaše základní teplota kůže, musíte hodinky Sense nosit během spánku alespoň po tři noci.



Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.


Použití aplikace Snímání EDA


Aplikace Snímání EDA 🖐 na hodinkách Sense rozpoznává elektrodermální aktivitu, která může ukazovat odezvu vašeho těla na stres. Protože je vylučování potu řízeno autonomní nervovou soustavou, tyto změny mohou znázorňovat tendence, jak vaše tělo reaguje na stres. Vyberte si mezi 2minutovou rychlou kontrolou nebo řízenou relací.

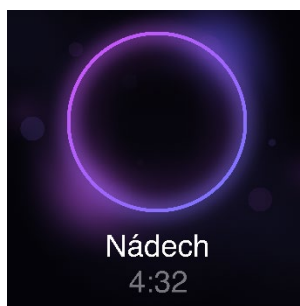
1. Klepněte na hodinkách Fitbit Sense na aplikaci Snímání EDA .
2. Pokud chcete provést 2minutovou kontrolu, zvolte **Rychlý reset**. Jestliže chcete provést kontrolu trvající až 60 minut, vyberte možnost **Řízená relace**.
3. Pokud jste zvolili možnost Řízená relace, zobrazí se upozornění, abyste otevřeli aplikaci Fitbit. Vyberte si relaci vnímavosti a klepněte na **Přehrát zvuk**.
Poznámka: Majitelé předplatného Premium mají přístup k doplňkovým řízeným meditacím v aplikaci Fitbit.
4. Položte ruku na horní část obrazovky. Připomínáme, že se vaše dlaň musí dotýkat všech čtyř stran kovového rámu.
5. Během kontroly se nehýbejte. Nechte ruku na hodinkách Sense položenou po dobu alespoň dvou minut.
6. Když ruku dáte pryč, kontrola se pozastaví. Pokud chcete pokračovat, položte ruku zpět na obrazovku. Relaci ukončíte klepnutím na **Ukončit**.
7. Hodinky Sense po dokončení kontroly zavibrují. Pokud chcete zaznamenat svou náladu, klepněte na **Zaznamenat náladu**, v opačném případě klepněte na **Přeskočit**.
8. Přejetím dolů si zobrazíte přehled kontroly, včetně počtu odezev EDA, srdečního tepu na začátku a na konci relace a zamyšlení v případě, že jste zaznamenali svoji náladu.
9. Podrobnější údaje o relaci si zobrazíte otevřením aplikace Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na Vnímavost.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Trénink řízeného dýchání

Aplikace Relax  na hodinkách Sense vám nabízí personalizované relace řízeného dýchání, které vám pomohou užít si během dne chvíle klidu. Veškerá upozornění jsou během relace automaticky zakázána.

1. Otevřete na hodinkách Sense aplikaci Relax .
2. Klepnutím na **Upravit** změňte délku trvání relace nebo vypněte volitelné vibrace.
3. Klepnutím na **Spustit** zahajte relaci. Řiďte se pokyny na obrazovce.



4. Po skončení relace klepněte na **Zaznamenat** a zaznamenejte svoji náladu nebo klepněte na **Přeskočit** a celý tento krok přeskočte.

5. Podívejte se na přehled a klepnutím na **Hotovo** aplikaci zavřete.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Prohlídka skóre zvládání stresu

Skóre zvládání stresu, které vychází z vašich údajů o srdečním tepu, cvičení a spánku, vám každodenně pomáhá zjišťovat, zda vaše tělo vykazuje známky stresu. Toto skóre může být v rozsahu od 1 do 100. Čím je získané číslo vyšší, tím méně fyzických známek stresu vaše tělo vykazuje. Pokud si své skóre zvládání stresu chcete zobrazit,



otevřete aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Zvládání stresu.






Zaznamenávejte si, jak se v průběhu dne cítíte, abyste získali lepší přehled o tom, jak vaše mysl a tělo reagují na stres. S předplatným Fitbit Premium získáte přístup k podrobnému rozboru skóre.


Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Cvičení a zdravotní stav srdce

Využívejte aplikaci Cvičení  ke sledování své aktivity a cvičte podle řízených tréninků aplikace Fitbit Coach  přímo na zápěstí.

Podívejte se do aplikace Fitbit a sdílejte svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledujte, jakou máte celkovou úroveň kondice v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.


Během tréninku si můžete přehrávat hudbu z aplikace Pandora  nebo Deezer  na hodinkách, ovládat přehrávání hudby ve službě Spotify prostřednictvím aplikace Spotify - Connect & Control  nebo ovládat přehrávání hudby na telefonu.

1. Spustíte přehrávání hudby v aplikaci nebo na telefonu.
2. Otevřete aplikaci Cvičení nebo Coach a zahajte trénink. Pokud chcete ovládat hudbu během cvičení, dvakrát stiskněte tlačítko. Zobrazí se vaše zkratky.
3. Klepněte na ikonu ovládání hudby .
4. Jestliže se chcete vrátit k tréninku, stiskněte tlačítko.

Upozorňujeme, že pokud na hodinkách Sense chcete poslouchat hudbu, která je v nich uložená, potřebujete s nimi spárovat zvukové zařízení Bluetooth, například sluchátka nebo reproduktor.


Další informace najdete v části „Hudba“ na stránce 51.

Automatické sledování cvičení

Hodinky Sense automaticky rozpoznávají a zaznamenávají spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes  a dlaždici Cvičení.





Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na hodinkách Sense a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní

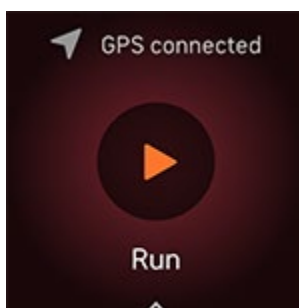
statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Sledování cvičení

1. Na hodinkách Sense otevřete aplikaci Cvičení  a přejížděním vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přizpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 45.
4. Po klepnutí na velkou statistiku si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte přejetím nahoru a klepnutím na ikonu pozastavení .
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na ikonu ukončení  > **Ukončit**. Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.

Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, hodinky vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje...“. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „připojeno“ a hodinky Sense zavibrují, GPS je připojen.





Používání zabudovaného GPS má vliv na výdrž baterie hodinek. Když je funkce sledování přes GPS zapnutá, hodinky Sense dokážou nepřetržitě sledovat cvičení po dobu až 12 hodin.

Přizpůsobení nastavení cvičení

Přizpůsobte si nastavení pro jednotlivé typy cvičení na hodinkách. Mezi tato nastavení patří:

Upozornění na zóny srdečního tepu	Dostávejte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com .
Kola	Dostávejte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
Zobrazit statistiky	Zvolte si, jaké statistiky si chcete zobrazit, když sledujete cvičení.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Automaticky pozastavit	Automaticky pozastaví běh nebo jízdu na kole, když se přestanete pohybovat.
Rozpoznání běhu	Automaticky sleduje běhy bez nutnosti otevření aplikace Cvičení.
Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.

1. Otevřete na hodinkách Sense aplikaci Cvičení .
2. Přejížděním vyhledejte cvičení.
3. Přejedte nahoru ze spodní části obrazovky a pak přejedte nahoru seznamem nastavení.
4. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
5. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud nevidíte ikonu přehrávání .

Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách Sense zobrazí přehled statistik.

Podívejte se na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit, kde najdete další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS.

Kontrola srdečního tepu

Hodinky Sense vám umožňují přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na hodinkách. Hodinky Sense vás upozorní, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
	Zóna kardia	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

Vlastní zóny srdečního tepu

Místo těchto zón srdečního tepu si můžete vytvořit vlastní zónu, která bude zaměřená na konkrétní rozmezí srdečního tepu.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Získání minut v aktivní zóně

Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně.

1 minuta v zóně spalování tuků = 1 minuta v aktivní zóně
1 minuta v zóně kardia nebo vrcholu = 2 minuty v aktivní zóně

Chvíli poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, vaše hodinky zavibrují, abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování hodinek označuje, v jaké zóně se nacházíte:

1 zavibrování = pod zónou
2 zavibrování = zóna spalování tuků
3 zavibrování = zóna kardia
4 zavibrování = zóna vrcholu

Váš týdenní cíl je pro začátek stanoven na 150 minut v aktivní zóně. Když svého cíle dosáhnete, dojde vám upozornění.


Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Příjem upozornění k srdečnímu tepu

Budte v obraze, když hodinky Sense zjistí, že se váš srdeční tep nachází neobvykle vysoko nad nebo nízko pod touto hraniční hodnotou, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.

 38	 139
Nízký srdeční tep	Vysoký srdeční tep
Zjistili jsme, že váš srdeční tep klesl pod 40 bpm, zatímco jste podle všeho byli neaktivní od 5:00 do 5:30.	Zjistili jsme, že váš srdeční tep překročil 120 bpm, zatímco jste podle všeho byli neaktivní od 5:00 do 5:30.
Spusťte mobilní aplikaci Fitbit a získejte další informace.	Spusťte mobilní aplikaci Fitbit a získejte další informace.
OTEVŘÍT	OTEVŘÍT
ZAVŘÍT	ZAVŘÍT

Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit v telefonu klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. V části Aktivita a kvalita života klepněte na **Nastavení srdečního tepu** > **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.

V aplikaci Fitbit si můžete prohlížet upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenávat možné příznaky a příčiny nebo odstraňovat upozornění. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Použití aplikace Fitbit EKG

S pomocí aplikace EKG můžete posoudit, zda vaše srdce vykazuje známky fibrilace síní (FS), a snadno své výsledky předat lékaři. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Aplikace Fitbit EKG je dostupná pouze ve vybraných zemích. Není určena k použití osobami mladšími 22 let. Další informace najdete na adrese fitbit.com/ecg.


Zobrazení skóre kondice srdce



Podívejte se v aplikaci Fitbit, jaká je vaše celková kardiovaskulární kondice. Zjistěte, jaké máte skóre kondice srdce i úroveň kondice srdce a jak jste na tom v porovnání s ostatními.

Klepněte v aplikaci Fitbit na dlaždici Srdeční tep a přejetím doleva po grafu srdečního tepu si zobrazte podrobnou statistiku své srdeční kondice.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Trénink s aplikací Fitbit Coach

Aplikace Fitbit Coach  vám předkládá řízené tréninky s vlastní vahou přímo na zápěstí, abyste mohli zůstat ve formě naprosto kdekoli.

1. Otevřete na hodinkách Sense aplikaci Fitbit Coach .
2. Přejížděním vyhledejte trénink.
3. Klepněte na požadovaný trénink. Pokud si trénink chcete předem prohlédnout, klepněte na ikonu nabídky . Stisknutím tlačítka se vrátíte k tréninku.
4. Klepněte na **Spustit**.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku otevřete aplikaci Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.


Hudba

Prostřednictvím aplikací na hodinkách můžete poslouchat hudbu přes Bluetooth sluchátka nebo reproduktory.

Připojení Bluetooth sluchátek nebo reproduktorů


Pokud chcete poslouchat hudbu z hodinek, můžete připojit až 8 zvukových zařízení Bluetooth.

Postup párování nového zvukového zařízení Bluetooth:

1. Aktivujte režim párování na Bluetooth sluchátkách nebo reproduktoru.
2. Otevřete na hodinkách Sense aplikaci Nastavení  > **Vibrace a zvuk**.
3. V části Bluetooth klepněte na **Spravovat zařízení**.
4. Přejetím nahoru si zobrazíte část Jiná zařízení. Hodinky Sense vyhledají zařízení v okolí.
5. Když hodinky Sense ve své blízkosti najdou zvukové zařízení Bluetooth, zobrazí se v seznamu na obrazovce. Klepněte na název zařízení, které chcete spárovat.

Po dokončení párování se na obrazovce objeví značka zaškrtnutí.

Postup poslechu hudby na jiném zařízení Bluetooth:




1. Otevřete na hodinkách Sense aplikaci Nastavení  > **Vibrace a zvuk**.
2. V části Bluetooth klepněte na zařízení, které chcete použít, nebo spárujte nové zařízení. Pak chvíli vyčkejte, než se zařízení připojí.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.



Ovládání hudby hodinkami Sense

Přehrávání hudby můžete ovládat v aplikaci na hodinkách Sense nebo na telefonu.

Výběr zdroje hudby

1. Dvakrát stiskněte tlačítko na hodinkách Sense. Zobrazí se vaše zkratky.
2. Klepněte na ikonu ovládání hudby .
3. Ikona v levém horním rohu označuje, zda je jako aktuální zdroj hudby nastavený váš telefon  nebo hodinky . Klepnutím na ni zdroj hudby změňte a pak se stisknutím tlačítka vraťte k ovládání hudby.

Ovládání hudby

1. Během přehrávání hudby dvakrát stiskněte tlačítko. Zobrazí se vaše zkratky.
2. Klepněte na ikonu ovládání hudby .
3. Hudbu můžete přehrávat a pozastavit nebo můžete klepnutím na ikony šipek přeskočit na následující nebo předchozí skladbu. Hlasitost upravíte klepnutím na ikonu hlasitosti .




Ovládání hudby prostřednictvím aplikace Spotify – Connect & Control

K ovládání aplikace Spotify na telefonu, počítači nebo jiném zařízení s funkcí Spotify Connect můžete použít aplikaci Spotify – Connect & Control  na hodinkách Sense. Přecházet mezi playlisty, dávat skladbám, které se vám líbí, palec nahoru a přepínat mezi zařízeními můžete přímo z hodinek. Upozorňujeme, že prostřednictvím aplikace Spotify – Connect & Control můžete v tuto chvíli ovládat pouze hudbu přehrávanou na spárovaném zařízení, proto toto zařízení musí zůstat v dosahu a připojené k internetu. Pokud tuto aplikaci chcete používat, budete si muset pořídit předplatné Spotify Premium. Další informace o předplatném Spotify Premium najdete na webu spotify.com.


Pokyny najdete na adrese help.fitbit.com.

Poslech hudby prostřednictvím aplikace Pandora (pouze v USA)

V aplikaci Pandora  na hodinkách Sense si můžete stáhnout až 3 nejpřehrávanější stanice nebo oblíbené vybrané tréninkové stanice služby Pandora přímo do hodinek. Upozorňujeme, že je stahování stanic podmíněno uhrazením předplatného služby Pandora a připojením k síti Wi-Fi. Další informace o předplatném služby Pandora najdete na adrese help.pandora.com.

Pokyny najdete na adrese help.fitbit.com.

Poslech hudby prostřednictvím aplikace Deezer

V aplikaci Deezer  na hodinkách Sense si můžete stáhnout playlisty a Flow ve službě Deezer přímo do hodinek. Upozorňujeme, že je stahování hudby podmíněno uhrazením předplatného služby Deezer a připojením k síti Wi-Fi. Další informace o předplatném službě Deezer najdete na adrese support.deezer.com.

Pokyny najdete na adrese help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Hodinky Sense mají zabudovaný čip NFC, díky kterému na hodinkách můžete používat kreditní a debetní karty.


Použití kreditní a debetní karty

Když si v části Peněženka v aplikaci Fitbit nastavíte Fitbit Pay, budete moct hodinky používat k nákupu v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Jestliže chcete zjistit, zda je vaše platební karta s funkcí Fitbit Pay kompatibilní, projděte si web fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Nastavení služby Fitbit Pay

Pokud chcete funkci Fitbit Pay používat, přidejte aspoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky do části Peněženka v aplikaci Fitbit. Peněženka je místo, kde můžete přidat nebo odebrat platební karty, nastavit výchozí kartu pro hodinky, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro hodinky. Upozorňujeme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

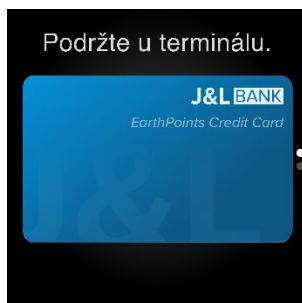
Nakupování

S funkcí Fitbit Pay můžete nakupovat v jakémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Zda daný obchod platby přes Fitbit Pay přijímá, poznáte podle toho, jestli se na platebním terminálu nachází tento symbol:



Všichni zákazníci s výjimkou Austrálie:

1. Otevřete aplikaci Peněženka  na hodinkách.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro hodinky. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.



Zákazníci v Austrálii:

1. Pokud máte kreditní nebo debetní kartu od australské banky, proveďte platbu přiložením hodinek k platebnímu terminálu. Jestliže máte kartu od jiné než australské banky nebo chcete platit kartou, která není nastavená jako výchozí, proveďte kroky 1–3 uvedené výše.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro hodinky.
3. Pokud částka nákupu přesáhne 100 australských dolarů, řiďte se pokyny na platebním terminálu. Jestliže budete vyzváni k zadání kódu PIN, zadejte PIN pro kartu (nikoli pro hodinky).


Když platba proběhne úspěšně, hodinky zavibrují a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál službu Fitbit Pay nerozpozná, ujistěte se, že se přední strana hodinek nachází blízko čtečky a že pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste při používání služby Fitbit Pay měli hodinky Sense na zápěstí.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Vyhledejte kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí na hodinkách Sense**.

Placení za dopravu

Funkci Fitbit Pay můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit prostřednictvím hodinek, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce 54.

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na hodinkách Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízení nabitě.

Aktualizace, restartování a vymazání

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste hodinky restartovali. Pokud chcete hodinky Sense dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte hodinky a získáte nové aktualizace operačního systému Fitbit.

Aktualizace hodinek Sense

Aktualizujte hodinky a získáte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na hodinkách Sense a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte hodinky v blízkosti telefonu.

Aktualizace hodinek Sense trvá několik minut a může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit hodinky do nabíječky.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Restartování hodinek Sense

Jestliže hodinky Sense nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte hodinky na zápestí:

Pokud chcete hodinky restartovat, stiskněte a držte tlačítko po dobu 10 sekund, dokud se na obrazovce neobjeví logo Fitbit. Poté tlačítko uvolněte.

Restartování hodinek neodstraní žádné údaje.

Na hodinkách Sense jsou malé otvory pro výškoměr, reproduktor a mikrofón. Nepokoušejte se zařízení restartovat zasouváním předmětů, například kancelářských sponek, do těchto otvorů, protože byste mohli hodinky Sense poškodit.

Vypnutí hodinek Sense


Pokud chcete hodinky vypnout, otevřete aplikaci Nastavení  > **Vypnout**.

Hodinky zapnete stisknutím tlačítka.

Informace o dlouhodobém skladování hodinek Sense najdete na adrese help.fitbit.com.

Vymazání hodinek Sense

Pokud chcete hodinky Sense dát někomu jinému nebo je chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

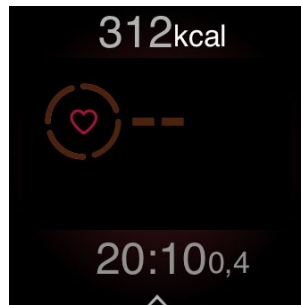
Otevřete na hodinkách Sense aplikaci Nastavení  > **O hodinkách Sense** > **Resetovat do výrobního nastavení.**

Poradce při potížích

Jestliže hodinky Sense nefungují správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže. Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Chybí signál srdečního tepu

Hodinky Sense nepřetržitě sledují váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na hodinkách potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.



Pokud hodinky nedetekují signál srdečního tepu, zkontrolujte, že je máte nasazené správně. Posuňte je na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se hodinky Sense dotýkaly vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Chybí signál GPS

Schopnost hodinek připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud hodinky hledají signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis „připojování“. Jestliže se hodinky Sense k satelitu GPS nedokážou připojit, přestanou se o připojení pokoušet až do dalšího zahájení cvičení s GPS.



Nejllepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než hodinky Sense najdou signál.


Pokud hodinky Sense ztratí signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis „GPS ztratil signál“. Hodinky se pokusí znovu připojit.



Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Nejde se připojit k Wi-Fi

Jestliže se hodinky Sense nemohou připojit k Wi-Fi, je možné, že jste zadali nesprávné heslo nebo že se heslo změnilo:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense.
2. Klepněte na **Nastavení Wi-Fi > Další**.
3. Klepněte na síť, kterou chcete použít > **Odebrat**.
4. Klepněte na **Přidat síť** a postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste se znovu připojili k síti Wi-Fi.

Jestliže chcete zkontrolovat, zda vaše síť Wi-Fi funguje správně, připojte k ní jiné zařízení. Pokud připojení proběhne úspěšně, zkuste znovu připojit hodinky.

V případě, že vám připojení hodinek Sense k Wi-Fi stále nedaří, ujistěte se, že se hodinky pokoušíte připojit ke kompatibilní síti. Nejlepších výsledků dosáhnete, když použijete domácí síť Wi-Fi. Hodinky Sense se nedokážou připojit k 5GHz, WPA Enterprise ani veřejným sítím Wi-Fi, které vyžadují přihlašovací jména, odběry předplatného nebo profily. Seznam typů kompatibilních sítí najdete v části „[Připojení k Wi-Fi](#)“ na stránce 9.

Poté co ověříte, že je síť kompatibilní, restartujte hodinky a znovu se pokuste připojit k Wi-Fi. Pokud se v seznamu dostupných sítí zobrazí další sítě, ale vámi preferovaná síť nikoli, umístěte hodinky blíže k routeru.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte hodinky:

- Neprovádějí synchronizaci.
- Nereagují na klepání, přejíždění ani stisknutí tlačítka.
- Nesledují kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazují upozornění

Pokyny najdete v části „[Restartování hodinek Sense](#)“ na stránce 57.

Další informace najdete na adrese help.fitbit.com.

Obecné informace a parametry

Snímače a součásti

Hodinky Sense disponují těmito snímači a motorky:

- tříosý akcelerometr MEMS, který sleduje vzorce pohybu,
- gyroskop,
- výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky,
- přijímač GPS, který sleduje vaši polohu během tréninku,
- optický monitor srdečního tepu,
- víceúčelové elektronické snímače,
- snímač teploty kůže na zápěstí,
- senzor okolního světla,
- mikrofon,
- reproduktor,
- vibrační motorek.

Materiály

Řemínek hodinek Sense je vyroben z flexibilního a odolného materiálu podobného elastomeru, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek.

Kryt a spona na hodinkách Sense jsou z eloxovaného hliníku. Přestože eloxovaný hliník může obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

Bezdrátová technologie

Hodinky Sense jsou vybaveny rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0, čipem Wi-Fi a čipem NFC.

Haptická odezva

Hodinky Sense mají vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

Baterie

Hodinky Sense obsahují dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Hodinky Sense ukládají vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

Displej

Hodinky Sense disponují barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

Velikost řemínku

Velikosti řemínků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že samostatně prodávané doplňkové řemínky mohou být mírně odlišné.

Malý řemínek	Pro zápěstí s obvodem 5,5-7,1 palců (140-180 mm)
Velký řemínek	Pro zápěstí s obvodem 7,1-8,7 palců (180-220 mm)

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C) 113 až 140 °F (45 až 60 °C)
Teplota při nabíjení	32 až 95 °F (0 až 35 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Rozsah vlhkosti	Hodinky Fitbit Sense jsou schopny fungovat za vlhkosti 0 % až 100 %, přesto je ale nedoporučujeme dlouhodobě používat při vlhkosti vyšší než 60 %.
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

Další informace

Další informace o hodinkách, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese help.fitbit.com.

Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a podmínky vrácení fitbit.com najdete na [našem webu](#).

Regulační a bezpečnostní oznámení

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro určité oblasti si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > O hodinkách Sense > Informace o předpisech

USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB512

Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB512

IC: 8542A-FB512

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos de Sense > Mentions légales

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Evropská unie (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB512 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB512 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB512 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB512 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB512 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Stupeň krytí

Model FB512 má podle normy 60529 komise IEC u voděodolnosti hodnocení IPX8, až do 50 metrů.

Model FB512 má podle normy 60529 komise IEC u vniknutí prachu hodnocení IP6X, což znamená, že je zařízení prachotěsné.

Pokyny, jak zobrazit hodnocení IP u vašeho produktu, najdete na začátku této části.

Argentina



Austrálie a Nový Zéland

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info



Bělorusko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info



Čína

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory Info

China RoHS						
部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB512	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

Celní unie

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info



Indonésie

69638/SDPPI/2020
3788

Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 51-75181.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japonsko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info



R 201-200608

Království Saúdská Arábie

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

Mexiko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Omán

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Srbsko



Singapur

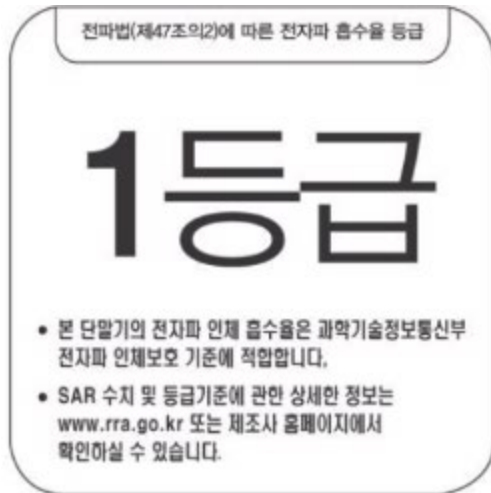
Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

Jižní Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB512	0.127 W/kg

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

*** 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.***

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Tchaj-wan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:

Settings > About Sense > Regulatory info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury..

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB512	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

Spojené arabské emiráty

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení prošlo příslušným testováním a splňuje bezpečnostní požadavky v souladu s ustanoveními norem EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 a EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete na adrese <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.