fitbit charge 6

Használati útmutató



Tartalom

A Charge 6 beállítása 3

További funkciók a Prémiummal 4

Fitbit alapismeretek 5

Napi cél 6

Emlékeztetők áthelyezése 7

Edzés és GPS 7

Google Térkép navigáció 8

YouTube Music kezelőszervek 8

Pulzuszónák 9

Pulzusszám megtekintése más eszközön 9

Alvás 10

Fizetések 10

Ébresztések és időzítők 11

Gyors beállítások 11

Értesítések 12

Óraszámlapok 12

EDA Scan alkalmazás 13

A készülék töltése 13

Viselés és gondozás 14

GYIK 15

Biztonsági és szabályozási információk 18

Korlátozott termékszavatossági összefoglaló 18

További információk 18

A Charge 6 beállítása

1

Töltsd le és telepítsd a Fitbit alkalmazást a következő helyek egyikéről:

- Apple eszközök—Apple App Store
- Android eszközök—Google Play Store

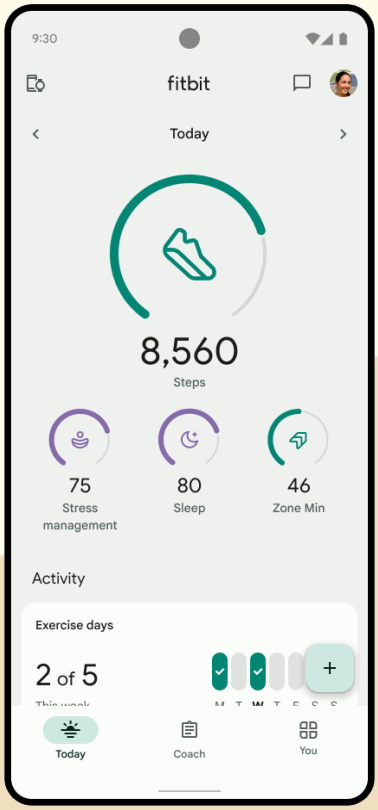
A Fitbit Charge 6 a legtöbb Android 9.0 vagy újabb, illetve iOS 15 vagy újabb rendszert futtató telefonnal kompatibilis, és ehhez Google-fiók, Fitbit mobilalkalmazás és internet-hozzáférés szükséges. Egyes funkciókhoz Fitbit mobilalkalmazás és/vagy fizetős előfizetés szükséges. További információkért lásd a fitbit.com/devices oldalt.

2

Nyisd meg a Fitbit alkalmazást és érintsd meg a **Join Fitbit** elemet.

3

Kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat a Fitbit-fiók létrehozásához, és csatlakoztasd hozzá ("párosítsd") Fitbit készüléked a telefonodhoz. A párosítás lehetővé teszi, hogy Fitbit készüléked és telefonod kommunikálhasson egymással (az adatok szinkronizálásával).



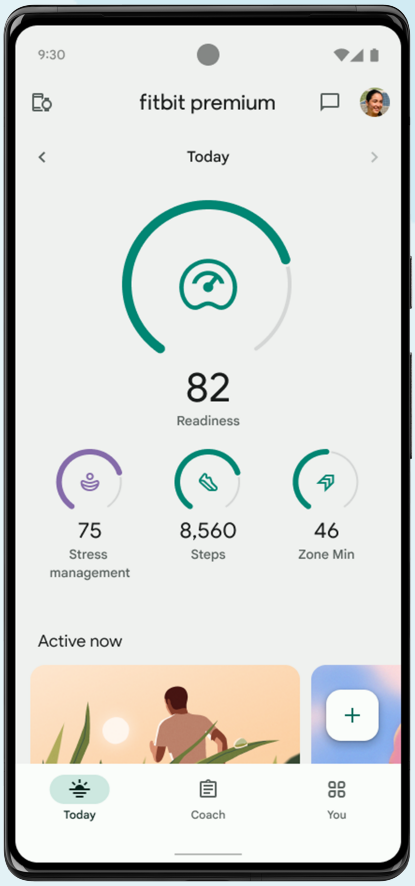
TÁMOGATÁS KÉRÉSE

A kapcsolatfelvételhez látogass el a help.fitbit.com oldalra.

További funkciók a Prémiummal

Charge 6 készülékedhez 6 hónapos Fitbit Prémium tagságot is adunk[1]

Emeld a következő szintre edzési rutinod.



Emeld a következő szintre fitnesz gyakorlataidat a Fitbit szakértő edzői által összeállított edzések teljes könyvtárával. Optimalizáld edzési szokásaid a napi készenléti pontszámokkal.[2] Válassz egy tervet tagságod elkezdéséhez.[3]

[1] Kizárólag a Fitbit Premium új és visszatérő felhasználói számára. A tagságot a készülék aktiválásától számított 60 napon belül aktiválni kell (érvényes fizetési mód szükséges). A próbaidőszak lejártát követően automatikusan megújul 9,99 USD/hónap* áron. Az ismétlődő díjfizetés elkerülése érdekében mondja le a próbaidőszak előtt. A tartalmak és a funkciók változhatnak, és nem minden régióban érhetők el. A jelen tagságot nem lehet elajándékozni. Kattintson ide a további részletekért. A feltételek és kikötések érvényesek.
* Az Egyesült Királyságban a megújuló díj 7,99 GBP/hónap.

[2] A napi készenléti pontszámok használatához Fitbit Prémium tagság és hordható eszköz szükséges.

[3] A Fitbit Prémium tartalma és funkciói változhatnak. A tartalomajánlások nem érhetők el minden nyelven, és csak angol nyelven jelennek meg.

Fitbit alapismeretek

Viseld a Charge 6-ot minden nap, hogy nyomon követhesd a különféle statisztikákat.

- Megtett lépések
- Aktív zónapercek mérsékelt vagy fokozott aktivitással
- Megtett távolság
- Elégetett kalóriák
- Egész napos pulzusszám és pulzuszónák



TEKINTSD MEG A STATISZTIKÁIDAT A CHARGE 6-ON



Csúsztasd felfelé az ujjad az óra számlapjáról a napi egészségügyi és fitneszstatisztikák megtekintéséhez.

- **Az akkumulátor töltöttségi szintjének százalékos értéke**
- **Alapvető statisztikák:** megtett napi lépések, elégetett kalória, megtett távolság és aktív zónapercek
- **Óránkénti tevékenység:** megtett óránkénti lépések és azon órák száma, amelyek alatt 250 vagy annál több lépést tettél meg
- **Pulzusszám:** aktuális pulzusszám és átlagos nyugalmi pulzusszám
- **Alvás:** alvási idő a tegnapi éjszakához képest és alvási pontszám
- **Készenléti pontszám:** napi készenléti pontszámod (Kizárólag Prémium esetén)
- **SpO2:** a legutóbbi nyugalmi SpO2-átlagod
- **Menstruációs egészség:** menstruációs napok száma, vagy a menstruáció vagy a termékenységi ablak előtti napok száma
- **Edzés:** edzési napok száma

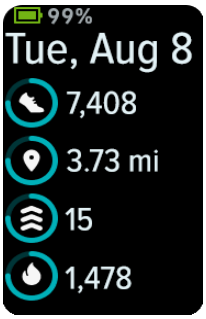
Statisztikáid előzményeinek megtekintése a Fitbit alkalmazásban.

CHARGE 6-ON BELÜLI NAVIGÁCIÓ

A kezdőképernyő az óra.

- Határozottan érintsd meg a képernyőt, fordítsd el a csuklód, vagy nyomd meg a gombot a Charge 6 felébresztéséhez.
- A gyors beállítások megtekintéséhez csúsztasd lefelé az ujjad. A napi statisztikák megtekintéséhez csúsztasd felfelé az ujjad.
- Az alkalmazások nyomkövetőn keresztüli megtekintéséhez csúsztasd balra vagy jobbra az ujjad.
- Az óraszámlaphoz a gomb megnyomásával térhetsz vissza. A legjobb eredmény érdekében helyezd a hüvelykujjad és a mutatóujjad a nyomkövető két oldalára, és nyomd oda a gomb megnyomásához.

Napi cél



Tűzz ki egy olyan célt, amely segítséget nyújt ahhoz, hogy elkezdhesd az egészséggel és fitnesszel kapcsolatos utazásod. Kezdetnek napi 10 000 lépés megtételét tűzd ki célul. Megváltoztathatod a lépések számát, vagy más aktivitási célt is kiválaszthatsz.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

Emlékeztetők áthelyezése



Az emlékeztetők óránként legalább 250 lépés megtételére ösztönöznek. Ha 250 lépésnél kevesebbet tettél meg, az óra lejárta előtt rezegni kezd a készülék, a képernyőn pedig megjelenik egy emlékeztető. A 250 lépéses cél teljesítését követő emlékeztető kijelzésekor egy további rezgés érezhető, és megjelenik egy gratulációs üzenet.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

Edzés és GPS



Kövesd nyomon a konkrét gyakorlatokat az Exercise alkalmazással Charge 6 készülékeden, hogy valós idejű statisztikákat láthass, a pulzusszámot, az elégetett kalóriákat és az eltelt időt is ideértve, és hogy megtekinthesd az edzés utáni összegzéseket a csuklódon. A teljes körű statisztikákért és GPS használata esetén az edzési intenzitás feltérképezéséért érintsd meg az Exercise csempét a Fitbit alkalmazásban.

Az edzések GPS segítségével kapcsolatos nyomon követésére vonatkozó további információkért lásd a vonatkozó súgó cikket.

Google Térkép navigáció



A Google Térkép részletes útbaigazításaival zökkenőmentesen megtalálhatod az utat.[1]

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

[1] A Google-alkalmazások és -szolgáltatások nem érhetők el minden országban és nyelven. Adatátviteli díjak vonatkozhatnak rájuk. A funkció használatához a kompatibilis telefonnak a Fitbit készülék Bluetooth-hatókörében kell lennie. A legtöbb Android 9 vagy iOS 15 vagy újabb rendszert futtató telefonnal kompatibilis. Google-fiók és internet-hozzáférés szükséges hozzá.

YouTube Music kezelőszervek



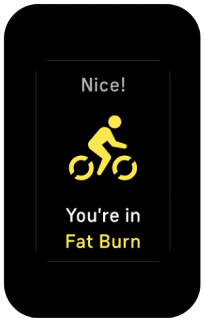
A YouTube Music kezelőszerveivel közvetlenül a csuklódról dobhatod fel zenével az edzéseidet.[1] A kezelőszervekkel több mint 100 millió műsorszámot játszhatsz vagy állíthatsz le, vagy ugorhatsz át a világ legnagyobb zenei katalógusából. Az edzészenékhez a gyakorlatok alapján igényelhetsz ajánlásokat.[2]

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

[1] A YouTube Music vezérléséhez fizetős YouTube Music Premium előfizetés szükséges. Próbálj ki egy 1 hónapos ingyenes próbaidőszakot a YouTube még teljesebb felfedezéséhez. Felhasználási feltételek vonatkoznak rá.

[2] A funkció használatához a kompatibilis telefonnak a Fitbit készülék Bluetooth-hatókörében kell lennie. A legtöbb Android 9 vagy iOS 15 vagy újabb rendszert futtató telefonnal kompatibilis. Google-fiók és internet-hozzáférés szükséges hozzá.

Pulzuszónák



Naprava Charge 6 prilagodi vaša območja srčnega utripa z vašo rezervo srčnega utripa, ki je razlika med vašim najvišjim srčnim utripom in srčnim utripom v mirovanju. Za pomoč pri ciljanju intenzivnosti vadbe po vaši izbiri med vadbo preverite svoj srčni utrip in območje srčnega utripa na sledilniku. Naprava Charge 6 vas obvesti, ko vstopite v območje srčnega utripa.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

Pulzusszám megtekintése más eszközön



Csatlakoztasd hozzá a Charge 6-ot kedvenc kompatibilis edzőgépedhez[1], és tekintsd meg a valós idejű pulzusszámodat közvetlenül a kijelzőn.[2]

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

[1] Kompatibilis a Bluetooth Heart Rate Profile-t támogató edzőgépekkel, így például a legújabb iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 és Strava modellekkel. Azonban nem minden Bluetooth-kompatibilis eszköz és alkalmazás működik hasonlóan.

[2] A pulzusszám-kommunikáció titkosítatlan, hasonlóan a pulzusmérő mellkasszíjhoz.

Alvás



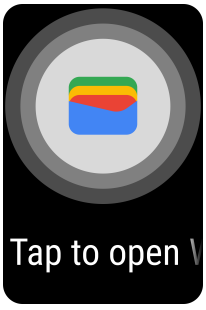
A Charge 6-ot az ágyban is viselheted, így automatikusan nyomon követheted az alvással kapcsolatos alapvető statisztikákat, az alvásidőt, az alvási szakaszokat (REM-ben töltött idő, könnyű alvás és mély alvás) és az alvási pontszámokat (az alvás minőségét) is ideértve.

A Charge 6 ezen túlmenően nyomon követi a becsült éjszakai oxigéningadozást, hogy segítsen feltárni a lehetséges légzési zavarokat , valamint a bőr hőmérsékletét annak kiderítéséhez, hogy az miben tér el a személyes alapértékedtől , és az SpO2-szintet, amely megbecsüli a vérben lévő oxigén mennyiségét .

Az alvási statisztikák megtekintéséhez szinkronizáld tracker készüléked, amikor felébredsz, és tekintsd meg a Fitbit alkalmazást, vagy csúsztasd felfelé az ujjad az óra számlapjáról a tracker eléréséhez.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

Fizetések

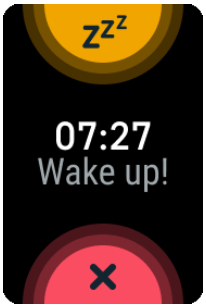


Add hozzá hitel- és betéti kártyáid a meghatározott Fitbit eszközökhöz, hogy közvetlenül a készülékedről intézhess érintés nélküli fizetést – még akkor is, ha külföldre utazol.[1] A Google Pay többszintű biztonsággal védi fizetési adataidat, és a világ egyik legfejlettebb biztonsági infrastruktúrájával segít megőrizni fiókod biztonságát. Amikor az üzletekben fizetsz, a Google Pay nem osztja meg a tényleges kártyaszámodat, így adataid biztonságban maradnak. A Fitbit készülékeden keresztüli érintés nélküli fizetéshez egy személyes, 4 számjegyű PIN-kód használatára is szükség van a fokozott védelem érdekében. A fizetés engedélyezéséhez add meg a PIN-kódodat, amikor először kezdeményezel érintés nélküli fizetést az eszköz legutóbbi levétele óta, vagy ha már 24 óra eltelt a befizetés óta.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

[1] A Google-alkalmazások és -szolgáltatások nem érhetők el minden országban és nyelven. Adatátviteli díjak vonatkozhatnak rájuk.

Ébresztések és időzítők



Egyszeri vagy ismétlődő ébresztéseket is beállíthatsz az Ébresztések alkalmazással . Amikor megszólal egy ébresztés, a nyomkövető rezegni kezd.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

Gyors beállítások



Bizonyos beállítások gyorsabb eléréséhez csúsztassa lefelé az ujját az óra számlapjáról.

Beállítások
További beállítások és opciók kezelése.

Vízzár
Megakadályozza, hogy a képernyő aktiválódjon, amikor a vízben tartózkodsz. A vízzár kikapcsolásához érintsd meg kétszer az ujjaddal a képernyő középső részét.

Telefonkeresés
Ha nem találod a telefonod, használd a Telefonkeresés alkalmazást annak megkereséséhez.

A képernyő felébresztése
Annak kiválasztása, hogy a képernyő bekapcsoljon-e akkor, amikor elfordítod a csuklód.

Pulzusszám megosztása más eszközökkel
Valós idejű pulzusszámadatok megosztása kompatibilis fitneszeszközökkel és alkalmazásokkal Bluetooth-kapcsolaton keresztül.

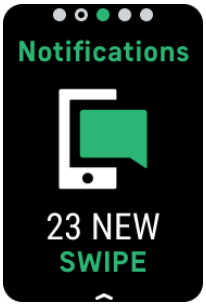
Alvó üzemmód

Az alvó üzemmód bekapcsolása vagy ütemezése a kijelző elsötétítéséhez és a bejövő értesítések némításához. A csukló elfordítása nem kapcsolja be a képernyőt akkor, ha az alvó üzemmód be van kapcsolva.

DND üzemmód
Hívások és értesítések némítása.

Google Wallet
Érintés nélküli fizetés a csuklódon keresztül.

Értesítések

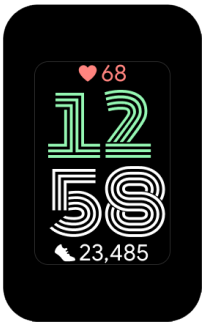


Értesítés hatására rezegni kezd a nyomkövető. Érintsd meg az értesítést az üzenet kibontásához.

Ha nem a beérkezésekor olvasod el az értesítést, az Értesítések alkalmazáson  keresztül később is megteheted azt. Pöccints jobbra vagy balra az Értesítések alkalmazáshoz, majd pöccints felfelé a megnyitáshoz.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket.

Óraszámlapok



A Charge 6 különböző óraszámlapokkal érhető el, hogy megfeleljen a hangulatodnak, életmódodnak és megjelenésednek. Az óra számlapját a Fitbit alkalmazáson keresztül változtathatod meg.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket..

EDA Scan alkalmazás



Az EDA Scan alkalmazás a Charge 6 készüléken érzékeli az elektrodermális aktivitást, amely a szervezet stresszre adott válaszára utalhat.

További információkért lásd a kapcsolódó súgó cikket..

A készülék töltése



Tartsd a töltőkábel végét az óra hátulján lévő port közelébe, amíg az mágnesesen nem rögzül. A készülék töltésekor a képernyőn megjelenik a Fitbit logó vagy az akkumulátor töltöttségi szintje.

Üres képernyő esetén vedd ki a készüléket a töltőből, és próbáld meg újra.

A töltés az akkumulátor aktuális töltöttségi szintjétől függően akár 2 órát is igénybe vehet.

A teljes mértékben feltöltött Charge 6 akkumulátorának üzemideje a 7 napot is elérheti. Felhívjuk figyelmedet, hogy az akkumulátor üzemideje és a töltési ciklusok a használattól, a beállításoktól és sok más tényezőtől függően változnak; a tényleges eredmények eltérnek.

Viselés és gondozás



A Charge 6 gondozásához kövesd az alábbi iránymutatásokat:

- Rendszeresen tisztítsd meg a szíjat és a csuklódat szappanmentes tisztítószerrel.
- Ha a nyomkövető nedvessé vált, távolítsd el és szárítsd meg teljesen az aktivitás után.
- Időnként vedd le a nyomkövetőt.

További információkért látogass el a Fitbit Wear & Care oldalra.

GYIK

HOGYAN ÁLLÍTHATOM BE A FITBIT KÉSZÜLÉKEMET?

A **szinkronizálás** egy olyan folyamat, amely a készüléked által gyűjtött adatokat a Fitbit-fiókodba továbbítja. A Fitbit alkalmazással többek között nyomon követheted a fejlődésedet, ellenőrizheted az alvás minőségét, célokat tűzhetsz ki, valamint naplózhatod az étel- és vízfogyasztásodat.

Követelmények

- A készüléked kompatibilitásával kapcsolatban a fitbit.com/devices oldalon tájékozódhatsz.
- Ellenőrizd, hogy naprakész-e a telefonod, Fitbit eszközöd és Fitbit alkalmazásod.
- A telefonodnak hozzá kell csatlakoznia a mobil- vagy Wi-Fi-hálózathoz, és be kell kapcsolni a Bluetooth beállításokat.
- Ha egynél több telefont vagy táblagépet használsz a szinkronizáláshoz, győződj meg arról, hogy a másik eszköz nincs a közelben.

Hibaelhárítási lépések

1. Kényszerített kilépés a Fitbit alkalmazásból a telefonodon. A tudnivalókért lásd az Apple súgó cikket vagy az Android (Google) súgó cikket.
2. Lépjél a telefon **Beállítások** > **Bluetooth** menüpontjához, és kapcsold ki, majd pedig vissza a Bluetooth funkciót.
3. Nyisd meg a Fitbit alkalmazást, és próbáld meg szinkronizálni az eszközt.
4. Ha az eszköz nem szinkronizál, indítsd újra.

HOGYAN ÁLLÍTHATOM BE A FITBIT KÉSZÜLÉKEMET?

Ha az alábbi problémák bármelyikét tapasztalod, indítsd újra a nyomkövetőt:

- Nem szinkronizál
- Nem reagál a koppintásra, pöccintésre vagy gombnyomásra
- Nem követi nyomon a lépéseket vagy az egyéb adatokat

- Nem jeleníti meg az értesítéseket

A nyomkövető újraindítása nem törli az adatokat.

1. Csatlakoztasd hozzá a készülékedet a töltőkábelhez.
2. Nyomd meg a töltő lapos végén található gombot egymás után háromszor 8 másodpercen belül, és tartsd lenyomva minden egyes megnyomáskor körülbelül 1 másodpercig.
3. Várj 10 másodpercig, vagy addig, amíg a Fitbit logó meg nem jelenik.

Megjegyzés: Ha a készülék nem indul újra, várj 15 másodpercet, és próbáld meg újra.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

A Gyakran ismételt kérdésekkel kapcsolatos további információkért kattints az alábbi hivatkozásokra:

Charge 6

- Hogyan kezdhetem el a Fitbit Charge 6 használatát?
- Hogyan oszthatom meg a valós idejű pulzusadataimat a különböző fitneszeszközökkel és alkalmazásokkal?
- Hogyan használhatom a Google Térképet a Fitbit készülékemen?
- Hogyan vezérelhetem a zenelejátszást a Fitbit eszközömmel?
- Mit érdemes tudnom arról, ha érintésmentes fizetésre szeretném felhasználni a Fitbit készülékemet?
- Hogyan állíthatom be a Fitbit készülékemet?
- Hogyan állíthatom be a Fitbit készülékemet?
- Meghosszabbíthatom a Fitbit készülékem akkumulátorának az üzemidejét?
- Hogyan tudok navigálni a Fitbit készülékem képernyőjén?
- Mik azok az aktív zónapercek a Fitbit készülékemen?
- Hogyan számítja ki a Fitbit készülékem a napi aktivitásomat?
- Hogyan követhetem nyomon a pulzusszámot a Fitbit készülékemmel?
- Hogyan követhetem nyomon az alvásomat Fitbit készülékemmel?
- Úszás vagy zuhanyzás közben is viselhetem a Fitbit készülékemet?
- Hogyan követhetem nyomon az alvásomat Fitbit készülékemmel?

Fitbit alk.

- Kompatibilitási követelmények
- Mit érdemes tudnom a Fitbit Prémiumról?
- Mit érdemes tudnom a Fitbit alkalmazás Android rendszerű telefonon keresztüli használatáról?
- Hogyan változtathatom meg a nyelvet a Fitbit készüléken?

Általános információk

- Hogyan jeleníthetem meg a telefonomról érkező értesítéseket a Fitbit készülékemen?
- Hogyan állíthatom be a Fitbit készülékemet?

Biztonsági és szabályozási információk

Látogass el a support.google.com oldalra a teljes körű biztonsági és szabályozási információkért.

Korlátozott termékszavatossági összefoglaló

A korlátozott garancia a Google Hardver-garanciaközpontban érhető el.

További információk

További információkért lásd a Charge 6 használati útmutatóját.