



fitbit alta HR™



Návod k obsluze  
Verze 1.0

# Obsah

<b>Začínáme .....</b>	<b>1</b>
Co najdete v balení .....	1
Co je v tomto dokumentu .....	1
<b>Nastavení Fitbit Alta HR .....</b>	<b>2</b>
Nastavení náramku na vašem mobilním zařízení .....	2
Nastavení náramku na vašem PC s Windows 10 .....	2
Nastavení náramku na vašem počítači Mac .....	3
Synchronizace náramku s vaším účtem Fitbit .....	4
<b>Seznámení s náramkem Fitbit Alta HR .....</b>	<b>5</b>
Nošení fitness náramku .....	5
Umístění pro celodenní nošení v porovnání se cvičením .....	5
Volba zápěstí a dominantní ruka .....	7
Použití displeje citlivého na poklepání .....	7
RDobíjení baterie .....	8
Zjištění aktuálního stavu baterie .....	8
Pokyny pro nabíjení .....	9
Péče o náramek .....	9
Výměna řemínku .....	10
Sundání řemínku .....	10
Přípevnění nového řemínku .....	11
<b>Automatické sledování pomocí Fitbit Alta HR .....</b>	<b>12</b>
Prohlížení celodenních statistik .....	12
Zobrazení vaší tepové frekvence .....	13
Použití pásem tepové frekvence .....	13
Výchozí pásma tepové frekvence .....	14

CVlastní pásma tepové frekvence .....	15
Sledování denního cíle aktivity .....	15
Volba cíle .....	15
Zobrazení pokroku v plnění cíle .....	15
Sledování cvičení .....	15
Sledování hodinové aktivity .....	16
<b>Sledování spánku .....</b>	<b>17</b>
Nastavení cílů v oblasti spánku .....	17
Nastavení připomenutí před spaním .....	17
Znalosti o vašich spánkových návycích .....	17
<b>Používání tichých budíků .....</b>	<b>18</b>
<b>Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a kalendáře .....</b>	<b>19</b>
Požadavky na kalendář .....	19
Aktivace oznámení .....	19
Prohlížení příchozích oznámení .....	20
<b>Přizpůsobení Fitbit Alta HR .....</b>	<b>21</b>
Změna ciferníku a orientace .....	21
Používání funkce Quick View .....	21
Úprava sledování tepové frekvence .....	21
<b>Aktualizace Fitbit Alta HR .....</b>	<b>22</b>
<b>Řešení problémů s Fitbit Alta HR .....</b>	<b>23</b>
Chybí signál tepové frekvence .....	23
Neočekávané chování .....	23
<b>Obecné informace a specifikace Fitbit Alta HR .....</b>	<b>25</b>
Senzory .....	25
Materiály .....	25
Bezdrátová technologie .....	25
Hmatová zpětná vazba .....	25

Baterie .....	25
Paměť .....	25
Displej .....	26
Velikost .....	26
Podmínky okolního prostředí .....	27
Kde se dozvíte více .....	27
Pravidla pro vrácení zboží a záruka .....	27
<b>Zákonná a bezpečnostní upozornění .....</b>	<b>28</b>
Evropská unie (EU) .....	28
Prohlášení o bezpečnosti .....	28

# Začínáme

---

Vítejte ve světě Fitbit Alta HR™, fitness náramku se sledováním tepové frekvence, který vás stylově motivuje k dosažení vašich cílů. Udělejte si chvilku a přečtěte si na <http://www.fitbit.com/safety> kompletní bezpečnostní informace.

## Co najdete v balení

Vaše balení Fitbit Alta HR obsahuje:



Chytrý náramek



Nabíjecí kabel

Horní a dolní část řemínku lze vyměnit za řemínek jiné barvy a z jiného materiálu, které se prodávají samostatně.

## Co je v tomto dokumentu

Pomůžeme vám na začátku rychle vytvořit účet Fitbit® a ujistit se, že váš náramek může rychle přenášet data a shromažďovat je ve vašem ovládacím panelu. Ovládací panel je místo, kde si budete moci nastavit cíle, analyzovat historická data, rozpoznávat trendy, zaznamenávat si jídlo a pití, držet krok s přáteli a ještě mnohem více. Jakmile budete s nastavením svého fitness náramku hotovi, budete připraveni dát se do pohybu.

Dále vám vysvětlíme, jak najít a používat funkce, které vás zajímají, a přizpůsobit náramek svým potřebám. Chcete-li zjistit další informace, tipy a řešení problémů, projděte si prosím naše obsáhlé články na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Nastavení Fitbit Alta HR

---

Pro nejlepší zážitek doporučujeme používat aplikace Fitbit pro operační systémy iOS, Android, nebo Windows 10. Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete také používat počítač s Windows 10 PC nebo Mac s aktivovaným Bluetooth®. Pro možnosti použití bez Bluetooth navštivte [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Váš účet Fitbit požaduje informace, jako je výška, váha a pohlaví, aby mohl provádět různé výpočty, jako je délka kroků pro odhad vzdálenosti a bazální metabolismus pro odhad spalování kalorií. Vaše jméno a průměrný denní počet kroků jsou ve výchozím nastavení viditelné pro vaše přátele na Fitbit. Volitelně můžete sdílet s přáteli na Fitbit svůj věk, výšku nebo váhu, ale tyto informace, které poskytnete, jsou ve výchozím nastavení soukromé.

## Nastavení náramku na vašem mobilním zařízení

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

Chcete-li začít:

1. Kontrolou na <http://www.fitbit.com/devices> se ujistěte, že je aplikace Fitbit kompatibilní s vaším mobilním zařízením.
2. Aplikaci Fitbit najdete v závislosti na svém zařízení na jednom z těchto míst:
  - Apple® App Store® pro zařízení s iOS, jako je iPhone® nebo iPad®.
  - Google Play™ Store pro zařízení s Androidem, jako je Samsung® Galaxy® S6 a Motorola Droid Turbo 2.
  - Microsoft® Windows Store pro mobilní zařízení s Windows 10, jako je telefon Lumia™ nebo tablet Surface™.
3. Nainstalujte si aplikaci. Upozorňujeme, že než si budete moci stáhnout i bezplatnou aplikaci jako Fitbit, budete potřebovat účet v příslušném obchodě.
4. Když je aplikace nainstalována, otevřete ji a klepněte na **Join Fitbit (Připojit k Fitbit)**. Budete provedeni sérií otázek, které vám pomohou vytvořit účet Fitbit, nebo se přihlásit k vašemu stávajícímu účtu.
5. Pokračujte podle pokynů na obrazovce v připojení, neboli *spárování*, Alta HR k vašemu mobilnímu zařízení. Spárování zajišťuje, aby spolu mohly fitness náramek a mobilní zařízení vzájemně komunikovat (synchronizovat svá data).

Po dokončení spárování si přečtete příručku o svém novém fitness náramku a pak prozkoumejte ovládací panel Fitbit.

## Nastavení náramku na vašem PC s Windows 10

Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete svůj fitness náramek nastavit a synchronizovat pomocí svého počítače s Windows 10 s aktivovaným Bluetooth. Stejná aplikace Fitbit, která je k dispozici pro mobilní zařízení s Windows 10, je k dispozici i pro váš počítač.

Chcete-li získat aplikaci Fitbit pro váš počítač:

1. Klikněte na počítači na tlačítko Start a otevřete Windows Store (nazývaný Store).
2. Vyhledejte „Fitbit app“ a když ji najdete, klikněte na **Free** a stáhněte si aplikaci do svého počítače.
3. Pokud jste nikdy nestahovali aplikaci do svého počítače, budete vyzváni k vytvoření účtu ve Windows Store.
4. Klikněte na **Microsoft account** a přihlaste se pomocí svého stávajícího účtu Microsoft. Pokud účet u společnosti Microsoft ještě nemáte, postupujte při vytvoření nového účtu podle pokynů na obrazovce.
5. Po dokončení stažení aplikaci otevřete.
6. Klikněte na **Join Fitbit** a budete provedeni sérií otázek, které vám pomohou vytvořit účet Fitbit, nebo se přihlásit k vašemu stávajícímu účtu.
7. Pokračujte podle pokynů na obrazovce v připojení, neboli *spárování*, vašeho Alta HR s aplikací Windows 10. Spárování zajišťuje, aby spolu mohly fitness náramek a aplikace vzájemně komunikovat (synchronizovat svá data).

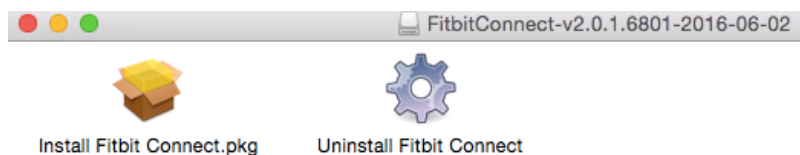
Po dokončení spárování si přečtěte příručku o svém novém fitness náramku a pak prozkoumejte ovládací panel Fitbit.

## Nastavení náramku na vašem počítači Mac

Pokud nemáte mobilní zařízení, můžete svůj fitness náramek nastavit pomocí počítače Mac s aktivovaným Bluetooth a pro sledování svých statistik používat fitbit.com. Chcete-li použít tuto metodu, nejprve si nainstalujte bezplatnou aplikaci s názvem Fitbit Connect, která umožňuje synchronizovat data Alta HR s vaším ovládacím panelem fitbit.com.

Chcete-li nainstalovat Fitbit Connect a nastavit svůj fitness náramek:

1. Přejděte na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte se dolů a klikněte na volbu stažení. Pokud tlačítko nezobrazuje správně váš typ počítače (například uvádí „Download for Mac“ („Stažení pro Mac“)), zvolte správný typ a pak klikněte na tlačítko.
3. Uvidíte možnost otevřít nebo uložit soubor; zvolte otevřít. Po několika sekundách uvidíte volbu pro nainstalování Fitbit Connect.



4. Dvakrát klikněte na Install Fitbit Connect.pkg. Otevře se instalační program Fitbit Connect.
5. Pro pohyb v instalačním programu klikněte na **Continue (Pokračovat)**.
6. Po výzvě zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastavit nové zařízení Fitbit)**.
7. Postupujte podle pokynů na obrazovce, abyste si vytvořili účet Fitbit, nebo se přihlaste ke svému stávajícímu účtu a propojte svůj fitness náramek s Fitbit Connect.

Až budete s kroky nastavení hotovi, provede vás Fitbit úvodem k vašemu novému Alta HR a pak vás přeneseme do ovládacího panelu fitbit.com.

## Synchronizace náramku s vaším účtem Fitbit

Poté, co jste začali Alta HR používat, budete muset pravidelně synchronizovat svá data s ovládacím panelem Fitbit. Ovládací panel je místo, kde budete moci sledovat své pokroky, vidět historii cvičení, sledovat spánkové režimy, účastnit se výzev a dělat mnoho dalšího. Doporučujeme provádět synchronizaci alespoň jednou denně.

Aplikace Fitbit a Fitbit Connect využívají k synchronizaci s vaším fitness náramkem Fitbit technologii Bluetooth Low Energy (BLE).

Pokaždé, když otevřete aplikaci Fitbit, automaticky se synchronizuje, pokud se v blízkosti nachází spárovaný fitness náramek. V aplikaci můžete také kdykoliv použít volbu Sync Now (Synchronizovat teď).

Fitbit Connect se synchronizuje každých 15 minut, pokud je náramek do 9 metrů od počítače. Chcete-li synchronizaci vynutit, klikněte na ikonu Fitbit Connect nacházející se na vašem počítači v blízkosti data a času a zvolte Sync Now.

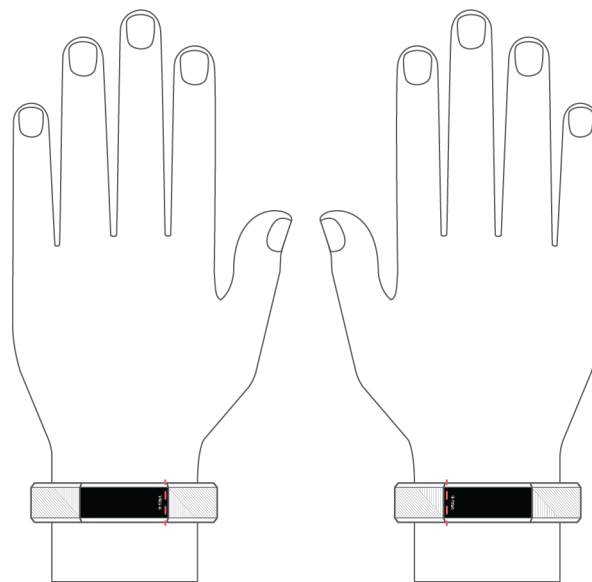


# Seznámení s náramkem Fitbit Alta HR

Tato kapitola vám řekne, jak nejlépe náramek nosit, dobíjet a pohybovat se v jeho prostředí. Pokud jste si koupili doplňkový řemínek, najdete zde také pokyny pro sundání původního řemínku a nasazení jiného.

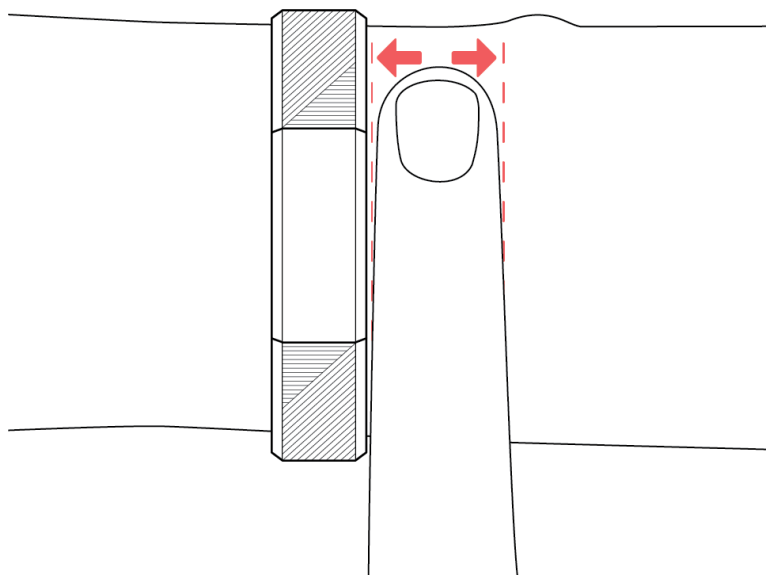
## Nošení fitness náramku

Umístěte Alta HR okolo svého zápěstí. Boční strana náramku označená „fitbit“ by měla být na vnitřní nebo spodní straně vašeho zápěstí.



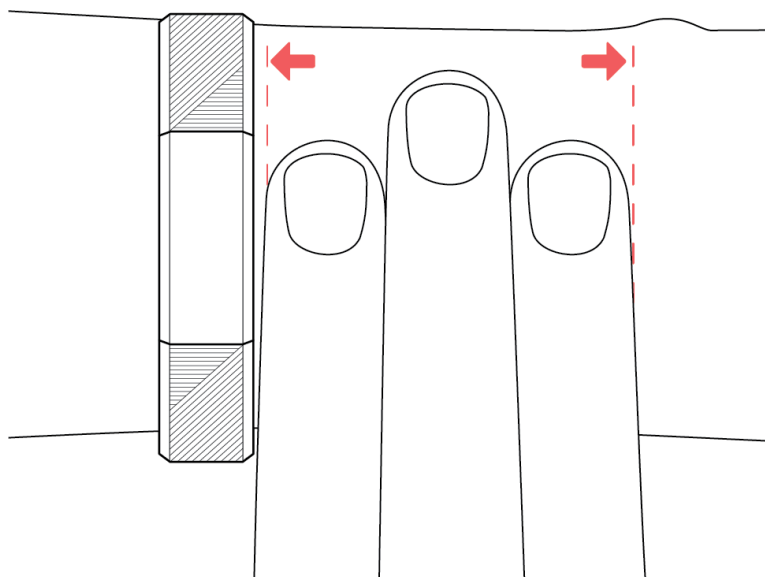
## Umístění pro celodenní nošení v porovnání se cvičením

Pro celodenní nošení, když necvičíte, by se měl váš náramek Alta HR obvykle nacházet na šířku palce pod zápěstní kostí a ležet naplocho, jak byste normálně nosili hodinky.



Pro optimální sledování tepové frekvence mějte na mysli tyto tipy:

- Při cvičení zkuste nosit fitness náramek na zápěstí výše. Vzhledem k tomu, že čím výše se posunete, tím se zvětšuje průtok krve ve vaší paži, tak posunutí náramku o několik centimetrů nahoru může zlepšit signál tepové frekvence. Také mnoho cvičení jako jízda na kole nebo vzpírání způsobí, že budete často ohýbat zápěstí, což bude pravděpodobně rušit signál tepové frekvence, bude-li náramek na vašem zápěstí níže.



- Nenoste fitness náramek příliš natěsno; těsný řemínek omezuje průtok krve a potenciálně může ovlivňovat signál tepové frekvence. Jak již bylo řečeno, náramek by měl být při cvičení o něco těsnější (pohodlně, ale aby neškrtil) než během celodenního nošení.
- Při intervalovém tréninku s vysokou intenzitou nebo jiných činnostech, kdy se vaše zápěstí intenzivně a nerytmicky pohybuje, může pohyb zabránit senzoru ve

zjištění přesné tepové frekvence. Stejně tak při cvičeních, jako je vzpírání nebo veslování, se mohou svaly vašeho zápěstí ohýbat takovým způsobem, že se řemínek při cvičení stahuje a uvolňuje. Pokud váš náramek neukazuje údaje tepové frekvence, zkuste své zápěstí uvolnit a zůstat krátce v klidu (okolo 10 sekund), poté byste měli údaj tepové frekvence vidět.

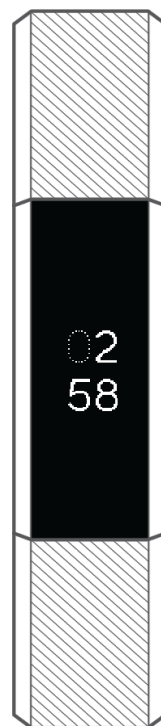
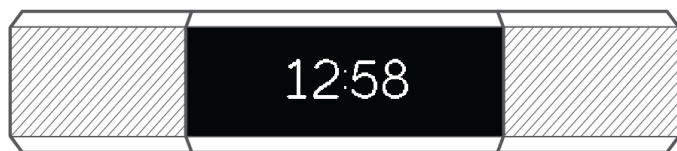
## Volba zápěstí a dominantní ruka

Pro větší přesnost a snadnost použití potřebuje náramek Alta HR vědět, na kterém zápěstí ho nosíte (pravém, nebo levém) a kterou ruku považujete za dominantní (pravou, nebo levou). Vaše dominantní ruka je ta, kterou obvykle píšete nebo házíte.

Během nastavení budete požádáni, abyste si vybrali zápěstí, na kterém budete náramek Alta HR nosit. Pokud se později rozhodnete přesunout Alta HR na druhé zápěstí, změňte nastavení Wrist (Zápěstí). Můžete také kdykoliv změnit dominantní ruku pomocí nastavení Handedness (Strannost). Obě nastavení se nacházejí v části Account (Účet) aplikace Fitbit.

## Použití displeje citlivého na poklepaní

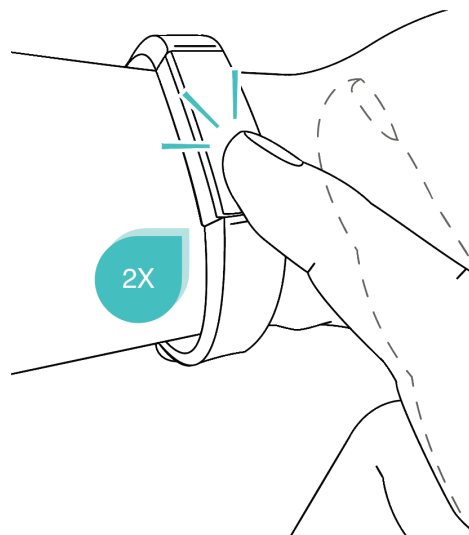
Alta HR má dotykový OLED displej, který může být orientován vodorovně nebo svisle. Můžete si vybrat z několika ciferníků, každý s unikátním designem. Jednoduchým poklepaním si projděte statistiky.



Když náramek Alta HR nepoužíváte, je displej vypnutý. Pro jeho probuzení:

- Dvakrát na fitness náramek poklepejte.
- Otočte zápěstí směrem k sobě. Toto chování, známé jako Quick View, lze v nastavení náramku vypnout.

Pro co nejlepší výsledky poklepejte na svůj fitness náramek tam, kde displej přechází v pásek, jak je znázorněno.

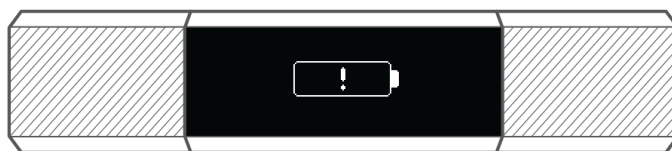


## Dobíjení baterie

Váš plně nabitý náramek Alta HR má výdrž baterie až sedm dnů. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší podle způsobu použití a dalších faktorů; skutečné výsledky se mohou lišit.

### Zjištění aktuálního stavu baterie

Pokud je baterie vybitá, tak když svůj náramek Alta HR probudíte, uvidíte po několika sekundách ikonu vybité baterie. Pokud uvidíte ikonu kritického stavu baterie, nebudete schopni listovat statistikami, dokud svůj náramek nenabijete. Váš náramek pokračuje ve sledování vaší aktivity, dokud se baterie nevybije. Všimněte si, že sledování srdečního tepu se zastaví, když je úroveň nabití vaší baterie přibližně pět procent.



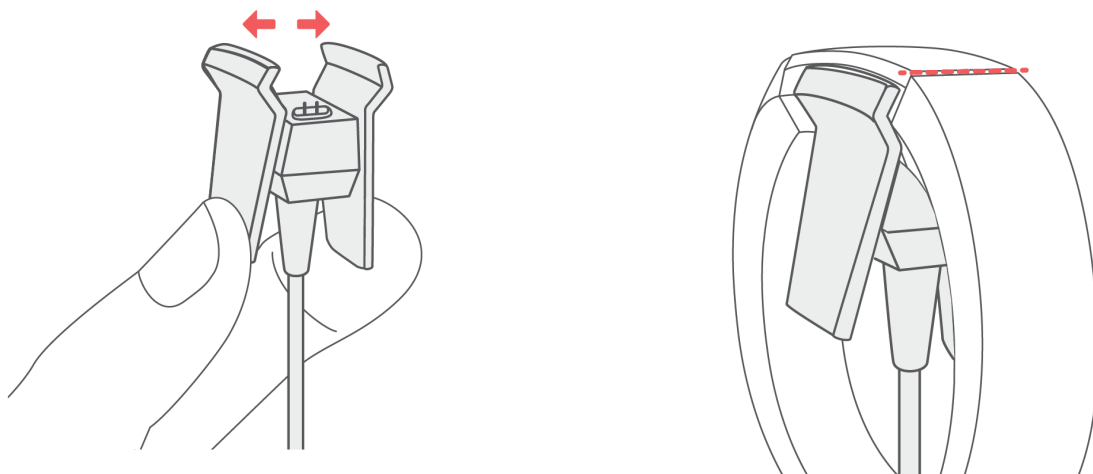
Kriticky nízký stav baterie

Stav nabití baterie můžete kdykoliv zkontrolovat na svém náramku nebo ve svém ovládacím panelu Fitbit. Musíte zapnout zobrazení baterie v aplikaci Fitbit, na vašem náramku není ve výchozím nastavení zapnuté.

## Pokyny pro nabíjení

Pro nabíjení fitness náramku:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu počítače nebo síťové nabíječky USB s certifikací UL.
2. Připněte druhý konec nabíjecího kabelu k portu na zadní straně náramku. Kolíky na nabíjecím kabelu musí být bezpečně zablokovány v portu. Budete vědět, že je spojení bezpečné, když náramek zavibruje a uvidíte ikonu baterie na displeji svého náramku. Ikona baterie po třech sekundách zmizí.



Úplné nabití trvá jednu až dvě hodiny. Při nabíjení náramku poklepáním na něj můžete zkontrolovat stav baterie. Plně nabitý náramek signalizuje vyplněná ikona baterie.

## Péče o náramek

Je důležité fitness náramek Alta HR pravidelně čistit a nechat ho oschnout. Pokyny a další informace najdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

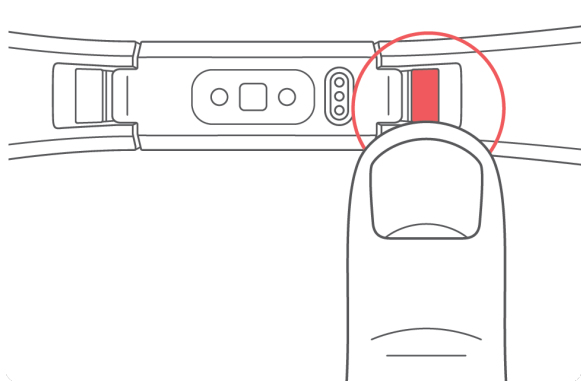
# Výměna řemínku

Náramek má dva oddělené řemínky (horní a dolní), které můžete nahradit doplňkovými řemínky samostatně prodávanými jako příslušenství.

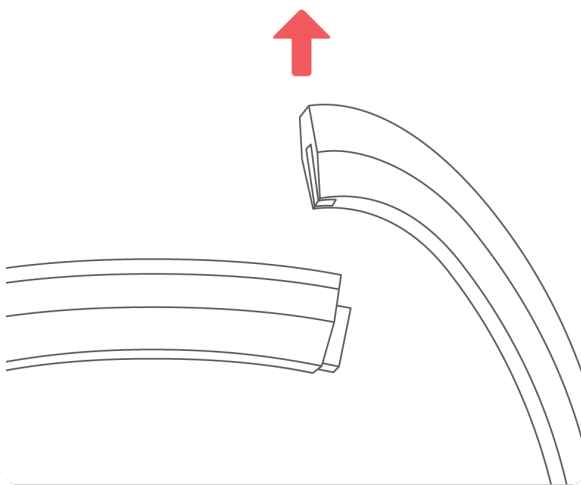
## Sundání řemínku

Sejmutí řemínku:

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



3. Posunutím nahoru řemínek z náramku uvolníte.

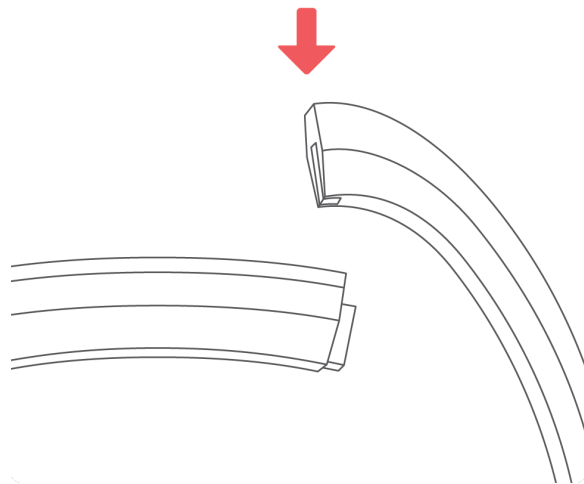


4. Zopakujte postup na druhé straně.

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

## Přípevnění nového řemínku

Řemínek připevníte jeho zasunutím dolů na konci rámečku, dokud neucítíte, že zapadl na své místo.



# Automatické sledování pomocí Fitbit Alta HR

---

Váš náramek Alta HR nepřetržitě sleduje celou řadu statistik, ať ho nosíte kdekoliv. Informace jsou při každé synchronizaci náramku přenášeny do vašeho ovládacího panelu.

## Prohlížení celodenních statistik

Poklepejte na svůj náramek Alta HR, abyste viděli následující celodenní statistiky:

- Počet kroků
- Tepová frekvence
- Klidová tepová frekvence (volitelná)
- Překonaná vzdálenost
- Spálené kalorie
- Minuty aktivní činnosti

Ve svém ovládacím panelu Fitbit najdete další informace zachycené vaším fitness náramkem, jako jsou:

- Svou historii spánku, a to včetně hodin spánku a spánkových režimů
- Hodiny za den, kdy jste byli v klidu oproti hodinám aktivní činnosti (ušli jste nejméně 250 kroků)
- Svou historii cvičení a pokroky v dosažení týdenních cílů cvičení
- Své tepy za minutu (BPM), průměrnou klidovou tepovou frekvenci a dobu strávenou v zónách tepové frekvence

---

Poznámka: Statistiku náramku Alta HR se pro začátek nového dne nulují o půlnoci.

---



Pro probuzení náramku Alta HR na něj dvakrát poklepejte. Když vidíte hodiny, klepnutím zobrazíte postupně své jednotlivé statistiky. Máte-li nastaven budík, uvidíte také další čas buzení.



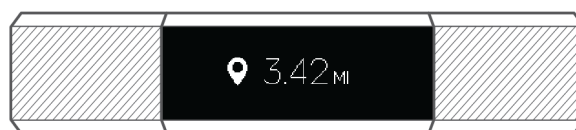
Kroky



Tepová frekvence



Klidová tepová frekvence (volitelná)



Vzdálenost



Kalorie



Minuty aktivní činnosti

## Zobrazení vaší tepové frekvence





Alta HR umožňuje zobrazovat na náramku v reálném čase vaši tepovou frekvenci a klidovou tepovou frekvenci. Chcete-li se podívat na svou tepovou frekvenci, klepejte na náramek, dokud se nedostanete na zobrazení tepové frekvence. Klepejte znovu, dokud se nedostanete na zobrazení klidové tepové frekvence, abyste ji viděli. Zobrazení klidové tepové frekvence musíte zapnout v aplikaci Fitbit.

## Použití pásem tepové frekvence

Pásma tepové frekvence vám pomohou zaměřovat intenzitu tréninku dle vlastního výběru. Váš fitness náramek ukazuje vaše aktuální pásmo nad vaší tepovou frekvencí a ve svém ovládacím panelu Fitbit můžete vidět čas, který jste strávili v jednotlivých pásmech během určitého dne nebo cvičení. Ve výchozím nastavení jsou k dispozici tři pásma založená na doporučeních Americké kardiologické asociace, nebo si můžete vytvořit vlastní pásmo, pokud máte konkrétní tepovou frekvenci, na kterou se chcete zaměřit.

## Výchozí pásma tepové frekvence

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

<b>Ikona</b>	<b>Pásma</b>	<b>Výpočet</b>	<b>Popis</b>
	<b>Mimo pásmo</b>	Pod 50 % vaší maximální tepové frekvence.	Vaše tepová frekvence může být zvýšená, ale ne dostatečně, aby to bylo považováno za cvičení.
	<b>Spalování tuků</b>	Mezi 50 % a 69 % vaší maximální tepové frekvence.	Pásma s nižší až střední intenzitou cvičení. Toto pásmo může být dobrým východiskem pro nováčky ve cvičení. Nazývá se pásmem spalování tuků, protože se vyšší procento z kalorií spaluje z tuku, ale celková míra spalování kalorií je nižší.
	<b>Cardio</b>	Mezi 70 % a 84 % maximální tepové frekvence.	Pásma se střední až vyšší intenzitou cvičení. V tomto pásmu se snažíte, ale nepřepínáte se. Pro většinu lidí je to cílové pásmo při cvičení.
	<b>Špičkové</b>	Více než 85 % vaší maximální tepové frekvence.	Pásma s vysokou intenzitou cvičení. Toto pásmo je pro krátké intenzivní úseky, které zvyšují výkonnost a rychlost.

## Vlastní pásma tepové frekvence

Namísto použití výchozích pásem tepové frekvence si můžete nakonfigurovat vlastní pásmo nebo vlastní maximální tepovou frekvenci, pokud máte na mysli nějaký konkrétní cíl. Například elitní atleti mohou mít cíl, který se liší od doporučení Americké kardiologické asociace pro průměrného člověka. Když jste v tomto vlastním pásmu, uvidíte na svém náramku plné srdce. Když v tomto pásmu nejste, uvidíte jen obrys srdce.

Více podrobností o sledování tepové frekvence včetně odkazů na příslušné informace Americké kardiologické asociace viz [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledování denního cíle aktivity

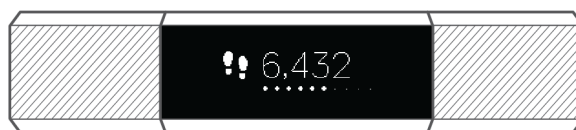
Váš Alta HR sleduje vaše pokroky směrem k dennímu cíli dle vašeho výběru. Když svého cíle dosáhnete, fitness náramek zavibruje a ukáže oslavnou obrazovku.

### Volba cíle

Ve výchozím nastavení je váš cíl 10.000 kroků za den, ale možná byste chtěli tento cíl při nastavování svého účtu změnit. Můžete cíl změnit na překonanou vzdálenost, spálené kalorie, nebo minuty aktivní činnosti, a zvolit příslušnou hodnotu, které dáváte přednost. Například můžete chtít ponechat jako cílový počet kroků, ale změnit si cíl z 10.000 na 20.000 kroků.

### Zobrazení pokroku v plnění cíle

Ukazatel průběhu dosahování cíle pomáhá udržet vaši motivaci. Vybarvená část ukazatele zobrazená níže ukazuje, že jste více než na půli cesty ke svému cíli.



## Sledování cvičení

SmartTrack vám zajistí, že zohlední vaše neaktivnější momenty dne. Při synchronizaci vašeho fitness náramku po cvičení zjištěném funkcí SmartTrack můžete najít ve své historii cvičení několik statistik včetně doby trvání, spálených kalorií, dopadu na váš den a další.

Ve výchozím nastavení SmartTrack detekuje nepřetržitý pohyb trvající alespoň 15 minut. Můžete minimální dobu trvání prodloužit, nebo zkrátit, nebo SmartTrack deaktivovat pro jeden nebo více druhů cvičení. Více informací o přizpůsobení a používání SmartTrack najdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledování hodinové aktivity

Alta HR vám pomáhá být aktivními po celý den tím, že sleduje, když jste v klidu, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Pokud jste neušli v danou hodinu alespoň 250 kroků, tak deset minut před koncem hodiny ucítíte vibraci připomínající, že se máte projít. Když po upozornění splníte cíl 250 kroků, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním. Další informace, včetně toho, jak se přizpůsobit hodiny, kdy dostáváte upozornění, najdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Sledování spánku

Noste svůj Alta HR do postele, abyste automaticky sledovali jak svůj čas strávený spánkem, tak kvalitu svého spánku. Chcete-li vidět informace o spánku, synchronizujte svůj náramek, když se probudíte, a zkontrolujte si ovládací panel.

Více informací o sledování spánku najdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Nastavení cílů v oblasti spánku

Ve výchozím nastavení máte cílovou hodnotu spánku, kterou lze upravit, 8 hodin spánku za noc. Více informací o cílové hodnotě spánku, včetně toho, jak ji změnit, viz [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Nastavení připomenutí před spaním

Ovládací panel Fitbit vám může doporučit neměnnou dobu, kdy chodit spát a kdy se budít, aby vám pomohl zlepšit stálost spánkového cyklu. Můžete si dokonce vybrat pro každou noc upozornění, kdy je čas chystat se do postele.

Více informací o nastavení připomenutí před spaním najdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Znalosti o vašich spánkových návycích

Váš náramek Alta HR sleduje několik ukazatelů spánku, včetně toho, jak dlouho jste spali a dobu strávenou v každé fázi spánku. Při použití s ovládacím panelem Fitbit vám může Alta HR pomoci porozumět vzorům vašeho spánku v porovnání s ostatními, kteří sdílejí svůj rozsah věku a pohlaví. Pro více informací o tom, co se děje, když spíte, viz [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Používání tichých budíků

---

Alta HR vás může jemnou vibrací probudit nebo upozornit prostřednictvím funkce tichého budíku. Můžete nastavit až osm budíků, které se budou opakovat každý den nebo pouze v určité dny v týdnu. Když se spustí budík, jednoduše ho zrušíte dvojitým poklepáním.

Další informace o přizpůsobení a používání tichých budíků viz [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

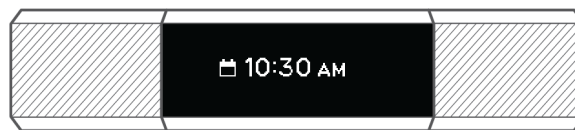


# Přijímání oznámení hovorů, textových zpráv a kalendáře

Přijímat na vašem Alta HR oznámení o příchozích telefonních hovorech, textových zprávách a událostech kalendáře vám umožní více než 200 kompatibilních mobilních zařízení s operačními systémy iOS a Android, pokud se mobilní zařízení nachází v blízkosti. Chcete-li zjistit, zda vaše zařízení podporuje tuto funkci, přejděte na <http://www.fitbit.com/devices>. Všimněte si, že oznámení nejsou k dispozici v aplikaci Fitbit pro Windows 10.

## Požadavky na kalendář

Když zapnete oznamování událostí kalendáře, bude váš fitness náramek ukazovat události kalendáře a veškeré informace odeslané z vaší kalendářní aplikace do mobilního zařízení. Všimněte si, že pokud vaše kalendářní aplikace neodesílá oznámení do mobilního zařízení, nebudete oznámení dostávat ani na svém náramku.



Pokud máte zařízení s iOS, ukazuje Alta HR oznámení ze všech kalendářů synchronizovaných s výchozí kalendářní aplikací iOS. Pokud máte kalendářní aplikaci třetí strany, která není s kalendářní aplikací iOS synchronizována, oznámení z tohoto kalendáře neuvidíte.

Pokud máte zařízení s Androidem, ukazuje Alta HR oznámení kalendáře z kalendářní aplikace, kterou si zvolíte během instalace. Můžete si vybrat výchozí kalendářní aplikaci na svém mobilním zařízení nebo z několika kalendářních aplikací třetích stran.

## Aktivace oznámení

Než zapnete oznámení v aplikaci Fitbit, tak se ujistěte, že je na vašem mobilním zařízení zapnutý Bluetooth a že je vaše mobilní zařízení schopno zasílat oznámení (často pod Nastavení > Oznámení).

Více informací o tom, jak se ujistit, že vaše mobilní zařízení umožňuje oznámení, najdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Oznámení hovorů a textových zpráv jsou ve výchozím nastavení zapnuta. Chcete-li zapnout oznámení kalendáře:

1. S náramkem v blízkosti klepněte v ovládací panelu aplikace Fitbit na ikonu Account (Účet) (☰).
2. Klepněte na dlaždici Alta HR.
3. Klepněte na **Notifications (Oznámení)** a zapněte nebo vypněte jakoukoli kombinaci oznámení textových zpráv, hovorů nebo kalendáře.
4. Při vytvoření vazby (spojení) vašeho mobilního zařízení s náramkem postupujte podle pokynů na obrazovce.

Po aktivaci oznámení se v seznamu Bluetooth zařízení spárovaných s vaším mobilním zařízením objeví „Alta HR“.

Poznámka: Pokud se jedná o vaše první nastavení oznámení na mobilním zařízení s Androidem, najdete podrobné pokyny na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Prohlížení příchozích oznámení

Pokud je váš fitness náramek a mobilní zařízení ve vzdálenosti do 9 metrů od sebe, volání, textová zpráva nebo událost v kalendáři způsobí, že náramek zavibruje. Váš displej zůstane vypnutý, dokud ho neprobudíte. Pro probuzení náramku a zobrazení oznámení otočte zápěstí směrem k sobě nebo na náramek dvakrát poklepejte. Oznámení je k dispozici pouze po dobu jedné minuty po jeho obdržení. Pokud máte více než jedno nepřčtené oznámení, uvidíte znaménko plus (+).

V případě telefonních hovorů třikrát proroluje oznámení se jménem nebo číslem volajícího.



U textových zpráv roluje jméno odesílatele následované samotnou zprávou.



U událostí kalendáře roluje čas události následovaný názvem události.



Oznámení jsou omezena na 40 znaků. Všimněte si, že z důvodu čitelnosti se všechna oznámení zobrazují horizontálně, i když je orientace vašich hodinek normálně vertikální.



# Přizpůsobení Fitbit Alta HR

---

Tato kapitola vysvětluje, jak změnit ciferník vašich hodinek a upravit určité chování fitness náramku.

## Změna ciferníku a orientace

Náramek Alta HR se dodává s několika ciferníky, které jsou dostupné v horizontálních a vertikálních stylech.

Svůj ciferník můžete změnit pomocí aplikace Fitbit nebo ovládacího panelu. Více informací najdete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Všimněte si, že všechna oznámení a připomenutí se zobrazují horizontálně, i když je orientace vašich hodinek vertikální.

## Používání funkce Quick View

Za účelem prodloužení výdrže baterie se displej při nepoužívání vypíná. Probudí se automaticky, když otočíte zápěstí směrem k sobě (funkce známá jako Quick View), nebo ho můžete probudit dvojitým poklepáním na náramek.

Více informací o zapnutí nebo vypnutí Quick View viz [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Všimněte si, že Quick View funguje nejlépe, když nosíte náramek správně, jak je popsáno na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Úprava sledování tepové frekvence

Váš Alta HR používá k automatickému a nepřetržitému sledování tepové frekvence technologii PurePulse®. Jsou zde tři možnosti nastavení tepové frekvence:

- Auto (výchozí nastavení) – sledování tepové frekvence je aktivní pouze v případě, že náramek právě nosíte.
- Off (vypnuto) – sledování tepové frekvence je vypnuto.
- On (zapnuto) – sledování tepové frekvence je zapnuto bez ohledu na to, zda svůj náramek nosíte.

Více informací o úpravě sledování tepové frekvence viz [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)

## Aktualizace Fitbit Alta HR

---

Občas provádíme bezplatná rozšíření funkcí a vylepšení výrobků, která jsou zpřístupňována prostřednictvím aktualizací firmwaru. Doporučujeme, abyste svůj Alta HR udržovali aktuální.

Když je k dispozici aktualizace firmwaru, uvidíte oznámení v aplikaci Fitbit, které vás k provedení aktualizace vyzve. Po spuštění aktualizace uvidíte na svém náramku a v aplikaci Fitbit ukazatel průběhu, dokud nebude aktualizace dokončena.

Během procesu aktualizace mějte náramek a mobilní zařízení blízko vedle sebe.

---

**Poznámka:** Aktualizace vašeho Alta HR trvá několik minut a může být náročná pro baterii. Z tohoto důvodu doporučujeme náramek aktualizovat, když je plně nabitý nebo připojený k nabíjecímu kabelu.

---

# Řešení problémů s Fitbit Alta HR

---

Pokud váš fitness náramek nepracuje správně, přečtěte si níže uvedený návod na řešení problémů.

Pro více informací navštivte [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Chybí signál tepové frekvence

Alta HR nepřetržitě sleduje vaši tepovou frekvenci, když cvičíte a také v průběhu dne. Občas může mít monitor tepové frekvence problém s nalezením dostatečně dobrého signálu. Když se to stane, uvidíte přerušované čárky v místě, kde se obvykle zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence.



Pokud chybí signál tepové frekvence, nejprve se ujistěte, že nosíte svůj fitness náramek správně, a to jeho posunutím výše nebo níže na zápěstí, anebo utažením nebo uvolněním řemínku. Po krátkém ponechání narovnané paže v klidu byste měli znovu vidět tepovou frekvenci. Pokud signál tepové frekvence stále chybí, zkontrolujte své nastavení tepové frekvence ve vašem ovládacím panelu Fitbit a ujistěte se, že je nastaveno na On nebo Auto.

## Neočekávané chování

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

- I přes úspěšnou instalaci neprobíhá synchronizace
- Nereaguje na poklepání, i když je nabitý
- Neprobíhá sledování kroků nebo jiných dat

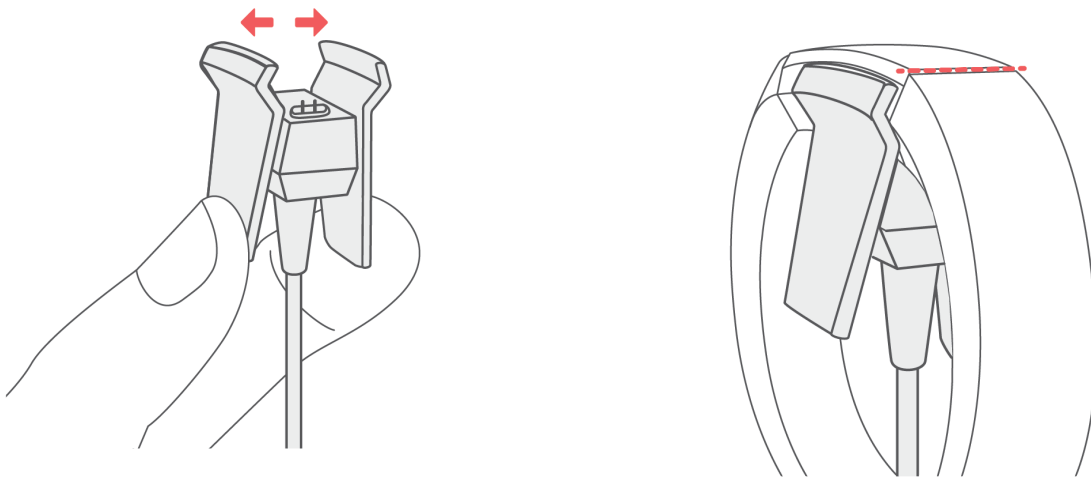
---

**Poznámka:** Restartování vašeho náramku zařízení znovu spustí, ale nesmaže žádná data.

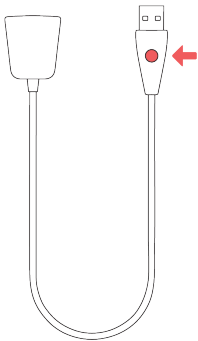
---

Chcete-li svůj náramek restartovat:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu vašeho počítače nebo do síťové nabíječky USB s certifikací UL.
2. Připněte druhý konec nabíjecího kabelu k portu na zadní straně náramku. Kolíky na nabíjecím kabelu musí být bezpečně zablokovány v portu. Budete vědět, že je spojení bezpečné, když náramek zavibruje a uvidíte ikonu baterie na displeji svého náramku. Ikona baterie zmizí po třech sekundách.



3. Stiskněte tlačítko na nabíjecím kabelu třikrát během čtyř sekund, a to krátce s pauzami mezi stisky. Tlačítko je na konci nabíjecího kabelu, který je připojen k počítači.



Když uvidíte logo Fitbit a náramek zavibruje, znamená to, že byl náramek restartován.

Po restartování vašeho náramku ho můžete odpojit od nabíjecího kabelu a dát si ho zpět na zápěstí. Pro další řešení problémů nebo kontaktování Zákaznické podpory viz [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Obecné informace a specifikace Fitbit Alta HR

---

## Senzory

Váš náramek Fitbit Alta HR obsahuje následující senzory a motory:

- Třiosý akcelerometr MEMS, který sleduje vaše pohybové vzory
- Optický monitor tepové frekvence

## Materiály

Řemínek, který se s Alta HR dodává, je vyroben z pružného odolného elastomeru podobného tomu, který se používá u mnoha sportovních hodinek. Neobsahuje latex. Řemínky, které jsou k dispozici jako příslušenství, jsou z pravé kůže.

Rámeček náramku Alta HR je vyroben z chirurgické nerezové oceli. Přezka je vyrobena z hliníku. Zatímco všechny nerezové oceli obsahují stopové množství niklu a mohou vyvolat u osob s citlivostí na nikl alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit splňuje přísnou směrnici Evropské unie ohledně niklu.

## Bezdrátová technologie

Alta HR obsahuje rádiový vysílač Bluetooth 4.0.

## Hmatová zpětná vazba

Alta HR obsahuje vibrační motor pro budíky, cíle, oznámení a upomínky.

## Baterie

Alta HR obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

## Paměť

Informace o tom, jak dlouho uchovává Alta HR statistiky a data během intervalů mezi synchronizacemi náramku, najdete v následující tabulce. Uložená data se skládají z kroků, vzdálenosti, spálených kalorií, minut aktivní činnosti, tepové frekvence, spánku a hodin klidu proti hodinám aktivní činnosti.

Doporučujeme synchronizovat náramek alespoň jednou denně.

Typ dat	Dny uložení
Minutové statistiky	<b>6</b>
Údaje o spánku	<b>7</b>
Fáze spánku	<b>1</b>
Data SmartTrack	<b>7</b>
Souhrnné součty	<b>30</b>

## Displej

Alta HR má OLED displej citlivý na poklepání.

## Velikost

Velikosti řemíneků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že velikost řemíneků prodávaných zvlášť jako příslušenství se může mírně lišit.

Malý řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 14 a 17 cm
Velký řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 17 a 20,5 cm
Mimořádně velký řemínek	Hodí se na zápěstí s obvodem mezi 20,5 a 23,5 cm

## Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	-10 až 45 °C
------------------	--------------

Neprovozní teplota	-20 až -10 °C
	45 až 60 °C

Voděodolnost	Odolné proti stříkající vodě. Se zařízením se nespřchujete ani ho neponořujete do vody.
--------------	---

Maximální provozní nadmořská výška	9.144 m
------------------------------------	---------

## Kde se dozvíte více

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

## Pravidla pro vrácení zboží a záruka

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

# Zákonná a bezpečnostní upozornění

---

Název modelu: FB408

## Evropská unie (EU)

Zjednodušené prohlášení o shodě s ohledem na směrnici 1999/5/ES:

Fitbit Inc. tímto prohlašuje, že Fitbit Alta HR (model FB408) je v souladu se základními požadavky a dalšími příslušnými ustanoveními směrnice 1999/5/ES.

Prohlášení o shodě CE pro tento výrobek lze nalézt na [http:// www.fitbit.com/ safety](http://www.fitbit.com/safety).

## Prohlášení o bezpečnosti

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



©2017 Fitbit, Inc. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Úplnější seznam ochranných známek Fitbit lze nalézt na <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>.  
Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou majetkem příslušných vlastníků.