

fitbit charge 6

Bruger- vejledning



Indhold

Sådan konfigurerer du din Charge 6	3
Få mere med Premium	4
Fitbit-basisfunktioner	5
Dagligt mål	6
PÅMINDELSER OM AT BEVÆGE SIG	6
Træning og GPS	7
Google Maps-navigation	7
YouTube Music-styring	8
Pulzoner	8
Puls på udstyr	9
Dvale	9
Betalinger	10
Alarmer og timere	10
Hurtigindstillinger	11
Meddelelser	12
Urskiver	12
EDA Scan-app	13
Opladning af din enhed	13
Brug og pleje	14
Ofte stillede spørgsmål	15
Sikkerheds- og lovmæssige oplysninger	17
Begrænset produktgaranti	17
Flere oplysninger	17

Sådan konfigurerer du din Charge 6

Download og installer Fitbit-appen fra et af følgende steder:

1

- Apple-enheder – [Apple App Store](#)
- Android-enheder – [Google Play Butik](#)

Fitbit Charge 6 fungerer med de fleste telefoner, der kører Android 9.0 eller nyere eller iOS 15 eller nyere og kræver en Google-konto, Fitbit-mobilapp og internetadgang. Nogle funktioner kræver en Fitbit-mobilapp og/eller et betalingsabonnement. Se fitbit.com/devices for flere oplysninger.

2

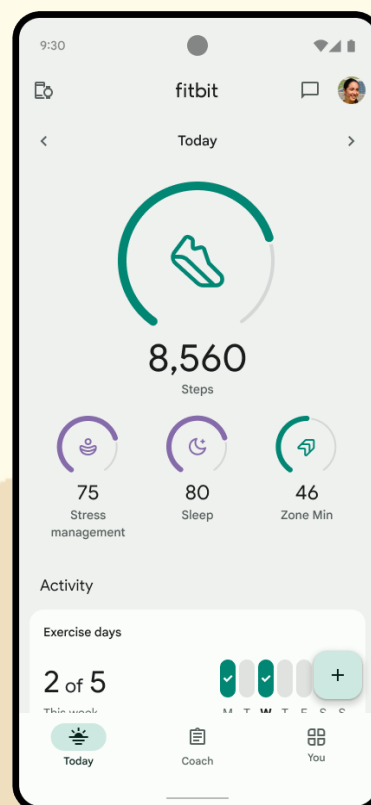
Åbn Fitbit-appen, og tryk på **Tilmeld dig Fitbit**.

3

Følg instruktionerne på skærmen for at oprette en Fitbit-konto og forbinde ("parre") din Fitbit-enhed med din telefon. Parring sikrer, at din Fitbit-enhed og telefon kan kommunikere med hinanden (synkronisere deres data).

FÅ SUPPORT

Besøg help.fitbit.com for at tage kontakt.



Få mere med Premium

Din Charge 6 leveres med et 6-måneders Fitbit Premium-medlemskab¹

Skab nye højder for din træningsrutine.

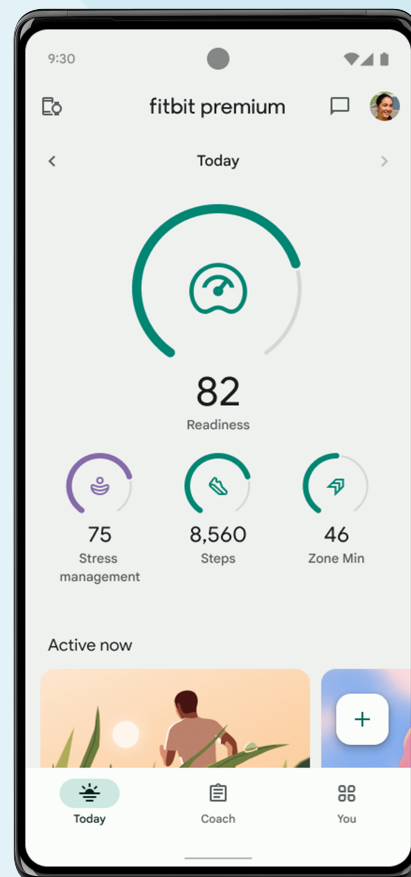
Skab nye højder for din kondition med et komplet bibliotek af træningsprogrammer fra Fitbits eksperttrænere. Brug din daglige parathedsscore til at optimere din rutine.² Vælg et abonnement for at starte dit medlemskab.³

¹ Gælder kun for nye og tilbagevendende Fitbit Premium-brugere. Medlemskabet skal aktiveres inden for 60 dage efter enhedsaktivering (kræver gyldig betalingsmetode). Fornys automatisk til 69,00 kr./md., når prøveperioden er slut. Opsig før prøveperioden slutter for at undgå tilbagevendende gebyrer. Indhold og funktioner kan blive ændret og er ikke tilgængelig i alle områder. Dette medlemskab kan ikke gives i gave. Se [her](#) for at få flere oplysninger. Vilkår og betingelser gælder.

* Prisen for fornyelse i Storbritannien er 7,99 USD/md.

² Daglig parathedsscore kræver et Fitbit Premium-medlemskab og en enhed, som kan tages på.

³ Fitbit Premium-indhold og -funktioner kan blive ændret. Indholdsanbefalinger er ikke tilgængelige på alle sprog og er muligvis kun på engelsk.



Fitbit-basisfunktioner

Brug din Charge 6 hver dag til at tracke en række forskellige statistikker.



Antal skridt



Minutter i aktiv zone med moderat eller hård aktivitet



Distance



Kalorier forbrændt



Puls og pulszone for hele dagen



SE DINE STATISTIKKER PÅ CHARGE 6



Stryg opad fra urskiven for at se dagens sundheds- og fitnessstatistikker.

- **Batteriprocent**
- **Kernestatistikker:** antal skridt i dag, forbrændte kalorier, distance og minutter i aktiv zone
- **Aktivitet pr. time:** antal skridt i denne time og antal timer, hvor du har bevæget dig 250 skridt eller mere
- **Puls:** nuværende puls og gennemsnitlig hvilepuls
- **Søvn:** tiden, du har sovet i nat, og søvnscore
- **Parathedsscore:** din daglige parathedsscore (kun Premium)
- **SpO2:** dit seneste SpO2-gennemsnit for hvile
- **Menstruel sundhed:** dage med eller indtil menstruation eller frugtbar periode
- **Træning:** antal dage, du har trænet

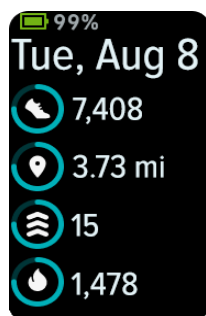
Se en historik over dine statistikker i Fitbit-appen.

FIND RUNDT PÅ CHARGE 6

Startskærmen er uret.

- Tryk hårdt på skærmen, drej håndleddet, eller tryk på knappen for at vække Charge 6.
- Stryg nedad for at se hurtige indstillinger. Stryg opad for at se dine daglige statistikker.
- Stryg til venstre eller højre for at se apps på din tracker.
- Tryk på knappen for at vende tilbage til urskiven. For at få de bedste resultater skal du placere tommelfingeren og pegefingeren på hver side af trackeren og klemme for at trykke på knappen.

Dagligt mål



Sæt et mål for nemmere at komme i gang med din sundheds- og fitnessrejse. Til at begynde med er dit mål at bevæge dig 10.000 skridt om dagen. Du kan vælge at ændre antallet af skridt eller vælge et andet aktivitetsmål.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

PÅMINDELSER OM AT BEVÆGE SIG



Påmindelser tilskynder dig til at gå mindst 250 skridt hver time. Du mærker en vibration og ser en påmindelse på skærmen 10 minutter i hver time, hvis du ikke har gået 250 skridt. Når du når målet om 250 skridt efter at have fået påmindelsen, mærker du endnu en vibration og ser en lykønskingsbesked.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

Træning og GPS



Track specifikke træningssessioner med Exercise-appen  på Charge 6 for at se statistikker i realtid, inklusive pulsdato, forbrændte kalorier, forløbet tid og en oversigt efter træning på håndleddet. Ønsker du komplet træningsstatistik og et kort over træningsintensitet, hvis du har brugt GPS, skal du trykke på træningsfeltet i Fitbit-appen.

Find flere oplysninger om at tracke en træningssession med GPS i [den relaterede hjælpeartikel](#).

Google Maps-navigation



Find problemfrit vej med detaljerede rutevejledninger fra Google Maps.¹

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

¹ Google-apps og -tjenester er ikke tilgængelige i alle lande eller på alle sprog. Data-takster kan være gældende. Din compatible telefon skal være inden for din Fitbit-enheds Bluetooth-rækkevidde, for at du kan bruge denne funktion. Fungerer med de fleste telefoner, der kører Android 9 eller iOS 15 eller nyere. Kræver en Google-konto og internetadgang.

YouTube Music-styring



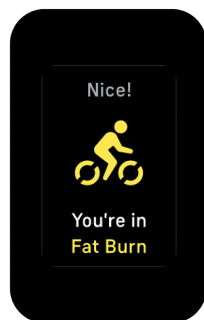
Styr musikken til dine træningssessioner direkte fra håndledet med YouTube Music-styring.¹ Start, stop og spring over 100 millioner sange fra verdens største musikkatalog. Få anbefalinger til træningsmusik baseret på din træning.²

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

¹ YouTube Music-styring kræver et YouTube Music Premium-betalingsabonnement. Prøv en 1 måneds gratis prøveperiode for at låse op for mere af YouTube-kærligheden. Vilkår gælder.

² Din kompatible telefon skal være inden for din Fitbit-enheds Bluetooth-rækkevidde, for at du kan bruge denne funktion. Fungerer med de fleste telefoner, der kører Android 9 eller iOS 15 eller nyere. Kræver en Google-konto og internetadgang.

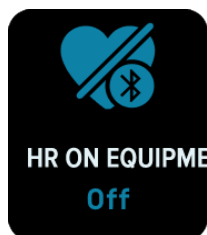
Pulszoner



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.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

Puls på udstyr



Forbind Charge 6 til din foretrukne kompatible træningsmaskine¹, og se din puls i realtid direkte på displayet.²

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

¹ Kompatibel med træningsmaskiner, der understøtter Bluetooth Heart Rate-profil, f.eks. de nyeste modeller fra iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 og Strava. Alle Bluetooth-kompatible enheder og apps opfører sig dog ikke ens.

² Puls kommunikation er ukrypteret, ligesom et brystbælte med pulsmåler.

Dvale



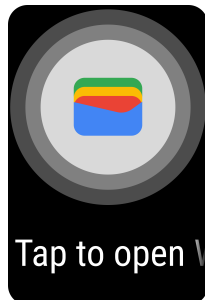
Tag Charge 6 på, når du går i seng, for automatisk at tracke grundlæggende statistikker om din søvn, inklusive den tid, du har sovet, søvnstadier (tid brugt i REM, let søvn og dyb søvn) og søvnscore (kvaliteten af din søvn).

Charge 6 tracker også din estimerede iltvariation i løbet af natten for at hjælpe dig med at afdække potentielle vejtrækningsforstyrrelser samt din hudtemperatur, så du kan se, hvordan den varierer fra dit personlige udgangspunkt, og SpO2-niveauer, som estimerer mængden af ilt i dit blod.

Se din søvnstatistik ved at synkronisere din tracker, når du vågner, og tjekke Fitbit-appen eller ved at stryge opad fra urskiven på din tracker.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

Betalinger

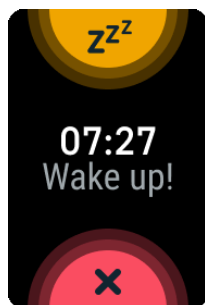


Føj dine kredit- og debetkort til visse Fitbit-enheder for at foretage kontaktløse betalinger direkte fra din enhed – også når du rejser internationalt.¹ Google Pay beskytter dine betalingsoplysninger med flere sikkerhedslag ved at bruge en af verdens mest avancerede sikkerhedsinfrastrukturer til at holde din konto beskyttet. Når du betaler i butikker, deler Google Pay ikke dit faktiske kortnummer, så dine oplysninger forbliver beskyttede. Brug af kontaktløse betalinger på din Fitbit-enhed kræver også, at du bruger en personlig 4-cifret pinkode som ekstra beskyttelseslag. Når du vil godkende en betaling, skal du indtaste din pinkode, første gang du foretager en kontaktløs betaling, siden du sidst tog din enhed af, eller hvis der er gået 24 timer, siden du sidst foretog en betaling.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

¹ Google-apps og -tjenester er ikke tilgængelige i alle lande eller på alle sprog. Data-takster kan være gældende.

Alarmer og timere



Indstil engangsalarmer eller tilbagevendende alarmer med alarmappen



. Når en alarm går i gang, vibrerer din tracker.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

Hurtigindstillinger

Få hurtigere adgang til visse indstillinger ved at stryge nedad fra urskiven.

Indstillinger

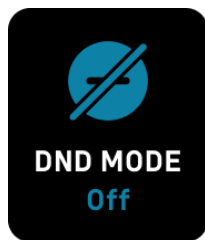
Administrer yderligere indstillinger og muligheder.

Vandlås

Undgå, at din skærm aktiveres, når du er i vandet. Du deaktiverer vandlåsen ved at dobbelttrykke hårdt på midten af skærmen med fingeren.

Find telefon

Når du ikke kan finde din telefon, skal du bruge appen Find telefon til at finde den.



Skærmvækning

Vælg, om skærmen skal tændes, når du drejer håndleddet.

Puls på udstyr

Del dine pulldata i realtid med kompatibelt fitnessudstyr og kompatible fitnessapps via Bluetooth.

Søvntilstand

Aktivér eller planlæg søvntilstand for at dæmpe skærmen og slå lyden fra for indgående notifikationer. Hvis du drejer håndleddet, tændes skærmen ikke, når søvntilstand er aktiveret.

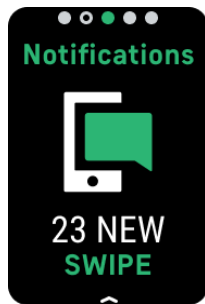
DND tilstand

Lydløse opkald og notifikationer.

Google Wallet

Foretag kontaktløse betalinger fra dit håndled.

Meddelelser



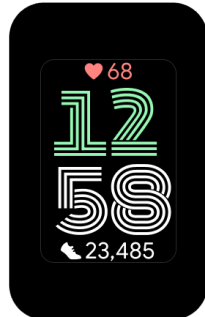
En notifikation får din tracker til at vibrere. Tryk på notifikationen for at udvide beskeden.

Hvis du ikke læser notifikationen, når du får den, kan du tjekke den senere i

notifikationsappen . Swipe mod højre eller venstre på notifikationsappen, og swipe så opad for at åbne den.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

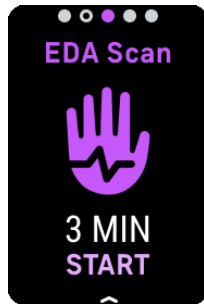
Urskiver



Charge 6 leveres med flere forskellige urskiver til at passe til dit humør, din livsstil eller dit look. Skift urskive i Fitbit-appen.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

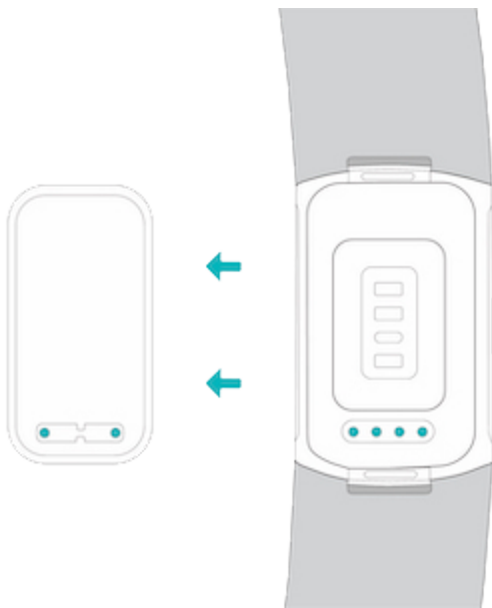
EDA Scan-app



EDA Scan-appen 🖐️ på Charge 6 registrerer elektrodermal aktivitet, som kan indikere din krops reaktion på stress.

Find flere oplysninger i [den relaterede hjælpeartikel](#).

Opladning af din enhed



Hold enden af opladningskablet nær porten på bagsiden af uret, indtil det fastgøres magnetisk. Hvis din enhed er ved at blive ladet op, vises Fitbit-logoet eller batteriprocenten på skærmen.

Hvis du ser en tom skærm, skal du fjerne enheden fra opladeren og prøve igen.

Opladningen kan tage op til 2 timer, afhængigt af det aktuelle batteriniveau.

Din fuldt opladede Charge 6 har en batterilevetid på op til 7 dage. Bemærk, at batterilevetid og opladningsperiode varierer alt efter brug, indstillinger og mange andre faktorer; de faktiske resultater vil variere.

Brug og pleje



Pas på Charge 6 ved at følge disse retningslinjer:

- Rengør remmen og dit håndled regelmæssigt med et sæbefrit rensmiddel.
- Hvis din tracker bliver våd, skal du tage den af efter din aktivitet og lade den tørre fuldstændigt.
- Tag trackeren af fra tid til anden.

Find mere information på [siden for brug og pleje af Fitbit](#).

Ofte stillede spørgsmål

HVORDAN SYNKRONISERER JEG MIN FITBIT-ENHED?

Synkronisering er den proces, der overfører de data, din enhed indsamler, til din Fitbit-konto. Følg din fremgang, se, hvordan du har sovet, sæt mål, og log mad og vand med mere i Fitbit-appen.

Krav

- Se, om din enhed er kompatibel, på fitbit.com/devices.
- Tjek, om din telefon, Fitbit-enheden og Fitbit-appen er opdateret.
- Din telefon skal have mobildata- eller Wi-Fi-forbindelse, og Bluetooth-indstillingen skal være slået til.
- Hvis du bruger mere end én telefon eller tablet til at synkronisere, skal du sørge for, at den anden enhed ikke er i nærheden.

Trin til fejlfinding

1. Gennemtvung lukning af Fitbit-appen på din telefon. Se instruktioner i [Apple-hjælpeartiklen](#) eller [Android-hjælpeartiklen \(Google\)](#).
2. På din telefon går du til **Indstillinger** > **Bluetooth** og slår Bluetooth fra og til igen.
3. Åbn Fitbit-appen, og prøv at synkronisere din enhed.
4. Hvis din enhed ikke synkroniserer, skal du genstarte den.

HVORDAN GENSTARTER JEG MIN FITBIT-ENHED?

Hvis du oplever nogen af følgende problemer, skal du genstarte din tracker:

- Synkroniserer ikke
- Reagerer ikke på tryk, swipes eller knaptryk
- Tracker ikke skridt eller andre data
- Viser ikke notifikationer

Når du genstarter din tracker, bliver der ikke slettet nogen data.

1. Slut din enhed til opladningskablet.
2. Tryk på knappen på den flade ende af opladeren 3 gange inden for 8 sekunder, og hold hvert tryk nede i ca. 1 sekund.
3. Vent 10 sekunder, eller til Fitbit-logoet kommer frem.

Bemærk: Hvis enheden ikke genstarter, skal du vente 15 sekunder og prøve igen.

FLERE OPLYSNINGER

Find flere oplysninger om en række ofte stillede spørgsmål via nedenstående links:

Charge 6

- [Hvordan kommer jeg i gang med Fitbit Charge 6?](#)
- [Hvordan deler jeg mine pulsdata i realtid med fitnessudstyr og -apps?](#)
- [Hvordan bruger jeg Google Maps på min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvordan styrer jeg musik med min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvad skal jeg vide om at bruge min Fitbit-enhed til at foretage kontaktløse betalinger?](#)
- [Hvordan tager jeg min Fitbit-enhed på?](#)
- [Hvordan oplader jeg min Fitbit-enhed?](#)
- [Kan jeg forlænge min Fitbit-enheds batterilevetid?](#)
- [Hvordan finder jeg rundt på min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvad er minutter i aktiv zone på min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvordan beregner min Fitbit-enhed min daglige aktivitet?](#)
- [Hvordan tracker jeg min puls med min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvordan tracker jeg min søvn med min Fitbit-enhed?](#)
- [Må jeg svømme eller gå i bad med min Fitbit-enhed på?](#)
- [Hvordan tracker og håndterer jeg stress med min Fitbit-enhed?](#)

Fitbit-appen

- [Kompatibilitetskrav](#)
- [Hvad skal jeg vide om Fitbit Premium?](#)
- [Hvad skal jeg vide om at bruge Fitbit-appen på min Android-telefon?](#)
- [Hvordan ændrer jeg sproget på Fitbit?](#)

Generelt

- [Hvordan får jeg notifikationer fra min telefon på min Fitbit-enhed?](#)
- [HVORDAN GENSTARTER JEG MIN FITBIT-ENHED?](#)

Sikkerheds- og lovmæssige oplysninger

Besøg support.google.com for at se vores fulde sikkerheds- og lovmæssige oplysninger.

Begrænset produktgaranti

Den begrænsede garanti er tilgængelig i [Googles center for hardwaregaranti](#).

Flere oplysninger

Find flere oplysninger i [brugermanualen til Charge 6](#).