

❖ fitbit charge 6

Naudotojo vadovas



Turinys

Kaip nustatyti „Charge 6“	3
Turėdami „Premium“ gaukite daugiau	4
„Fitbit“ pagrindai	5
Dienos tikslas	6
Priminimai judėti	6
Mankšta ir GPS	7
„Google Maps“ navigacija	7
„YouTube Music“ valdymas	8
Širdies ritmo zonos	8
Pulso dažnis, rodomas įrenginiuose	9
Miegas	9
Mokėjimai	10
Žadintuvo ir laikmačio signalai	10
Spartieji nustatymai	11
Pranešimai	12
Laikrodžio ciferblatai	12
Programėlė „EDA Scan“	13
Įrenginio įkrovimas	13
Nešiojimas ir priežiūra	14
DUK	15
Saugumo ir reglamentavimo informacija	17
Ribotoji gaminio garantija	17
Daugiau informacijos	17

Kaip nustatyti „Charge 6“

Atsisiųskite ir įdiekite programėlę „Fitbit“ iš atitinkamos programėlių parduotuvės:

1

- „Apple“ įrenginiai – [„Apple App Store“](#);
- „Android“ įrenginiai – [„Google Play Store“](#).

„Fitbit Charge 6“ veikia su daugeliu telefonų, kuriuose įdiegta „Android 9.0“ ar naujesnė versija, arba „iOS 15“ ar naujesnė versija. Taip pat reikia turėti „Google“ paskyrą, „Fitbit“ mobiliąją programėlę ir prieigą prie interneto. Norint naudotis kai kuriomis funkcijomis, reikia turėti „Fitbit“ mobiliąją programėlę ir (arba) mokamą prenumeratą. Apsilankykite fitbit.com/devices, kur rasite daugiau informacijos.

2

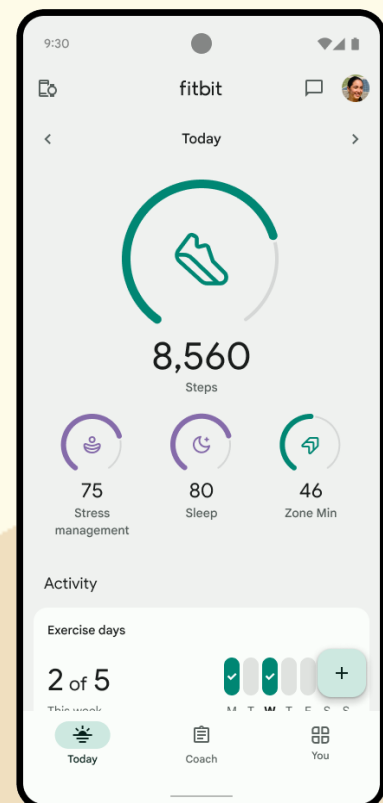
Atverkite programėlę „Fitbit“ ir bakstelėkite **Prisijungti prie „Fitbit“**.

3

Vadovaudamiesi instrukcijomis ekrane susikurkite „Fitbit“ paskyrą ir prijunkite (susiekite) „Fitbit“ įrenginį prie telefono. Susiejus užtikrinama, kad „Fitbit“ įrenginys ir telefonas galės palaikyti ryšį vienas su kitu (sinchronizuoti savo duomenis).

GAUKITE PAGALBOS

Apsilankykite adresu help.fitbit.com ir susisiekite su mumis.



Turėdami „Premium“ gaukite daugiau

Prie „Charge 6“ pridedama 6 mėnesių trukmės „Fitbit Premium“ narystė¹

Pasiekite aukštesnį treniruočių lygį.

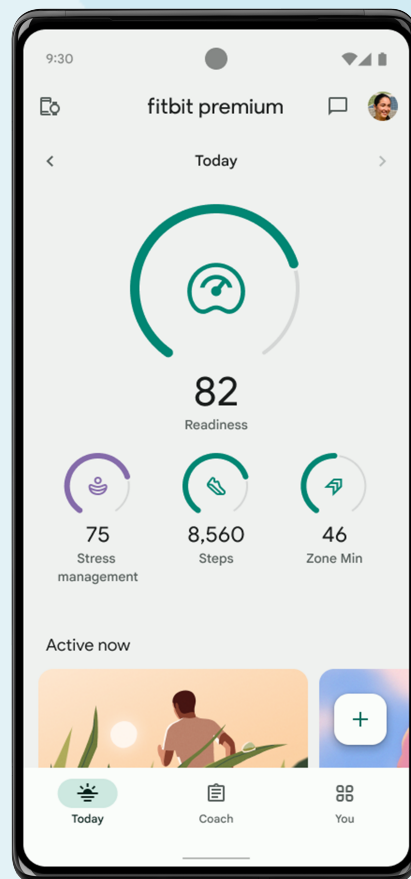
Pasiekite aukštesnį fizinio pasirengimo lygį, naudodamiesi išsamia treniruočių biblioteka, kurią kuria patyrę „Fitbit“ instruktoriai. Pagal kasdienio pasirengimo balą optimizuokite savo treniruočių grafiką². Pasirinkite planą ir pradėkite naudotis naryste³.

¹ Tik naujiems ir sugrįžtantiems „Fitbit Premium“ naudotojams. Privalote aktyvuoti narystę per 60 dienų nuo įrenginio aktyvavimo (reikalingas galiojantis mokėjimo būdas). Pasibaigus bandomajam laikotarpiui, automatiškai atnaujinama taikant 8,99 €/mėn.* mokestį. Jei norite išvengti pasikartojančių mokesčių, atšaukite iki bandomojo laikotarpio pabaigos. Turinys ir funkcijos gali keistis ir yra pasiekiami ne visuose regionuose. Šios narystės negalima dovanoti. Išsamesnės informacijos rasite [čia](#). Taikomos sąlygos ir nuostatos.

* Regioninis atnaujinimo mokestis JK – 7,99 GBP/mėn.

² Norint žinoti kasdienio pasirengimo balą, reikia turėti „Fitbit Premium“ narystę ir dėvimąjį įrenginį.

³ „Fitbit Premium“ turinys ir funkcijos gali keistis. Turinio rekomendacijos gali būti teikiamos ne visose vietose ir gali būti rodomos tik anglų kalba.



„Fitbit“ pagrindai

Segėkite „Charge 6“ kasdien, kad sektumėte įvairią statistiką.



Nueiti žingsniai



Aktyvios zonos minutės atliekant vidutinę arba energingą veiklą



Nueitas atstumas



Sudegintos kalorijos



Pulso dažnis visą dieną ir širdies ritmo zonos



„CHARGE 6“ PERŽIŪRĖKITE SAVO STATISTIKĄ



Perbraukite aukštyn laikrodžio ciferblatą, kad pamatytumėte šiandienos sveikatos ir fizinės būklės statistiką.

- **Baterijos energijos procentas**
- **Pagrindinė statistika:** šiandien nueiti žingsniai, sudegintos kalorijos, nueitas atstumas ir aktyvios zonos minutės
- **Valandinis aktyvumas:** šią valandą nueiti žingsniai ir valandų skaičius, per kurias nuėjote 250 ar daugiau žingsnių
- **Pulso dažnis:** dabartinis pulso dažnis ir vidutinis pulso dažnis, esant ramybės būsenos
- **Miegas:** miego laikas nuo paskutinės nakties ir miego balas
- **Pasirengimo balas:** jūsų kasdienis pasirengimo balas (tik „Premium“)
- **SpO2:** jūsų naujausias SpO2 vidurkis, esant ramybės būsenos
- **Menstruacijos:** ciklo arba iki jo likusių dienų skaičius arba vaistingas laikotarpis
- **Mankšta:** dienų, kurias mankštinotės, skaičius

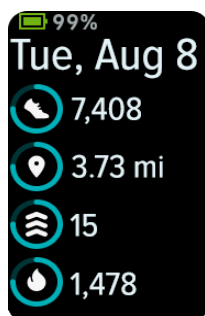
Peržiūrėkite savo statistikos istoriją programėlėje „Fitbit“.

NARŠYKITE „CHARGE 6“

Pagrindinis ekranas yra laikrodis.

- Jei norite pabudinti „Charge 6“, tvirtai bakstelėkite ekraną, pasukite riešą arba paspauskite mygtuką.
- Perbraukite žemyn, kad pamatytumėte sparčiuosius nustatymus. Perbraukite aukštyn, kad peržiūrėtumėte kasdienę statistiką.
- Norėdami pamatyti išmaniojoje apyrankėje esančias programas, perbraukite kairėn arba dešinėn.
- Paspauskite mygtuką, kad grįžtumėte į laikrodžio ciferblatą. Mygtuką paspausti rekomenduojama nykščiu ir smiliumi suspaudžiant išmaniąją apyrankę iš abiejų pusių.

Dienos tikslas



Nusistatykite tikslą, kad būtų lengviau imtis veiksmų norint pagerinti sveikatą ir fizinę būklę. Pradinis jūsų tikslas – nužingsniuoti 10 000 žingsnių per dieną. Pasirinkite, jei norite pakeisti žingsnių skaičių arba pasirinkti kitą aktyvumo tikslą.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyo straipsnyje](#).

Priminimai judėti



Priminimais būsite paraginti kas valandą nueiti mažiausiai 250 žingsnių. Jei per valandą nenuėjote 250 žingsnių, likus 10 minučių iki valandos pabaigos pajusite vibraciją ir ekrane pamatysite priminimą. Jei gavę priminimą įvykdysite 250 žingsnių užduotį, antrą kartą pajusite vibraciją ir pamatysite sveikinimo pranešimą.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyo straipsnyje](#).

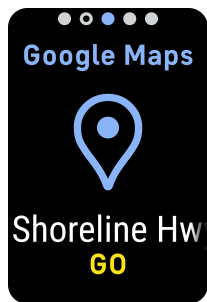
Mankšta ir GPS



Konkrečius pratimus sekite naudodami programėlę „Exercise“  ant riešo segimame įrenginyje „Charge 6“, kad matytumėte statistiką tikrąju laiku, įskaitant širdies ritmo duomenis, išseiktas kalorijas, praėjusį laiką ir suvestinę po treniruotės. Išsamią treniruotės statistiką ir treniruotės intensyvumo žemėlapi (jei naudojotės GPS) galite rasti bakstelėję programėlės „Fitbit“ plytelę „Mankšta“.

Daugiau informacijos apie treniruotės sekimą naudojant GPS rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

„Google Maps“ navigacija



Lengvai raskite kelią, vadovaudamiesi „Google Maps“ pateikiamais nurodymais¹.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

¹ „Google“ programėlės ir paslaugos veikia ne visose šalyse ir ne visomis kalbomis. Gali būti taikomi duomenų perdavimo mokesčiai. Norint naudotis šia funkcija, suderinamas telefonas turi būti „Bluetooth“ veikimo atstumu nuo „Fitbit“ įrenginio. Veikia su daugeliu telefonų, kuriuose įdiegta „Android 9“ arba „iOS 15“ ar naujesnė versija. Reikia turėti „Google“ paskyrą ir prieigą prie interneto.

„YouTube Music“ valdymas



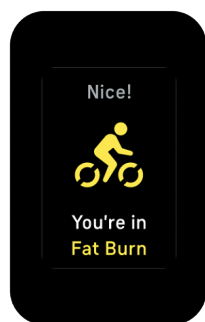
Smagiau treniruokitės su muzika, naudodamiesi tiesiog ant riešo esančiais „YouTube Music“ valdikliais.¹ Paleiskite, sustabdykite ar prasukite daugiau nei 100 milijonų dainų iš didžiausio muzikos katalogo pasaulyje. Gaukite treniruotėms skirtų muzikos rinkinių rekomendacijų, parinktų pagal jūsų treniruotės pobūdį.²

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

¹ Norint naudotis „YouTube Music“ valdikliais, reikia turėti mokamą „YouTube Music Premium“ prenumeratą. 1 mėnesį bandykite nemokamai ir atraskite daugiau mėgstamų dalykų „YouTube“. Taikomos sąlygos.

² Norint naudotis šia funkcija, suderinamas telefonas turi būti „Bluetooth“ veikimo atstumu nuo „Fitbit“ įrenginio. Veikia su daugeliu telefonų, kuriuose įdiegta „Android 9“ arba „iOS 15“ ar naujesnė versija. Reikia turėti „Google“ paskyrą ir prieigą prie interneto.

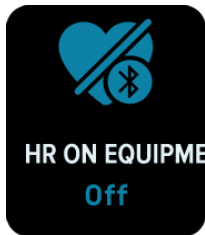
Širdies ritmo zonos



„Charge 6“ individualizuoja jūsų širdies ritmo zonas pagal jūsų pulso rezervą – skirtumą tarp jūsų maksimalaus pulso ir pulso ramybės būsenos. Norėdami pasiekti pasirinktą treniruotės intensyvumą, per treniruotę išmaniojoje apyrankėje sekite pulso dažnį ir širdies ritmo zonas. „Charge 6“ praneša, kai pasiekiate tam tikrą širdies ritmo zoną.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

Pulso dažnis, rodomas įrenginiuose



Prijunkite „Charge 6“ prie mėgstamo suderinamo treniruoklio¹ ir pulso dažnį tikruoju laiku matykite tiesiai ekrane².

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyo straipsnyje](#).

¹ Suderinama su treniruokliais, palaikančiais „Bluetooth“ širdies ritmo profilį, pavyzdžiui, naujausiais „iFit“, „Nordictrack“, „Peloton“, „Concept2“ ir „Strava“ modeliais. Vis dėlto ne visi su „Bluetooth“ suderinami įrenginiai ir programėlės veikia panašiai.

² Pulso duomenų perdavimo ryšys yra nešifruotas, panašiai kaip ir pulso matavimo krūtinės diržų atveju.

Miegas



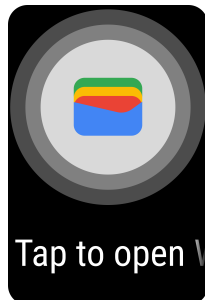
Segėkite „Charge 6“ miegodami, kad automatiškai būtų sekama pagrindinė jūsų miego statistika, įskaitant, kiek laiko miegate, miego stadijos (REM praleistas laikas, paviršutiniškas miegas ir gilusis miegas) ir miego balas (miego kokybė).

Be to, „Charge 6“ automatiškai seka jūsų numatomą deguonies kiekio kitimą per naktį, kad pastebėtumėte galimus kvėpavimo sutrikimus, taip pat odos temperatūrą, kad matytumėte, kaip ji kinta atsižvelgiant į jūsų bazinę temperatūrą, ir SpO2 lygį, kuris nurodo, kiek jūsų kraujyje yra deguonies.

Jei norite pamatyti savo miego statistiką, atsibudę sinchronizuokite „tracker“ ir atverkite programėlę „Fitbit“ arba „tracker“.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyo straipsnyje](#).

Mokėjimai

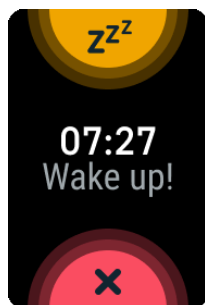


Pridėkite turimas kredito ir debeto korteles prie tam tikrų „Fitbit“ įrenginių, kad galėtumėte mokėti bekontakčiu būdu tiesiai iš savo įrenginio, net būdami užsienyje.¹ „Google Pay“ jūsų mokėjimų informaciją apsaugo taikydama kelis apsaugos lygius ir naudodama vieną iš pažangiausių saugumo infrastruktūrų pasaulyje, kad jūsų paskyra būtų saugi. Kai mokate parduotuvėse, „Google Pay“ nebendrina jūsų faktinio kortelės numerio, tad jūsų informacija lieka saugi. Naudojantis bekontakčių mokėjimų paslauga „Fitbit“ įrenginyje taip pat reikia įvesti asmeninį 4 skaitmenų PIN kodą – tai papildoma saugumo priemonė. Norėdami patvirtinti mokėjimą, įveskite PIN kodą atlikdami pirmąjį bekontaktį mokėjimą po paskutinio karto, kai buvote nusisegę įrenginį, arba praėjus 24 valandoms nuo paskutinio mokėjimo.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

¹ „Google“ programėlės ir paslaugos veikia ne visose šalyse ir ne visomis kalbomis. Gali būti taikomi duomenų perdavimo mokesčiai.

Žadintuvo ir laikmačio signalai



Vienkartinį ar pasikartojantį žadintuvo signalą galite nustatyti naudodami programėlę „Alarms“ . Žadintuvo signalui išsijungus išmanioji apyrankė vibruoja.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

Spartieji nustatymai

Norėdami greičiau pasiekti tam tikrus nustatymus, perbraukite laikrodžio ciferblatą žemyn.

Nustatymai

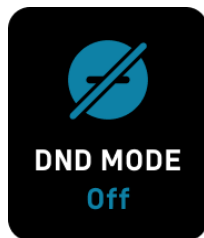
Valdykite papildomus nustatymus ir parinktis.

Užraktas nuo vandens

Neleiskite ekranui įsijungti, kol esate vandenyje. Jei norite išjungti užraktą nuo vandens, pirštu tvirtai dukart bakstelėkite ekrano viduryje.

„Find Phone“

Jei nežinote, kur yra jūsų telefonas, raskite jį naudodamiesi programėle „Find Phone“.



Ekranas pabudinimas

Pasirinkite, ar pasukus riešą įjungti ekraną.

Pulso dažnis, rodomas įrenginiuose

Bendrinkite pulso duomenis tikrąjį laiką su suderinama sporto įranga ir programėlėmis per „Bluetooth“.

Miego režimas

Įjunkite arba suplanuokite miego režimą, kad ekranas pritemtų, o gaunami pranešimai būtų nutildyti. Kai įjungtas miego režimas, pasukus riešą ekranas neįsijungia.

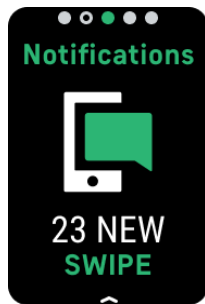
DND režimas

Nutildykite skambučius ir pranešimus.

„Google Wallet“

Mokėkite bekontakčiu būdu, naudodami ant riešo segimą įrenginį.

Pranešimai



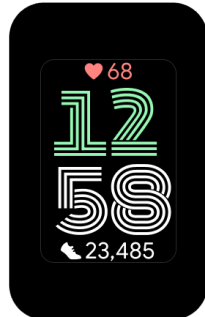
Atėjus pranešimui išmanioji apyrankė vibruoja. Bakstelėkite pranešimą, kad pamatytumėte visą žinutę.

Jeigu gauto pranešimo iškart neperskaitote, jį galite peržiūrėti vėliau,

programėlėje „Pranešimai“ . Perbraukite dešininį arba kairinį link programėlės „Pranešimai“, tada perbraukite aukštyn, kad ją atvertumėte.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyo straipsnyje](#).

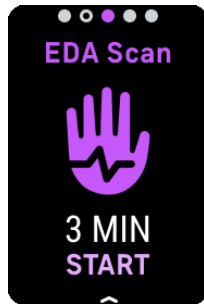
Laikrodžio ciferblatai



Galima pasirinkti iš įvairių „Charge 6“ laikrodžio ciferblatų, derinant pagal nuotaiką, gyvenimo būdą ar išvaizdą. Laikrodžio ciferblatą galite pakeisti programėlėje „Fitbit“.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyo straipsnyje](#).

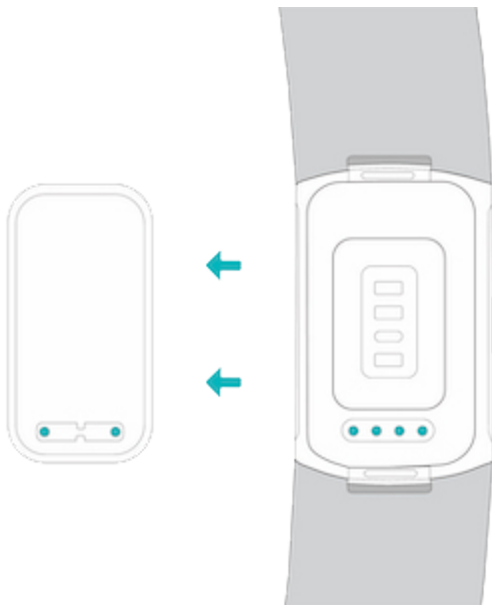
Programėlė „EDA Scan“



Programėlė „EDA Scan“  įrenginyje „Charge 6“ aptinka elektroderminį aktyvumą, kuris gali rodyti jūsų organizmo reakciją į stresą.

Daugiau informacijos rasite [susijusiame žinyno straipsnyje](#).

Įrenginio įkrovimas



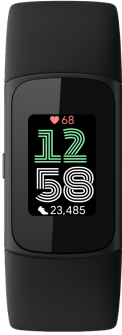
Įkrovimo laido galą palaikykite prie prievado laikrodžio galinėje pusėje, kol jis prisijungs magnetiniu būdu. Kai įrenginys kraunasi, ekrane rodomas „Fitbit“ logotipas arba baterijos įkrovos procentas.

Jei matote tuščią ekraną, atjunkite įrenginį nuo kroviklio ir bandykite dar kartą.

Įkrovimas gali trukti iki 2 valandų, atsižvelgiant į dabartinį baterijos energijos lygį.

Visiškai įkrautos „Charge 6“ baterijos veikimo trukmė yra iki 7 dienų. Atkreipkite dėmesį, kad baterijos veikimo trukmė ir įkrovimo ciklai priklauso nuo naudojimo, nustatymų ir daugelio kitų veiksnių; faktiniai rezultatai gali skirtis.

Nešiojimas ir priežiūra



Pasirūpinkite „Charge 6“, laikydamiesi šių nurodymų:

- Dirželį ir riešą reguliariai nuvalykite bemuiliu valikliu.
- Jei išmanioji apyrankė sušlampa, po treniruotės ją nusisekite ir gerai išdžiovinkite.
- Išmaniąją apyrankę retkarčiais nusisekite.

Daugiau informacijos rasite [„Fitbit“ segėjimo ir priežiūros puslapyje](#).

KAIP SINCHRONIZUOTI „FITBIT“ ĮRENGINĮ?

Sinchronizavimas – tai procesas, per kurį įrenginio surinkti duomenys perduodami į jūsų „Fitbit“ paskyrą. Programėlėje „Fitbit“ sekite savo pažangą, pamatykite, kaip miegojote, nusistatykite tikslus, registruokite maisto bei vandens vartojimą ir dar daugiau.

Reikalavimai

- Ar jūsų įrenginys suderinamas, galite sužinoti adresu fitbit.com/devices.
- Patikrinkite, ar jūsų telefonas, „Fitbit“ įrenginys ir programėlė „Fitbit“ atnaujinti į naujausią versiją.
- Jūsų telefone turi būti įjungti mobilieji duomenys arba „Wi-Fi“ ryšys, taip pat įjungta „Bluetooth“ funkcija.
- Jei naudojate daugiau nei vieną sinchronizuojamą telefoną ar planšetinį kompiuterį, įsitikinkite, kad kito įrenginio šalia nėra.

Trikčių šalinimo etapai

1. Priverstinai išjunkite programėlę „Fitbit“ telefone. Instrukcijas rasite [„Apple“ žinyno straipsnyje](#) arba [„Android“ \(„Google“\) žinyno straipsnyje](#).
2. Telefone atverkite **Nustatymai** > **Bluetooth**, išjunkite „Bluetooth“ ir vėl įjunkite.
3. Atverkite programėlę „Fitbit“ ir pabandykite sinchronizuoti įrenginį.
4. Jei įrenginys nesinchronizuoja, paleiskite jį iš naujo.

KAIP IŠ NAUJO PALEISTI „FITBIT“ ĮRENGINĮ?

Jei kyla kokių nors iš išvardytų problemų, iš naujo paleiskite išmaniąją apyrankę:

- nesinchronizuoja;
- Nereaguoja į bakstelėjimą, braukimą ar mygtuko paspaudimą
- neseka žingsnių ar kitų duomenų;
- nerodo pranešimų.

Iš naujo paleisdami išmaniąją apyrankę neprarasite jokių duomenų.

1. Prijunkite įrenginį prie krovimo laido.
2. Per 8 sekundes 3 kartus paspauskite kroviklio plokščiajame gale esantį mygtuką, kaskart spausdami maždaug po 1 sekundę.

3. Palaukite 10 sekundžių arba tol, kol pasirodys „Fitbit“ logotipas.

Pastaba. Jei įrenginys nepasileidžia iš naujo, palaukite 15 sekundžių ir bandykite dar kartą.

DAUGIAU INFORMACIJOS

Daugiau informacijos įvairiais dažnai užduodamais klausimais rasite pasinaudoję toliau pateiktomis nuorodomis:

Charge 6

- [Kaip pradėti naudotis „Fitbit Charge 6“?](#)
- [Kaip bendrinti pulso duomenis tikruoju laiku su sporto įranga ir programėlėmis?](#)
- [Kaip „Fitbit“ įrenginyje naudotis „Google“ žemėlapiais?](#)
- [Kaip „Fitbit“ įrenginiu valdyti muziką?](#)
- [Ką turėčiau žinoti apie „Fitbit“ įrenginio naudojimą norėdamas mokėti bekontakčiu būdu?](#)
- [Kaip segėti „Fitbit“ įrenginį?](#)
- [Kaip įkrauti „Fitbit“ įrenginį?](#)
- [Ar galima pailginti „Fitbit“ įrenginio baterijos veikimo trukmę?](#)
- [Kaip naršyti „Fitbit“ įrenginyje?](#)
- [Ką „Fitbit“ įrenginyje reiškia aktyvios zonos minutės?](#)
- [Kaip „Fitbit“ įrenginys skaičiuoja mano kasdienį aktyvumą?](#)
- [Kaip sekti pulso dažnį naudojantis „Fitbit“ įrenginiu?](#)
- [Kaip sekti miegą naudojantis „Fitbit“ įrenginiu?](#)
- [Ar galima plaukioti arba maudytis duše segint „Fitbit“ įrenginį?](#)
- [Kaip stebėti ir valdyti stresą naudojantis „Fitbit“ įrenginiu?](#)

Programėlė „Fitbit“

- [Suderinamumo reikalavimai](#)
- [Ką turėčiau žinoti apie „Fitbit Premium“?](#)
- [Ką turėčiau žinoti apie programėlės „Fitbit“ naudojimą „Android“ telefone?](#)
- [Kaip „Fitbit“ pakeisti kalbą?](#)

Bendroji informacija

- [Kaip gauti telefono pranešimus į „Fitbit“ įrenginį?](#)
- [Kaip iš naujo paleisti „Fitbit“ įrenginį?](#)

Saugumo ir reglamentavimo informacija

Apsilankykite adresu support.google.com, kur rasite visą mūsų saugumo ir reglamentavimo informaciją.

Ribotoji gaminio garantija

Ribotąją garantiją teikia „[Google](#)“ aparatinės įrangos garantijos centras.

Daugiau informacijos

Daugiau informacijos rasite „[Charge 6](#)“ naudotojo vadove.