



Uživatelská příručka  
Verze 1.9



# Obsah

---

<b>Začínáme .....</b>	<b>7</b>
Obsah balení.....	7
Nabíjení sledovacího zařízení.....	8
Nastavení zařízení Luxe .....	9
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit .....	10
<b>Odemknutí předplatného Fitbit Premium .....</b>	<b>11</b>
<b>Nošení náramku Luxe .....</b>	<b>12</b>
Umístění při celodenním nošení a při cvičení .....	12
Dominantní ruka.....	13
Tipy na nošení a péči.....	14
Výměna řemínku .....	14
Odepnutí řemínku .....	14
Připojení řemínku .....	15
<b>Základní informace .....</b>	<b>16</b>
Procházení náramkem Luxe .....	16
Základní procházení.....	16
Rychlá nastavení .....	18
Úprava nastavení .....	20
Nastavení zobrazení .....	21
Tiché režimy.....	21
Další nastavení .....	22
Kontrola stavu baterie .....	22
Úprava vždy zapnutého displeje .....	23
Vypnutí obrazovky.....	23
<b>Ciferníky a aplikace .....</b>	<b>24</b>
Změna ciferníku.....	24
Otevření aplikace.....	24
Najítí telefonu.....	25
<b>Upozornění z telefonu .....</b>	<b>26</b>
Nastavení upozornění .....	26
Zobrazení příchozích upozornění .....	26
Správa upozornění.....	27
Vypnutí upozornění .....	27

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	28
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android).....	29
<b>Měření času .....</b>	<b>30</b>
Nastavení budíku .....	30
Vypnutí nebo odložení budíku.....	30
Použití časovače nebo stopek.....	31
<b>Aktivita a kvalita života .....</b>	<b>32</b>
Zobrazení statistik.....	32
Sledování denního cíle pro aktivitu .....	33
Výběr cíle .....	33
Sledování hodinové aktivity .....	33
Sledování spánku .....	34
Stanovení spánkového cíle .....	34
Informace o spacích návycích .....	34
Zvládání stresu .....	34
Trénink řízeného dýchání.....	35
Prohlídka skóre zvládání stresu.....	35
Rozšířené zdravotní metriky .....	36
<b>Cvičení a zdravotní stav srdce .....</b>	<b>37</b>
Automatické sledování cvičení .....	37
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	37
Požadavky na GPS .....	37
Přízpůsobení nastavení cvičení .....	39
Kontrola přehledu tréninku .....	40
Kontrola srdečního tepu .....	40
Výchozí zóny srdečního tepu.....	41
Vlastní zóny srdečního tepu .....	43
Získávání minut v aktivní zóně .....	43
Kontrola skóre každodenní připravenosti.....	44
Zobrazení skóre kondice srdce .....	45
Sdílení aktivity.....	45
<b>Aktualizace, restartování a vymazání .....</b>	<b>46</b>
Aktualizace náramku Luxe.....	46
Restartování náramku Luxe.....	46
Vymazání náramku Luxe .....	47
<b>Poradce při potížích.....</b>	<b>48</b>

Chybí signál srdečního tepu.....	48
Chybí signál GPS.....	48
Jiné problémy .....	49
<b>Obecné informace a parametry .....</b>	<b>50</b>
Snímače a součásti.....	50
Materiály.....	50
Bezdrátová technologie.....	50
Haptická odezva .....	50
Baterie.....	50
Paměť .....	50
Displej.....	51
Velikost řemínku .....	51
Podmínky okolního prostředí.....	51
Další informace .....	51
Podmínky vrácení a záruka.....	51
<b>Regulatory and Safety Notices .....</b>	<b>52</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement .....	52
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	53
European Union (EU) .....	54
Argentina .....	55
Australia and New Zealand.....	55
Belarus .....	56
Botswana .....	56
Customs Union .....	56
Indonesia.....	56
Israel .....	57
Japan.....	57
Kingdom of Saudi Arabia .....	57
Mexico.....	57
Morocco .....	58
Nigeria.....	58
Oman.....	58
Pakistan .....	59
Paraguay .....	59
Philippines .....	59
Serbia .....	59
Singapore.....	60
South Korea .....	60

Taiwan.....	60
United Arab Emirates.....	63
United Kingdom .....	63
Zambia .....	63
About the Battery .....	64
IP Rating.....	64
Safety Statement.....	64
Regulatory Markings .....	64

# Začínáme

---

Představujeme Fitbit Luxe, nadčasové zařízení ke sledování kondice a kvality života, které vám pomůže převzít kontrolu nad svým zdravím.

Vyhradte si chvilku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Zařízení Luxe neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

## Obsah balení

V balení se zařízením Luxe najdete:



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



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

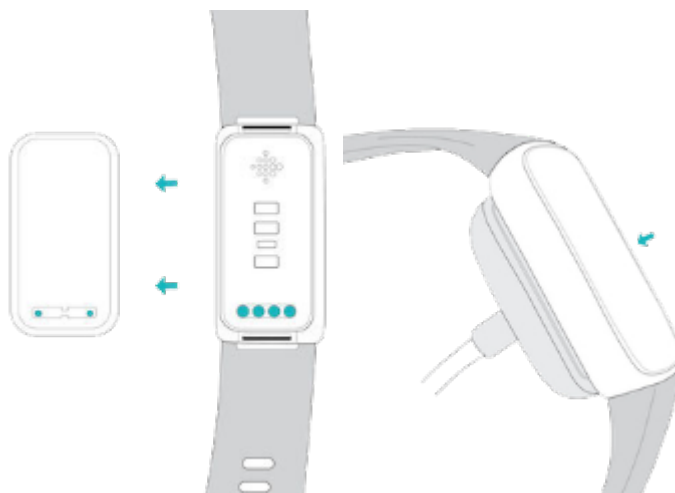
Odnímatelné řemínky k zařízení Luxe jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

## Nabíjení sledovacího zařízení

Plně nabité zařízení Luxe vydrží až 7 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Jak zařízení Luxe nabít:

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



Plné nabití trvá přibližně 1–2 hodiny. Během nabíjení zařízení Luxe můžete stav baterie zkontrolovat tak, že dvojnásobným klepnutím zapnete obrazovku. Jestliže chcete zařízení Luxe používat, přejeďte po obrazovce s baterií doprava. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie.






## Nastavení zařízení Luxe

Nastavte si hodinky Luxe prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu s aplikací Fitbit můžete ověřit na adrese [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).



Jak začít:

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

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novým sledovacím zařízením, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých zdravotních metrikách, aktivitách a spánku, vyberte si trénink či relaci vnímavosti a tak podobně.

# Odemknutí předplatného Fitbit Premium

---

Fitbit Premium je vašim potřebám přizpůsobený zdroj v aplikaci Fitbit, který vám pomáhá zůstat aktivní, kvalitně spát a zvládat stres. Předplatné Premium nabízí programy šité na míru vašim zdravotním a kondičním cílům, personalizované přehledy, stovky tréninků od fitness značek, vedené meditace a tak podobně.

Zákazníci si mohou v aplikaci Fitbit vyzkoušet bezplatnou zkušební verzi předplatného Fitbit Premium.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Nošení náramku Luxe

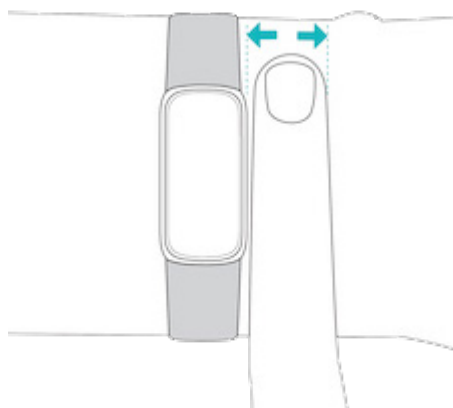
---

Nasadte si zařízení Luxe na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „[Výměna řemínku](#)“ na stránce 14.

### Umístění při celodenním nošení a při cvičení

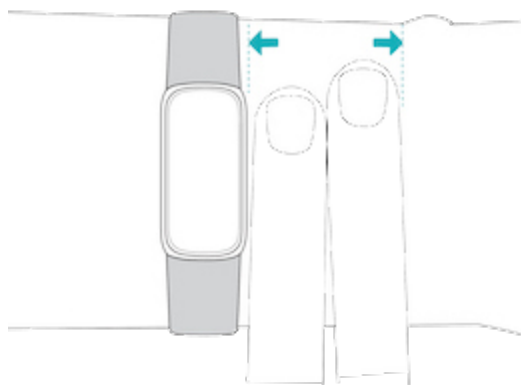
Když zrovna necvičíte, noste zařízení Luxe na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

Je důležité, abyste po každém dlouhodobějším nošení nechali zápěstí odpočinout a sledovací zařízení si na přibližně jednu hodinu sundali. Doporučujeme vám, abyste si sledovací zařízení sundali, když se půjdete sprchovat. Přestože je sprchování se sledovacím zařízením možné, jeho sundáním snížíte riziko kontaktu s mýdly, šampony a kondicionéry, které by mohly způsobit trvalé poškození sledovacího zařízení a podráždit kůži.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Během tréninku zkuste sledovací zařízení nosit na zápěstí trošku výše, aby vám lépe sedělo. Celá řada cvičení, například jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje, abyste zápěstí často ohýbali, což může rušit signál srdečního tepu v případě, že je sledovací zařízení u zápěstí příliš blízko.



- Noste sledovací zařízení na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.
- Zvažte možnost, že řemínek před tréninkem utáhnete, a až skončíte, znovu ho povolíte. Řemínek by vám měl padnout těsně, ale neměl by vás omezovat (těsný řemínek omezuje krevní oběh, což může mít negativní dopad na signál srdečního tepu).

## Dominantní ruka

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

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

## Tipy na nošení a péči

- Náramek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.
- Pokud se vám sledovací zařízení při nějaké aktivitě namočí, sejměte ho a úplně osušte.
- Čas od času si sledovací zařízení sejměte.
- Na sledovacím zařízení se postupem času mohou projevit drobné známky opotřebení. Vždy je čistěte jemným hadříkem a braňte kontaktu s tvrdým povrchem.

Další informace najdete na stránce [Fitbit – nošení a péče](#).

## Výměna řemínku

Zařízení Luxe se dodává s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 51.

### Odepnutí řemínku

1. Otočte zařízení Luxe a najděte zámky řemínku.



2. Zámek uvolněte zatlačením plochého tlačítka k řemínku nehtem.

3. Opatrným zatažením odpojte řemínek od sledovacího zařízení.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

### Připojení řemínku

Řemínek připojíte tak, že ho budete nasouvat na konec sledovacího zařízení, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek se sponou se připojuje k horní části sledovacího zařízení.



# Základní informace

---

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, procházet obrazovku a kontrolovat stav baterie.



## Procházení náramkem Luxe

Zařízení Luxe disponuje barevným dotykovým displejem s aktivní matricí (AMOLED).

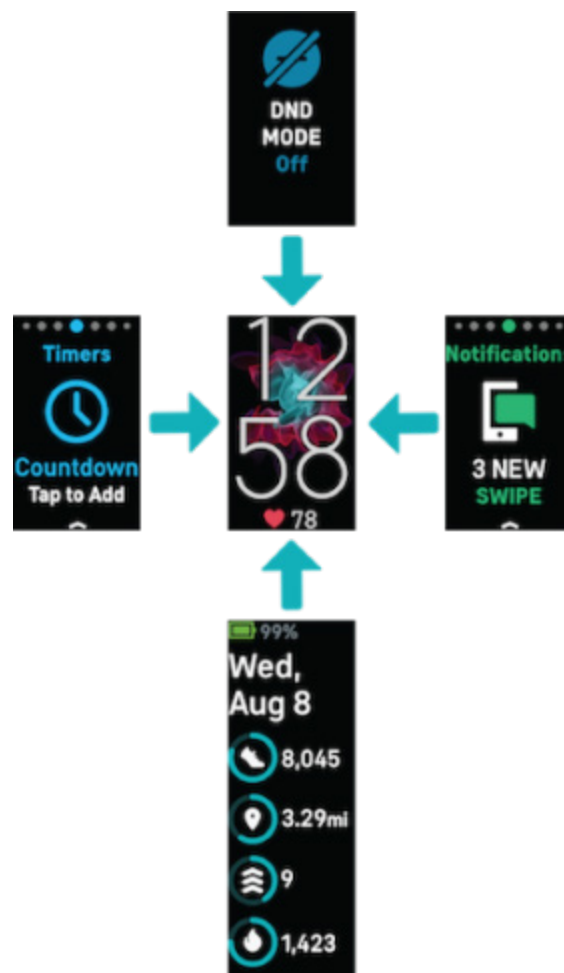
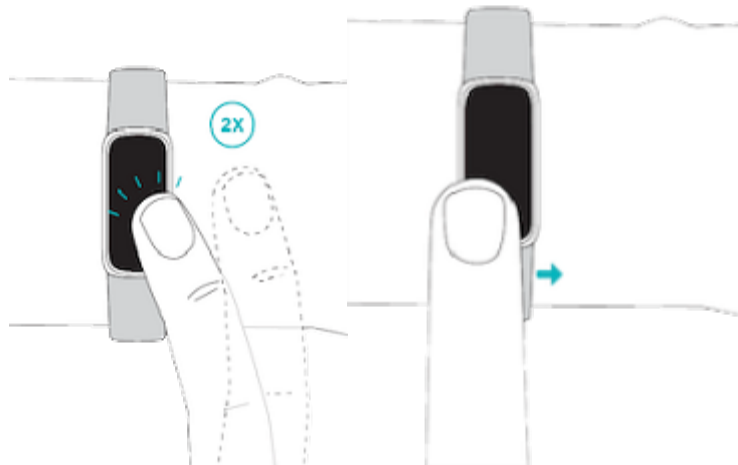
Procházet zařízením Luxe můžete klepnutím na obrazovku a přejetím prstem ze strany na stranu a nahoru a dolů. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii.

### Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.










- Zařízení Luxe probudíte důrazným dvojím klepnutím na obrazovku nebo otočením zápěstí.
- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazíte rychlá nastavení, aplikaci Najít telefon  a aplikaci Nastavení . Na obrazovku s hodinami se z rychlých nastavení vrátíte přejetím prstem doprava.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky. Pokud se chcete vrátit na obrazovku s hodinami, přejeďte prstem doprava.
- Přejetím doleva a doprava si zobrazíte aplikace na sledovacím zařízení.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Důrazným dvojím klepnutím na obrazovku se vrátíte na obrazovku s hodinami.












## Rychlá nastavení

K určitým nastavením se dostanete rychleji, když po obrazovce s hodinami přejedete prstem dolů. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Pokud určité nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.

Režim Nerušit 	<p>Když je aktivní režim Nerušit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.</li> <li>• Ikona Nerušit  se rozsvítí v rychlých nastaveních.</li> </ul> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
Režim spánku 	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.</li> <li>• Jas obrazovky je ztlumený.</li> <li>• Když obrátíte záěstí, obrazovka zůstane tmavá. Zařízení Luxe probudíte důrazným dvojím klepnutím na obrazovku.</li> <li>• Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních.</li> </ul> <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 20</p> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
Probuzení obrazovky 	<p>Když nastavíte automatické probuzení obrazovky , obrazovka se zapne pokaždé, když obrátíte záěstí.</p> <p>Pokud máte nastavené ruční  probuzení obrazovky, zapnete displej dvojím klepnutím na obrazovku.</p>
Najít telefonu 	<p>Klepnutím otevřete aplikaci Najít telefon . Další informace najdete v části „Najít telefon“ na stránce 25.</p>

Zámek vody 	<p>Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte nastavení zámku vody, a zabraňte tak aktivaci obrazovky. Když je zámek vody zapnutý, obrazovka se uzamkne a ve spodní části se zobrazí ikona zámku vody. Upozornění a budíky se na sledovacím zařízení budou zobrazovat i poté, ale abyste na ně mohli reagovat, budete muset obrazovku odemknout.</p> <p>Chcete-li zámek vody zapnout, přejeďte dolů po obrazovce s hodinami ➤ klepněte na <b>Zámek vody</b>  ➤ dvakrát silně klepněte na obrazovku. Chcete-li zámek vody vypnout, znovu silně dvakrát klepněte doprostřed obrazovky. Pokud se vám nezobrazí nápis „Odemknuto“, zkuste poklepat silněji. Při vypínání této funkce se používá akcelerometr, a proto je vyžadováno silnější poklepání.</p> <p>Upozorňujeme, že se zámek vody zapne automaticky, když spustíte plavání v aplikaci Cvičení .</p>
Aplikace Nastavení 	Klepněte na aplikaci Nastavení  a otevřete ji. Další informace najdete v části „ <a href="#">Úprava nastavení</a> “ na stránce <a href="#">20</a> .




## Úprava nastavení

Základní nastavení můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Přejeďte dolů po obrazovce s hodinami a klepnutím na aplikaci Nastavení  tuto aplikaci otevřete. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím si zobrazíte úplný seznam nastavení.

## Nastavení zobrazení

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte zápisť.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „Úprava vždy zapnutého displeje“ na stránce 23.

## Tiché režimy

Klid na cvičení	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení  .
Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	<p>Upravíte nastavení režimu spánku  i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.</p> <p>Postup nastavení plánu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na <b>Tiché režimy</b> &gt; <b>Režim spánku</b> &gt; <b>Plán</b> &gt; <b>Interval</b>.</li> <li>2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.</li> </ol>

## Další nastavení

Srdeční tep	Zapnete nebo vypnete sledování srdečního tepu.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu, která dostáváte během svých každodenních aktivit. Další informace najdete <a href="#">v odpovídajícím článku nápovědy</a> .
Vibrace	Upravíte sílu vibrací sledovacího zařízení.
Informace o zařízení	<p>Ve sledovacím zařízení si můžete zobrazit informace o předpisech a datum aktivace, které je dnem, kdy začíná platit záruka na sledovací zařízení. Datem aktivace je den, kdy jste si zařízení nastavili.</p> <p>Datum aktivace zjistíte po klepnutí na <b>Informace o zařízení</b> &gt; <b>Informace o systému</b>.</p> <p>Další informace najdete <a href="#">v souvisejícím článku nápovědy</a>.</p>
Restartovat zařízení	Klepnutím na tlačítko <b>Restartovat zařízení</b> > <b>Restart</b> restartujete sledovací zařízení.

## Kontrola stavu baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v horní části obrazovky.

Pokud je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení nízká (výdrž je méně než 24 hodin), indikátor baterie zčervená. V případě, že bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá (výdrž je méně než 4 hodiny), na ciferníku se zobrazí varování a indikátor baterie bude blikat. Přejetím doprava budete varování ignorovat.



## Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na sledovacím zařízení bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou.

Aktivace/deaktivace vždy zapnutého displeje:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Klepněte na tlačítko **aplikace Nastavení**  > **Nastavení displeje** > **Vždy zapnutý displej**.
3. Klepnutím na možnost **Vždy zapnutý displej** nastavení aktivujete nebo deaktivujete. Pokud chcete nechat displej automaticky vypnout během určitých hodin, klepněte na možnost **Doba nepoužívání**.

---

Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Když je režim vždy zapnutého displeje aktivní, je sledovací zařízení Luxe třeba nabíjet častěji.

---

Na cifernících se mimo režim vždy zapnutého displeje zobrazuje výchozí ciferník pro režim vždy zapnutého displeje.

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Vypnutí obrazovky

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

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


# Ciferníky a aplikace

---

Zjistěte, jak měnit ciferník a získat přístup k aplikacím zařízení Luxe.

## Změna ciferníku

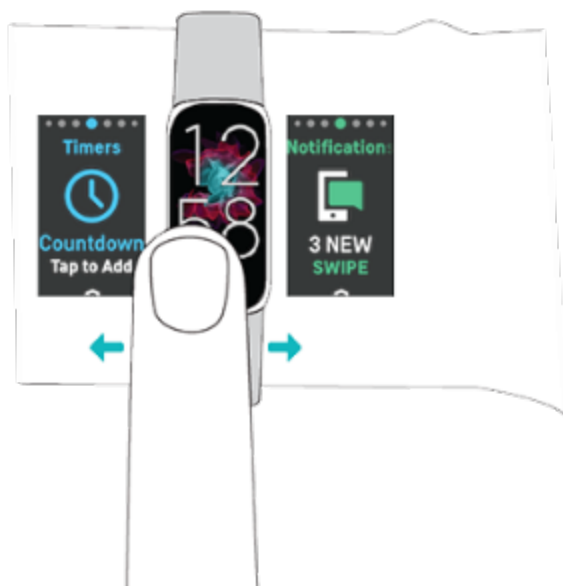
Galerie Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svému sledovacímu zařízení můžete dodat osobitost.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Luxe.
2. Klepněte na **Galerie** > kartu **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte ciferník do zařízení Luxe.

## Otevření aplikace

Přejetím po ciferníku doleva a doprava si můžete zobrazit aplikace, které máte na sledovacím zařízení nainstalované. Chcete-li otevřít nějakou aplikaci, přejeďte nahoru nebo na ni klepněte. Přejetím doprava se můžete vrátit na předchozí obrazovku a poklepáním se vrátíte na obrazovku s hodinami.





## Najít telefonu

K najít svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .

Požadavky:

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

Postup najít telefonu:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Otevřete aplikaci Najít telefon na sledovacím zařízení.
3. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
4. Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.


## Upozornění z telefonu

---

Zařízení Luxe zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte sledovací zařízení do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

### Nastavení upozornění

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

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


Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, bude zařízení Luxe zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude zařízení Luxe zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

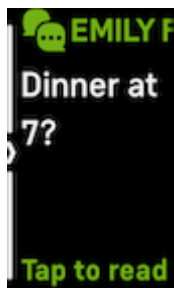
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

### Zobrazení příchozích upozornění

Sledovací zařízení při přijetí nového upozornění zavibruje. Chcete-li zprávu rozbalit, klepněte na toto upozornění.


Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později v aplikaci

Upozornění . Přejděte přejetím doleva nebo doprava k aplikaci Upozornění a pak ji přejetím nahoru otevřete. Na sledovacím zařízení se zobrazuje prvních 250 znaků upozornění. Celou zprávu si můžete přečíst na telefonu.



## Správa upozornění

V zařízení Luxe se uloží až 10 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Správa upozornění v aplikaci Upozornění :

- Přejetím nahoru můžete upozorněními procházet a klepnutím na některé z nich toto upozornění rozbalíte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejedte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejíždějte nahoru, dokud se nedostanete na konec části s upozorněními, a klepněte na **Všechno smazat**.
- Pokud se chcete vrátit na obrazovku s upozorněním, přejedte prstem doprava.


## Vypnutí upozornění

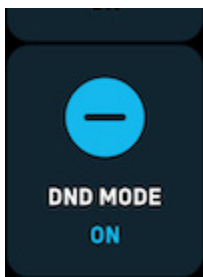
Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na zařízení Luxe. Po vypnutí všech upozornění sledovací zařízení nezavibruje a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

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

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejedte dolů po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Zapněte **Režim Nerušit** . Vypnou se všechna upozornění a připomínky.



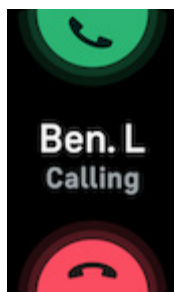
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, sledovací zařízení nebude žádná upozornění přijímat.

## Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud zařízení Luxe spárujete s iPhone nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

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



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



## Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

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

Jak odpovědět na zprávu:

1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
  - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
  - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.


Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

# Měření času

---

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


## Nastavení budíku

Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje.

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).


## Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje. Chcete-li budík vypnout, přejeďte odspodu obrazovky nahoru a stiskněte ikonu zrušení . Jestliže chcete budík o 9 minut odložit, přejeďte po obrazovce shora dolů.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Zařízení Luxe přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



## Použití časovače nebo stopek

Měřte čas na stopkách nebo nastavujte odpočítávání v aplikaci Časovače  na sledovacím zařízení. Stopky i odpočítávání můžete používat současně.

S aktivním režimem vždy zapnutého displeje se stopky nebo odpočítávání na obrazovce budou zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud příslušnou aplikaci nezavřete.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

# Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte zařízení Luxe nasazené, nepřetržitě sleduje různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

## Zobrazení statistik

Přejetím nahoru po ciferníku si zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, spálené kilokalorie a minuty v aktivní zóně
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a buď zóna srdečního tepu, nebo srdeční tep v klidu (pokud se nenachází v zóně)
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Saturace krve kyslíkem (SpO2)	Nejnovější průměrná hodnota a rozmezí SpO2 v klidu
Připravenost (pouze pro předplatné Premium)	Vaše skóre každodenní připravenosti
Spánek	Délka spánku a skóre spánku

Pokud si v aplikaci Fitbit nastavíte cíl, na kroužku můžete sledovat svůj pokrok směrem k jeho splnění.

Úplnou historii a další informace zjišťované sledovacím zařízením najdete v aplikaci Fitbit.



## Sledování denního cíle pro aktivitu

Zařízení Luxe sleduje váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, sledovací zařízení zavibruje a zobrazí oslavu.

### Výběr cíle

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku s návodem](#).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na zařízení Luxe. Další informace najdete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na stránce [32](#).

## Sledování hodinové aktivity

Zařízení Luxe vám pomáhá zůstat aktivní po celý den, protože sleduje, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

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



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Sledování spánku

Pokud si náramek Luxe ponecháte na ruce, když půjdete spát, bude automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Hodinky Luxe také po celou noc sledují odhadované kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistily, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku ve vaší krvi.

Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení synchronizujte sledovací zařízení a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejeďte prstem nahoru po ciferníku na sledovacím zařízení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

### Stanovení spánkového cíle

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

### Informace o spacích návycích


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


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

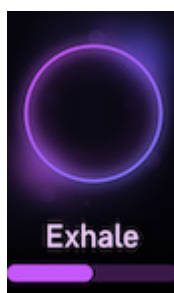
## Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.

## Trénink řízeného dýchání

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

1. Vyhledejte na zařízení Luxe aplikaci Relax  přejížděním doleva nebo doprava a klepnutím ji otevřete.
2. Relaci stejné délky, jako byla ta předchozí, zahájíte klepnutím na **Spustit**.  
Nastavení vlastní délky relace:
  1. Přejedte nahoru a klepněte na **Vlastní**.
  2. Přejížděním nahoru nebo dolů zvolte počet minut a pak tento počet nastavte klepnutím.
  3. Klepněte na **Spustit**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce. Až budete mít hotovo, zobrazte si přehled a klepnutím na **Hotovo** aplikaci zavřete.



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Prohlídka skóre zvládání stresu

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

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

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Rozšířené zdravotní metriky

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

Mezi tyto metriky patří:

- saturace krve kyslíkem (SpO2),
- odchylka v teplotě kůže,
- variabilita srdečního tepu,
- srdeční tep v klidu,
- dechová frekvence.

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

# Cvičení a zdravotní stav srdce

---

Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení



a prohlížejte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.

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

## Automatické sledování cvičení

Zařízení Luxe automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete


prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes  a klepněte na

dlaždici Cvičení



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na zařízení Luxe a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

---

Zařízení Luxe k záznamu údajů GPS využívá snímače GPS na telefonu.

---







## Požadavky na GPS

Připojení k GPS telefonu je dostupné u všech podporovaných telefonů se snímači GPS. Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

1. Zapněte na svém telefonu funkci Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je zařízení Luxe spárované s telefonem.

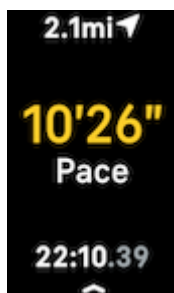
3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Během cvičení mějte telefon u sebe.

Sledování cvičení:

1. Otevřete na náramku Luxe aplikaci Cvičení přejížděním doleva nebo doprava  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení. Naposledy použitá cvičení a zkratky ke cvičení se zobrazují nahoře. Klepnutím na možnost **Další** otevřete kompletní seznam všech cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přízpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 39.
4. Po klepnutí doprostřed obrazovky si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte přejetím nahoru a klepnutím na **Pozastavit** .
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Pozastavit**   **Dokončit** . Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Přejeďte nahoru a klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.

Poznámky:

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





## Přizpůsobení nastavení cvičení

Přizpůsobte nastavení pro každý typ cvičení na zařízení nebo v aplikaci Fitbit. Změňte nebo přeskočte zkratky ke cvičení v aplikaci Fitbit.


Mezi tato nastavení patří:



Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Automaticky pozastavit	Automaticky pozastaví běh, když se přestanete pohybovat.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Dostávejte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete <a href="#">v souvisejícím článku s nápovědou</a> .
Interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Rozpoznání běhu	Automaticky otevře aplikaci Cvičení, když sledovací zařízení rozpozná běh.
Kola	Dostávejte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
Jednotka	Změní měrnou jednotku, kterou používáte pro délku bazénu.

Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení:

1. Přejděte k aplikaci Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Procházejte nastaveními cvičení přejížděním nahoru. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
4. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud nevidíte ikonu přehrávání .

Jak přizpůsobit určitá nastavení cvičení a změnit nebo přeskočit zkratky aplikace

Cvičení  v aplikaci Fitbit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Luxe.
2. Klepněte na **Zkratky ke cvičení**.
  - Novou zkratku ke cvičení přidáte klepnutím na ikonu + a výběrem cvičení.
  - Zkratku ke cvičení odstraníte přejetím doleva po zkratce.
  - Zkratku ke cvičení přeskupíte klepnutím na **Upravit** (pouze u iPhonů) a stisknutím a podržením ikony nabídky . Poté ji přetáhněte nahoru nebo dolů.
  - Chcete-li si nějaké nastavení cvičení přizpůsobit, klepněte na cvičení a upravte nastavení.

Na zařízení Luxe můžete mít až 6 zkratek ke cvičení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s náповědou](#).

## Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na zařízení Luxe zobrazí přehled statistik.

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

## Kontrola srdečního tepu

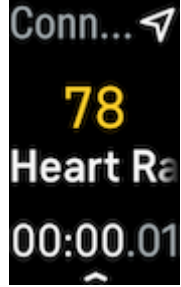
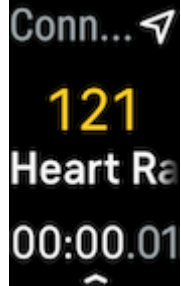
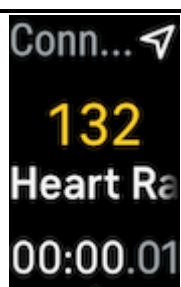
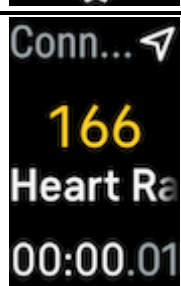
Hodinky Luxe vám umožňují přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na sledovacím zařízení.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

Zóny srdečního tepu vám pomohou dosahovat takové intenzity tréninku, jakou chcete. Jsou k dispozici tři zóny, které vycházejí z doporučení Americké kardiologické asociace. Nebo si můžete vytvořit vlastní zónu, pokud potřebujete dosáhnout konkrétního srdečního tepu.



## Výchozí zóny srdečního tepu

Výchozí zóny srdečního tepu se vypočítávají na základě vašeho odhadovaného maximálního srdečního tepu. Fitbit maximální srdeční tep vypočítává podle běžného vzorce  $220$  minus váš věk.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 50 % vašeho maximálního srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 50 % a 69 % vašeho maximálního srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
	Zóna kardia	Mezi 70 % a 84 % vašeho maximálního srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vašeho maximálního srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

## Vlastní zóny srdečního tepu

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


Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Získávání minut v aktivní zóně

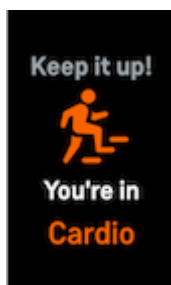
Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně.

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

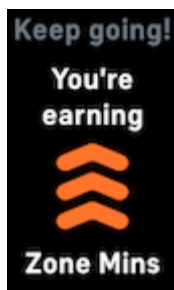
Zařízení Luxe vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

- Chvilí poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, při kterém používáte aplikaci Cvičení , abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování zařízení označuje, v jaké zóně se nacházíte:


1 zavibrování = zóna spalování tuků  
2 zavibrování = zóna kardia  
3 zavibrování = zóna vrcholu



- 7 minut poté, co se dostanete do zóny srdečního tepu během dne (například při rychlé chůzi).



Upozornění na zóny srdečního tepu jsou ve výchozím nastavení vypnutá. Zapnete je následovně:

- Upozornění na zóny srdečního tepu během cvičení v aplikaci Cvičení  – viz část „Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení“ na stránce 37
- Upozornění na zóny srdečního tepu během každodenních aktivit – viz část „Úprava nastavení“ na stránce 20

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Kontrola skóre každodenní připravenosti

Skóre každodenní připravenosti, které je k dispozici v rámci předplatného Fitbit Premium, vám pomůže získat přehled o tom, co je pro vaše tělo nejpříznivější. Skóre se pohybuje v rozmezí od 1 do 100 a vychází z vaší aktivity, spánku a variability srdečního tepu. Vysoké skóre znamená, že jste připravení pustit se do cvičení, zatímco nízké skóre naznačuje, že byste se měli raději soustředit na regeneraci.

Když se na své skóre podíváte, uvidíte podrobný rozbor faktorů, které toto skóre ovlivnily, na míru šitý cíl pro aktivitu v daný den a doporučené tréninky nebo relace regenerace.

Mějte hodinky nasazené celý den (alespoň 14 hodin), včetně nočního spánku. Pak stačí jen přejet prstem nahoru po ciferníku a vyhledat skóre připravenosti v denních statistikách.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Zobrazení skóre kondice srdce

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

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Sdílení aktivity

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

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

# Aktualizace, restartování a vymazání

---

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste sledovací zařízení restartovali. Pokud chcete zařízení Luxe dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte sledovací zařízení a získejte nejnovější firmware.

## Aktualizace náramku Luxe

Aktualizujte sledovací zařízení a získejte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na zařízení Luxe a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

---

Pokud chcete zařízení Luxe aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 20 %. Aktualizace zařízení Luxe může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit sledovací zařízení do nabíječky.

---

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Restartování náramku Luxe

Jestliže zařízení Luxe nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte sledovací zařízení na zápisť:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Restartovat zařízení** > **Restartovat**.

Pokud zařízení Luxe nereaguje:



1. Připojte zařízení Luxe k nabíjecímu kabelu. Pokyny najdete v části „[Nabíjení sledovacího zařízení](#)“ na stránce 8.
2. Třikrát stiskněte tlačítko umístěné na plochem konci nabíječky. Před každým stisknutím vyčkejte 1 sekundu. Pak vyčkejte 10 sekund nebo čekejte, dokud se nezobrazí logo Fitbit.



Restartování sledovacího zařízení neodstraní žádné údaje.

## Vymazání náramku Luxe

Pokud chcete zařízení luxe dát někomu jinému nebo je chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Informace o zařízení** > **Vymazat údaje o uživateli.**
3. Přejedte nahoru, 3 sekundy držte stisknutou možnost **Přidržet 3 s** a pak stisk uvolněte.
4. Když uvidíte logo Fitbit a zařízení Luxe zavibruje, vymazání údajů proběhlo úspěšně.

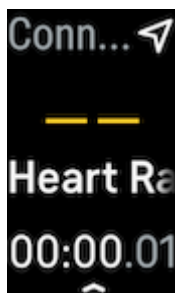
## Poradce při potížích


---

Jestliže náramek Luxe nefunguje správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

### Chybí signál srdečního tepu


Zařízení Luxe nepřetržitě sleduje váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na sledovacím zařízení potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.



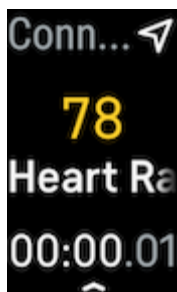
Pokud sledovací zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je sledování srdečního tepu zapnuté v aplikaci Nastavení  na sledovacím zařízení. Poté zkontrolujte, že máte náramek nasazený správně. Posuňte jej na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Luxe dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

### Chybí signál GPS

Schopnost telefonu připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud telefon hledá signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis  **připojování**.





Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než telefon najde signál.

## Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte sledovací zařízení:

- Neprovádí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání ani přejíždění.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje upozornění.

Pokyny najdete v části „[Restartování zařízení Luxe](#)“ na stránce [46](#).

# Obecné informace a parametry

---

## Snímače a součásti

Zařízení Luxe disponuje těmito snímači a motorky:

- optický monitor srdečního tepu,
- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- senzor okolního světla,
- vibrační motorek.

## Materiály

Kryt zařízení Luxe je z chirurgické oceli. Řemínek dodávaný se zařízením Luxe je vyroben z flexibilního a odolného silikonu, z podobného se vyrábí řada sportovních hodinek, a spona je z eloxovaného hliníku. Přestože chirurgická ocel a eloxovaný hliník mohou obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

## Bezdrátová technologie

Zařízení Luxe je vybaveno rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0.

## Haptická odezva

Zařízení Luxe má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

## Baterie

Zařízení Luxe obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

## Paměť

Zařízení Luxe ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

## Displej

Zařízení Luxe disponuje barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

## Velikost řemínku

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

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

## Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C)  113 až 140 °F (45 až 60 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

## Další informace

Další informace o sledovacím zařízení, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Podmínky vrácení a záruka

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

# Regulatory and Safety Notices

---

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB422

### Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

### FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## European Union (EU)

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



## Belarus

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



## Botswana

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)

## Customs Union

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



## Indonesia

84387/SDPPI/2022

3788



## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



## Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

## Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y

2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

## Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

## Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

## Oman

TRA/TA-R/11303/21  
D090258

## Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

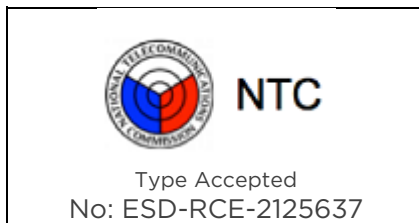
Device Type: Bluetooth

## Paraguay



NR: 2022-01-I-0059

## Philippines



## Serbia



## Singapore

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## South Korea

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

**設置 > 設備信息 > 法規信息**

Translation:

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

低功率警語:

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

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency

device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

## 注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

## Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>6+</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目						

## United Arab Emirates

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

## United Kingdom

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

[www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



## About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.



## Band Pocket View



©2023 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.