

 fitbit chargeHR™

Heart Rate + Activity Wristband



Руководство по эксплуатации

Содержание

Н а ч а л о .
Что в коробке?
Что вы найдете в данном руководстве
Н а с т р о й к а ф и т н е с -б р а с л е т а C h a r g e H R
Настройка трекера при помощи мобильного устройства
Настройка трекера при помощи Mac или ПК
Требования к ПК и Mac
Загрузка Fitbit Connect
Установка Fitbit Connect и сопряжение трекера
Беспроводная синхронизация данных при помощи компьютера
З н а к о м с т в о с F i t B i t C h a r g e H R
Ношение браслета
Определение доминантной и недоминантной руки
Использование Charge HR во влажных условиях
Измерение частоты сердечных сокращений
Зоны ЧСС по умолчанию
Настройка зон сердечного ритма
Срок службы и зарядка батареи
Инструкция по уходу
Автоматическое отслеживание с Fitbit Charge HR
Отслеживание данных в течение всего дня.
Отслеживание сна
Отслеживание ежедневных целей
Изменение цели
Установка значения для ежедневной цели
Отслеживание тренировок
Использование беззвучных сигналов
Установка беззвучного сигнала
Отмена беззвучного сигнала
Уведомления о входящих вызовах Включение уведомлений о входящих вызовах Управление уведомлениями о входящих вызовах.
Использование личного кабинета с панелью инструментов на Fitbit.com
Требования к браузеру
Использование панели инструментов Fitbit.com
Информация об устройстве
Управление трекером из кабинета Fitbit.com
О б н о в л е н и е F i t B i t C h a r g e H R
П е р е з а п у с к C h a r g e H R
Основная информация и спецификации Charge HR
Датчики и моторы
Батарея
Память
Размеры
Условия окружающей среды
Помощь
Гарантия и возврат
Важные инструкции по безопасности
Предостережения
Советы по ношению и уходу
Меры предосторожности при использовании встроенной батареи
Информация об утилизации и переработке

Начало

Отслеживайте каждый удар вашего сердца вместе с Charge HR – браслетом с расширенными функциями отслеживания, который обеспечивает непрерывное автоматическое измерение частоты сердечных сокращений и отслеживание активности - прямо на вашем запястье, в течение всего дня, во время тренировок и вне тренировок.

Что в коробке?

В упаковке фитнес-браслета с пульсометром Fitbit Charge HR вы найдете



Браслет Charge HR



Зарядный кабель



Адаптер для
беспроводной
синхронизации

Что вы найдете в данном руководстве?

Данное руководство поможет вам быстро и легко настроить ваш трекер активности. Выполнив настройки, вы сможете синхронизировать данные вашего трекера с мобильным приложением FitBit или веб-сайтом Fitbit.com, где вы можете получить подробную информацию о вашей статистике, просматривать свою историю и тенденции в течение времени, вести журнал потребляемых продуктов и многое другое. Завершив настройку браслета, можно смело приступать к комплексному отслеживанию здоровья и активности!

Данная инструкция описывает также каждую функцию браслета Charge HR, а также объясняет, как обновить трекер при помощи доступных бесплатных обновлений программного обеспечения. Руководство описывает также, как перезагрузить Charge HR в случае, если вы столкнетесь с какими-либо проблемами в работе трекера.

Дополнительная подробная информация о работе и обслуживании трекеров FitBit доступна на сайте <https://help.fitbit.com>

Настройка фитнес-браслета Charge HR

Вы можете настроить работу вашего браслета Charge HR, используя мобильное приложение Fitbit для устройств iOS, Android, Windows Phone. Браслет можно настроить также при помощи компьютера Mac или ПК.

Настройка трекера при помощи мобильного устройства

Фитне-браслет Fitbit Charge HR работает с мобильными устройствами, поддерживающими технологию Bluetooth 4.0. Свыше 120 мобильных устройств имеют возможность настройки и беспроводной синхронизации с вашим браслетом Charge HR. Чтобы убедиться, что ваше мобильное устройство совместимо с Charge HR, посетите www.fitbit.com/devices. Если ваше устройство в списке совместимых устройств, значит вы можете загрузить и установить бесплатное приложение для iOS, Android или Windows Phone. Если ваше устройство отсутствует в списке, часто перепроверяйте список, так как в список постоянно добавляются новые устройства.

Если ваше мобильное устройство не совместимо с Charge HR для синхронизации через Bluetooth 4.0, вы можете использовать программное приложение Fitbit Connect для просмотра данных и отслеживания вашего прогресса – просто в этом случае вы должны настроить и синхронизировать трекер при помощи компьютера Mac или ПК.



Software
Mac OS 10.6 или новее

Hardware
USB порт



Software
Windows Vista, 7, 8

Hardware
USB порт

Чтобы настроить Charge HR через компьютер, сначала нужно установить Fitbit Connect. Это программное приложение, которое соединяет ("сопрягает") ваш браслет с вашим личным кабинетом с панелью инструментов на веб-сайте Fitbit.com, где вы можете просматривать ваши данные, вести журнал потребляемых продуктов и многое другое

Загрузка Fitbit Connect

1. Перейдите по ссылке <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Убедитесь, что выделен тип вашего компьютера (Mac или ПК), и нажмите кнопку [Download Here](#) под изображением вашего трекера.

Установка Fitbit Connect и сопряжение трекера

1. Вставьте адаптер для беспроводной синхронизации в USB порт вашего компьютера и держите заряженный трекер рядом с компьютером.
2. Перейдите в папку, содержащую файл, который вы скачали и найдите программу установки:
 - Для Mac: [Install Fitbit Connect.pkg](#)
 - Для Windows: [FitbitConnect_Win.exe](#)
3. Дважды щелкните на названии файла, чтобы установить Fitbit Connect.
4. Следуйте кратким инструкциям на экране, чтобы завершить установку. Теперь трекер готов к работе!

Беспроводная синхронизация данных при помощи компьютера

Теперь, когда программа Fitbit Connect установлена, ваш браслет Charge HR беспроводным путем, автоматически синхронизирует данные с компьютером приблизительно каждые 20 минут, если выполняются следующие условия:

- Браслет Charge HR находится в пределах 4-6 метров от компьютера и имеет новые данные для загрузки (то есть, если вы не были активны и не двигались, автоматическая синхронизация данных не произойдет).
- Ваш компьютер включен, находится в рабочем режиме и подключен к Интернету.
- Адаптер для беспроводной синхронизации вставлен в USB порт и распознан компьютером.

Чтобы вручную синхронизировать Charge HR с вашим личным кабинетом с панелью инструментов на Fitbit.com, щелкните на значок Fitbit Connect на вашем компьютере (находится рядом с датой и временем) и нажмите Sync Now.

Знакомство с FitBit Charge HR

Ношение браслета

Браслет Charge HR следует носить на запястье. Хотя он может отслеживать некоторые данные, такие как, например, подсчет шагов и ступенек, находясь в кармане или в рюкзаке, но тем не менее наиболее точно браслет работает на запястье. В течение всего дня браслет следует носить немного ниже кости запястья (как вы обычно носите часы).

Как и во всех технологиях мониторинга сердечного ритма – будь то нагрудный датчик или датчик для запястья, точность измерения пульса зависит от личной физиологии, расположения носимого датчика и типа движения. Другими словами, у разных людей не могут быть одинаково точные результаты измерений при любом виде активности. Для наибольшей точности измерения частоты сердечных сокращений необходимо выполнить следующие советы:

1. Во время тренировки носите трекер немного выше на запястье, так как кровоток увеличивается в верхней части руки. Подняв трекер на несколько сантиметров вверх можно улучшить сигнал частоты сердечных сокращений. Кроме того, при выполнении многих упражнений вы часто сгибаете запястье, что, скорее всего, будет влиять на сигнал ЧСС, если трекер находится прямо на запястье. Поэтому во время тренировок рекомендуется носить его немного выше на руке.
2. Не носите ваш трекер на руке в слишком туго стянутом состоянии; слишком туго стянутый браслет ограничивает свободную циркуляцию крови, что может повлиять на сигнал частоты сердечных сокращений. Во время тренировки браслет должен более плотно прилегать к руке, чем в течение остального дня, но не сжимать руку слишком сильно.
3. При тренировках высокой интенсивности или в других случаях, когда ваше запястье двигается слишком энергично, частые движения запястья могут исказить точность измерения пульса. Кроме того, при таких упражнениях, как поднятие тяжестей или катание на лодке, мышцы запястья напрягаются и расслабляются слишком интенсивно, в результате чего сигнал пульса может быть потерян. В этом случае расслабьте запястье и подождите около 10 секунд, после чего вы увидите точный показатель вашего пульса.

Укажите на какой руке вы носите трекер - на доминантной и недоминантной

Для повышения точности измерения браслета Charge HR, мы просим, чтобы вы указали на какой руке вы носите ваш браслет – на доминантной и недоминантной. Доминантная рука -та, которую вы используете для большинства ежедневных действий, например, пишете или бросаете мяч. Этот параметр вы можете указать в мобильном приложении FitBit или в личном кабинете с панелью инструментов на Fitbit.com.

Чтобы указать параметр в личном кабинете Fitbit.com:

1. Войдите в Fitbit.com.
2. Нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу панели инструментов.
3. Щелкните на **Settings**.
4. Используя навигационную вкладку слева, найдите и укажите необходимую настройку доминирующей руки **Dominant Hand**.
5. Синхронизируйте Charge HR, чтобы обновить его с новой настройкой.
 - а) Нажмите на иконку Fitbit Connect, которая находится рядом с датой и временем на вашем компьютере.
 - б) Убедитесь, что браслет находится рядом с компьютером и нажмите **Sync Now**.

Использование фитнес-браслета Charge HR во влажных условиях

Ваш браслет Charge HR устойчив к дождю и брызгам воды, и может выдержать даже самое интенсивное потоотделение во время тренировки. Однако Charge HR не предназначен для ношения во время плавания. Мы также рекомендуем снять браслет перед тем, как зайти в душ. Хотя устройство может выдержать воздействие воды, но при его ношении 24/7 ваша кожа не будет дышать, поэтому иногда браслет необходимо снимать. Если трекер намочнет, высушите его хорошенько и наденьте обратно. Более подробно об этом можно прочесть здесь <https://www.fitbit.com/productcare>.

Измерение частоты сердечных сокращений

Когда ваше сердце бьется, капилляры расширяются и сжимаются в зависимости от изменений объема крови. Светодиоды PurePulse™ на задней панели Charge HR проецируют пучок света на вашу кожу, чтобы обнаружить изменения объема крови в капиллярах. Для непрерывного и автоматического измерения частоты сердечных сокращений применяются специальные алгоритмы трекера. Когда браслет Charge HR находится на запястье датчик сердечного ритма включается по умолчанию.

Зоны ЧСС по умолчанию

Установленные по умолчанию зоны частоты сердечных сокращений ориентированы на тренировки различной интенсивности. Зоны ЧСС помогают оптимизировать ваши тренировки. Ваши зоны рассчитываются на основе вашего максимального пульса, который вычисляется как 220 минус ваш возраст.

Чтобы быстро определить, в какой зоне вы находитесь, посмотрите на значок в виде сердца, который отображается на вашем трекере, как показано в приведенных ниже примерах:



- Когда вы находитесь в диапазоне «Вне зоны», это означает, что ваш пульс ниже 50% от вашего максимального значения ЧСС. Такая частота сердечных сокращений бывает в обычном режиме повседневной активности и не характерна для тренировки.

- Зона «Сжигание жира» означает, что ваша ЧСС находится между 50% и 69% от вашего максимума. Эта зона характерна для тренировок низкой и средней интенсивности и подходит для новичков – тех людей, кто недавно начал тренироваться. Зона называется «Сжигание жира», потому что при такой интенсивности тренировки большинство расходуемых калорий сжигается именно от жира, но общая скорость расхода калорий небольшая.

- Зона «Кардио» означает, что ваш пульс находится в диапазоне от 70% до 84% от вашего максимума - эта зона характерна для тренировок средне-высокой интенсивности. В этой зоне вы интенсивно тренируетесь, но не напрягаетесь. Для большинства людей это целевая зона для эффективной тренировки.
- «Пиковая зона» - здесь ваш пульс составляет 85% или больше от вашего максимального уровня - эта зона характерна для тренировок высокой интенсивности. Пиковая зона подходит для коротких интенсивных тренировок, которые улучшают вашу производительность и скорость.

Вы можете в любое время проверить ваш личный кабинет с панелью инструментов на Fitbit.com, чтобы увидеть, сколько времени вы провели в каждой зоне ЧСС, а также можете просмотреть эти данные в мобильном приложении Fitbit.

Настройка зон сердечного ритма

Вместо установленных по умолчанию зон частоты сердечных сокращений вы можете также настроить свою индивидуальную зону ЧСС. Когда ваш пульс выше или ниже вашей индивидуальной зоны ЧСС, вы увидите контурное изображение сердца, а когда ваш пульс в вашей индивидуальной зоне - вы увидите цельное изображение сердца

Чтобы настроить индивидуальную зону ЧСС в вашем личном кабинете на Fitbit.com:

1. Войдите в Fitbit.com.
2. Нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу панели инструментов и выберите **Settings**.
3. Используя навигационную вкладку слева, найдите Heart Rate Zones и укажите минимальное и максимальное значение пульса для вашей индивидуально настраиваемой зоны.
4. Синхронизируйте Charge HR, чтобы обновить его с новой настройкой.
 - а) Нажмите на иконку Fitbit Connect, которая находится рядом с датой и временем на вашем компьютере.
 - б) Убедитесь, что браслет находится рядом с компьютером и нажмите **Sync Now**.

Вы можете в любое время проверить ваш личный кабинет на Fitbit.com, чтобы увидеть, сколько времени вы провели в вашей индивидуально настраиваемой зоне ЧСС, а также можете просмотреть эти данные в мобильном приложении Fitbit.

Более подробную информацию о мониторинге сердечного ритма, в том числе ссылки на соответствующую информацию Американской Кардиологической Ассоциации, можно найти в разделе «Часто задаваемые вопросы о сердечном ритме» на <https://help.fitbit.com>.

Срок службы и зарядка батареи

Браслет Charge HR работает на литий-полимерной аккумуляторной батарее.

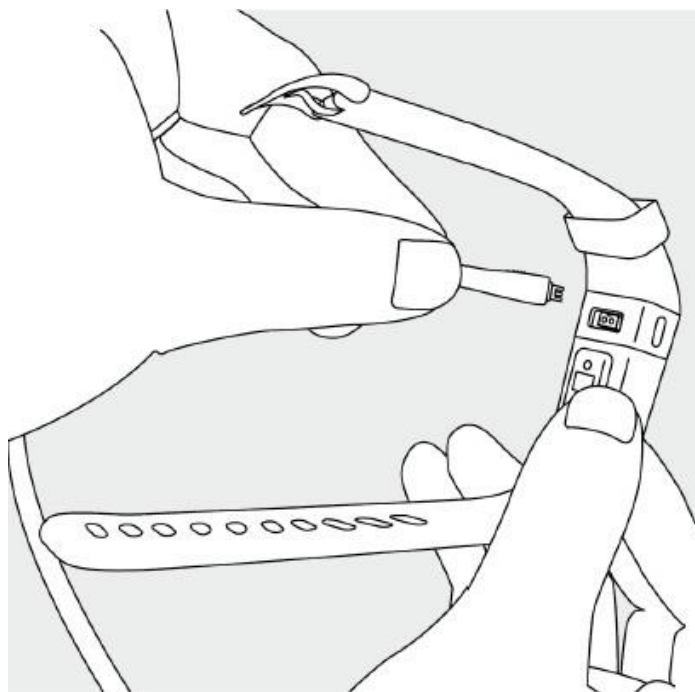
При нормальном использовании, полностью заряженная батарея Charge HR должна проработать около пяти дней. После этого браслет следует перезарядить. Вы можете проверить уровень батареи, войдя в Fitbit.com и нажав на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу страницы.

Если до разрядки батареи остался примерно один день или меньше, то при нажатии кнопки на браслете Charge HR для просмотра данных, первый экран покажет значок низкого уровня заряда батареи.

Если вы хотите получать уведомления о низком уровне заряда батареи на мобильное устройство или по электронной почте:

1. Войдите в свой личный кабинет на Fitbit.com.
2. Нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу панели инструментов и выберите **Settings**.
3. Используя навигационную вкладку слева, найдите **Notifications** и выберите те уведомления, которые вы хотели бы получать.
4. Нажмите **Save**.

Для зарядки браслета Fitbit Charge HR подключите зарядный кабель к USB порту компьютера или к адаптеру переменного тока, а другой конец кабеля подключите к зарядному порту на задней панели Charge HR



Полная зарядка браслета занимает от 1 до 2 часов

Инструкция по уходу

Браслет Charge HR необходимо регулярно чистить и насухо вытирать, особенно это касается ремешка. На участках кожи, которые соприкасаются с браслетом, средства ухода для кожи нужно использовать в минимальном количестве. Для дополнительной информации об уходе и чистке браслета, см. <https://www.fitbit.com/productcare>.

Мы также рекомендуем время от времени чистить зарядные контакты на задней панели трекера, так как микроскопические частицы или налет грязи могут мешать нормальному контакту с зарядным устройством. Для очистки зарядных контактов используйте зубочистку или зубную щетку; не царапайте зарядные контакты металлическими предметами - это может привести к повреждению покрытия и к коррозии.

Автоматическое отслеживание с Fitbit Charge HR

Браслет Charge HR можно использовать днем и ночью

Отслеживание данных в течение всего дня

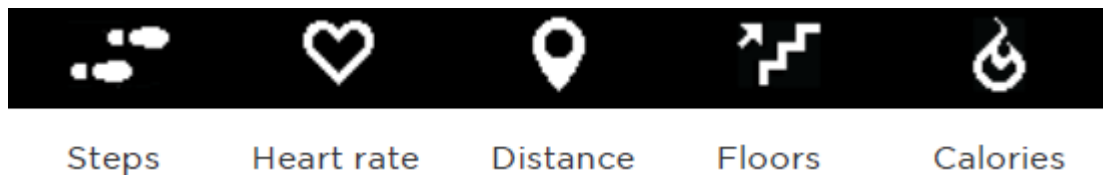
Ваш браслет Charge HR автоматически отслеживает следующие данные в течение всего дня:

- Прделанные шаги
- Текущий пульс
- Пройденное расстояние
- Сожженные калории
- Количество ступенек, на которые вы поднялись

Кроме этих данных, отображаемых на дисплее Charge HR, вы можете видеть также следующие данные, которые отображаются в вашем личном кабинете с панелью инструментов на Fitbit.com или в мобильном приложении Fitbit:

- Детальная история показателей частоты сердечных сокращений, в том числе время, проведенное в различных зонах сердечного ритма.
- Время активности в минутах
- Сколько часов вы спали и качество вашего сна

Для прокрутки вашей статистики просто нажмите кнопку на боковой стороне трекера Charge HR. Вы поочередно увидите время, иконки и данные отслеживания. Если у вас установлен будильник, то на дисплее также отображается время следующего сигнала будильника.



При синхронизации Charge HR, ваши данные, собранные в течение всего дня, загружаются в ваш личный кабинет с панелью инструментов на Fitbit.com или на мобильное приложение Fitbit.

Данные следующего дня Charge HR начинает отсчитывать в полночь, на основе установленной вами временной зоны. Хотя ваша статистика обнуляется в полночь, однако данные предыдущего дня не пропадают; они сохраняются в трекере и загружаются на сайт Fitbit.com при следующей синхронизации.

Вы можете настроить часовой пояс здесь: www.fitbit.com/user/profile/edit.

Отслеживание сна

Браслет Charge HR автоматически отслеживает, сколько часов вы спите, а также все ваши движения во время сна. Эти данные помогают определить качество вашего сна.

Для отслеживания сна не нужно нажимать на какие-либо кнопки или вводить “режим сна”.

Достаточно просто носить ночью трекер на запястье, отслеживание сна происходит автоматически.

Чтобы увидеть данные отслеживания сна, синхронизируйте трекер, а затем просмотрите мобильное приложение или ваш личный кабинет на Fitbit.com. На Fitbit.com можно посмотреть табличку сна или выбрать Log > Sleep. В мобильном приложении нажмите на табличку сна.

Отслеживание ежедневных целей

Браслет Charge HR предназначен для отслеживания прогресса в достижении ежедневных целей, которые вы сами ставите в мобильном приложении или в вашем кабинете на Fitbit.com. Индикатор выполнения цели держит вас мотивированным в течение дня. Когда вы достигнете своей цели, ваш браслет Charge HR празднует это событие вибрацией и вспышками))

По умолчанию на браслете установлена цель - 10000 шагов в день. Вы можете установить ежедневные цели для количества шагов, пройденного расстояния, количества израсходованных калорий или количества преодоленных ступенек.

Изменение цели

Если вы хотите устанавливать различные ежедневные цели, вы можете выбрать цель в приложении FitBit на мобильном устройстве или в личном кабинете с панелью инструментов на Fitbit.com.

Чтобы выбрать цель в личном кабинете на Fitbit.com:

1. Войдите в свой кабинет на Fitbit.com.
2. Нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу панели инструментов.
3. Щелкните на **Settings**.
4. Найдите и отредактируйте настройку Daily Goal Progress.
5. Синхронизируйте Charge HR, чтобы обновить его с новой настройкой.
 - а) Нажмите на иконку Fitbit Connect, которая находится рядом с датой и временем на вашем компьютере.
 - б) Убедитесь, что браслет находится рядом с компьютером и нажмите **Sync Now**.

Установка значения для вашей ежедневной цели

Вы можете установить определенное значение для вашей ежедневной цели в приложении FitBit или в личном кабинете на Fitbit.com. Например, вместо установленного по умолчанию ежедневного целевого значения 10000 шагов в день, вы хотите установить ежедневную цель в 15000 шагов в день. Чтобы изменить значение цели:

1. Войдите в свой кабинет на Fitbit.com.
2. Нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу панели инструментов.
3. Найдите табличку, которая соответствует вашей цели.
4. Измените значение дневной цели Daily Goal и нажмите кнопку **Save**.
5. Синхронизируйте Charge HR, чтобы обновить его с новой настройкой.
 - а) Нажмите на иконку Fitbit Connect, которая находится рядом с датой и временем на вашем компьютере.
 - б) Убедитесь, что браслет находится рядом с компьютером и нажмите **Sync Now**.

Отслеживание тренировок

Как уже упоминалось выше, браслет Charge HR автоматически отслеживает несколько типов активности в течение дня. Используя функцию отслеживания в режиме тренировки, вы можете также выбрать какой-либо определенный вид активности для отслеживания.

Режим отслеживания тренировки работает аналогично одометру автомобиля. Так, например, если вы ставите трекер в режим тренировки и занимаетесь на эллиптических тренажерах, вы можете просматривать данные для данного вида тренировки, такие как частота сердечных сокращений и сожженные калории. После завершения тренировки, при синхронизации данных, в мобильном приложении или в вашем кабинете на Fitbit.com вы увидите запись «Workout». Запись будет содержать отчет данных тренировки, а также поминутный график данных тренировки.

Чтобы использовать режим тренировки:

1. Нажмите и удерживайте кнопку, пока не появится значок секундомера. После вибросигнала трекера, таймер сразу начинает отсчет, отображая истекшее время.
2. Для просмотра данных отслеживания тренировки, нажмите кнопку трекера для перехода к разделам данных, которые появляются в следующем порядке:
 - Продолжительность тренировки
 - Текущий пульс и зона ЧСС
 - Сожженные калории
 - Количество шагов
 - Пройденное расстояние
 - Количество ступенек, на которые вы поднялись
 - Время суток
3. Когда вы закончите тренировку, нажмите и удерживайте кнопку для завершения режима тренировки.
4. Синхронизируйте трекер, чтобы увидеть ваши упражнения в вашей истории активности:
 - а) Нажмите на иконку Fitbit Connect, которая находится рядом с датой и временем на вашем компьютере.
 - б) Убедитесь, что браслет находится рядом с компьютером и нажмите **Sync Now**.

Использование беззвучных сигналов

Ваш браслет Charge HR может мягко вибрировать, чтобы разбудить вас или может уведомлять вас при помощи беззвучного сигнала. Беззвучный сигнал может настраиваться на повторение каждый день или по определенным дням недели. Вы можете создать до 8 беззвучных сигналов.

Установка беззвучного сигнала

Вы можете добавлять, редактировать и удалять беззвучные сигналы в приложении FitBit на мобильном устройстве или в личном кабинете с панелью инструментов на Fitbit.com.

Чтобы установить беззвучные сигналы при помощи вашего личного кабинета на Fitbit.com:

1. Войдите в свой кабинет на Fitbit.com.
2. Нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу панели инструментов.
3. Нажмите на кнопку **Settings** и найдите **Silent Alarms**.
4. Нажмите кнопку **Add Alarm**.
5. Введите желаемое время сигнала, который должен разбудить или оповестить вас.
6. Выберите, как часто вы хотите, чтобы подавался сигнал:
 - а) Один раз - ваш сигнал разбудит вас в указанное время и не будет повторяться.
 - б) Повторно - выберите, в какие дни недели вы хотите, чтобы подавался этот сигнал – он будет повторяться каждую неделю в выбранные дни.
7. Нажмите кнопку **Save**.
8. Синхронизируйте Charge HR, чтобы обновить его с новыми сигналами.
 - а) Нажмите на иконку Fitbit Connect, которая находится рядом с датой и временем на вашем компьютере.
 - б) Убедитесь, что браслет находится рядом с компьютером и нажмите **Sync Now**.

Отмена беззвучного сигнала

После отмены беззвучного сигнала браслет будет вибрировать и экран будет мигать. Это будет повторяться несколько раз до полной отмены беззвучного сигнала. Вы можете отменить беззвучный сигнал, нажав кнопку на боковой стороне Charge HR.

Уведомления о входящих вызовах

На ваш браслет Charge HR вы можете получать уведомления о входящих телефонных звонках с совместимых мобильных устройств (их более 120).

Чтобы определить, поддерживает ли ваше устройство эту функцию, перейдите по ссылке <http://www.fitbit.com/devices>.

Включение уведомлений о входящих вызовах

Чтобы включить на браслете Charge HR уведомления о входящих вызовах:

1. Убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен Bluetooth.
2. Откройте приложение FitBit на мобильном устройстве и нажмите на табличку трекера в верхней части мобильной панели инструментов.
3. Включите функцию уведомлений и следуйте инструкциям на экране.

Управление уведомлениями о входящих вызовах





Когда вы получаете телефонный звонок, браслет Charge HR вибрирует один раз и входящий номер или имя (если контакт есть в адресной книге) высвечивается на дисплее.

Уведомление прокручивается на экране, пока вы не ответите на вызов. Вы можете отключить уведомление в любой момент, нажав кнопку на боковой стороне браслета Charge HR.

Обратите внимание, что если вы получаете вызов во время синхронизации трекера, уведомление не появляется на экране браслета. Вы можете снизить вероятность пропущенных уведомлений, отключив опцию All Day Sync (синхронизация весь день) в мобильном приложении Fitbit.

Использование личного кабинета с панелью инструментов на Fitbit.com

Требования к браузеру

Браузер	Версия Mac	Версия Windows
 Apple Safari	5.1.1 и выше	Не поддерживается
 Google Chrome	12 и выше	12 и выше
 Microsoft Internet Explorer	Не поддерживается	8 и выше
 Mozilla Firefox	3.6.18 и выше	3.6.18 и выше

Использование панели инструментов Fitbit.com

Fitbit предоставляет вам бесплатный онлайн инструмент – панель управления Fitbit.com – чтобы вы могли отслеживать, управлять и оценивать свой фитнес прогресс. Используйте панель управления, чтобы просматривать свой прогресс, выполнение целей, графики с данными в течение времени и вести пищевой журнал с продуктами питания.

Информация на панели инструментов появляется на табличках – каждая табличка предоставляет информацию о различных данных отслеживания. Панель инструментов можно настроить, добавив или удалив таблички. Удалив табличку, можно снова добавить ее в любое время.

Чтобы добавить табличку:

1. Нажмите на значок с изображением сетки в верхней левой части панели инструментов.
2. Проверьте табличку (и), которую вы хотите добавить, а затем нажмите **Done**.

Чтобы удалить табличку:

1. Наведите курсор на табличку, пока вы не увидите значок в виде шестеренки в левом нижнем углу.
2. Нажмите на значок, затем нажмите кнопку **Remove Tile**.
3. При появлении запроса, подтвердите, что вы хотите удалить табличку

Информация об устройстве

Чтобы увидеть время последней синхронизации трекера, уровень заряда батареи, а также другие доступные оповещения, нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу страницы.

Управление трекером из кабинета Fitbit.com

Для управления трекером из Fitbit.com, нажмите на значок в виде шестеренки в правом верхнем углу страницы и выберите **Settings** в левой боковой панели.

Используя навигационные вкладки вы можете найти и изменить различные настройки:

- **Настройки дисплея:** вы можете скрыть или показать иконки на OLED дисплее вашего трекера. Вы также можете перетаскивать иконки вверх и вниз, а также изменять порядок, в котором они появляются.
- **Ежедневные цели:** выберите, какие цели вы хотите, чтобы ваш Charge HR отслеживал на протяжении всего дня. Вы можете изменить значение цели в приложении FitBit на мобильном устройстве или в панели инструментов на Fitbit.com.
- **Нажатие:** Если вы хотите, чтобы ваш Charge HR реагировать на нажатие, выберите тип данных, которые вы хотите, чтобы появлялись при двойном нажатии на устройство.
- **Экран отображения времени:** Выберите один из четырех стилей циферблатов.
- **Доминантная рука:** Чтобы получить наиболее точные показания данных, выберите доминантную руку, на которой вы носите трекер.
- **Отслеживание сердечного ритма:** Укажите Auto, On или Off. Настройка по умолчанию Auto подходит для большинства людей; это означает, что пульсометр включается, когда вы носите трекер на запястье и выключается, когда снимаете трекер. Если по какой-то причине отслеживание пульса не происходит, когда вы носите Charge HR - выберите On. Если вы не заинтересованы в отслеживании сердечного ритма или хотите максимально увеличить срок службы батареи, можете выбрать Off.
- **Отслеживание сна:** Вы можете настроить чувствительность отслеживания сна, изменяя этот параметр. Стандартная настройка по умолчанию подходит для большинства людей. Если вы спите крепко, то можете выбрать настройку Sensitive, чтобы отслеживать малейшие движения вашего тела во время сна.
- **Беззвучный будильник:** можно добавлять, редактировать и удалять беззвучный сигнал на вашем трекере.
- **Зоны сердечного ритма:** Используйте зоны ЧСС по умолчанию или настройте свою индивидуальную зону. После любых настроек вы должны синхронизировать трекер для применения измененных настроек.

Обновление FitBit Charge HR

Бесплатные усовершенствования функций и обновления продукта становятся доступными с обновлением программного обеспечения через FitBit Connect или приложение FitBit. Мы рекомендуем регулярно пользоваться обновлениями Charge HR.

Обновление Charge HR занимает несколько минут и требует заряженной батареи. Мы рекомендуем вам зарядить Charge HR перед обновлением или в процессе обновления.

Чтобы обновить Charge HR при помощи FitBit Connect:

1. Убедитесь, что адаптер для беспроводной синхронизации подключен и трекер находится рядом с компьютером.
2. Нажмите на значок Fitbit Connect, расположенный рядом с датой и временем на вашем компьютере.
3. Нажмите **Open Main Menu** и выберите **Check for device update** для проверки доступных обновлений.
4. Войдите в свой аккаунт и подождите, чтобы FitBit Connect проверил ваш браслет.

Если обновление будет найдено, Fitbit Connect начнет загрузку и установку обновления. Когда идет обновление, на экране компьютера и на трекере появляется индикатор. Когда обновление завершится, Fitbit Connect покажет экран подтверждения.

Перезапуск Charge HR

Если вы столкнулись с одной из следующих проблем, то ее можно исправить, перезапустив трекер. Обратите внимание на то, что при перезапуске вашего трекера данные не удаляются.

Проблемы:

- браслет не синхронизируется
- не реагирует на движение
- не реагирует даже когда заряжается
- батарея заряжена, но браслет не включается
- не отслеживает ваши шаги
- не отвечает на нажатие кнопки

Для перезапуска вашего Charge HR:

1. Подключите зарядный кабель к вашему компьютеру и подсоедините Charge HR к кабелю.
2. Когда ваш трекер начнет заряжаться, нажмите и удерживайте кнопку в течение 10 или более секунд, пока не появится эмблема Fitbit с номером версии, (например, "V88").
3. Отпустите кнопку.

Теперь ваш Charge HR должен работать нормально.

Для дополнительной информации по устранению неисправностей и для обращения в Центр поддержки, перейдите по ссылке <https://help.fitbit.com>.

Основная информация и особенности Charge HR

Датчики и моторы

Ваш Charge HR оснащен 3-х осевым акселерометром MEMS для отслеживания и измерения ваших движений и определения количества проделанных шагов, расстояния, сожженных калорий и качества сна.

Charge HR также содержит:

- Высотомер, который измеряет ступеньки, на которые вы поднялись
- Вибромотор, благодаря которому браслет вибрирует при получении уведомлений о звонках, при достижении цели и при сигнале будильника.
- Оптический пульсометр, который измеряет количество сердечных ударов в минуту (BPM) в состоянии покоя и во время тренировок.

Батарея

Charge HR работает на перезаряжаемой литий-полимерной батарее.

Память

Charge HR сохраняет подробную поминутную информацию за последние 7 дней и ежедневные отчеты за последние 30 дней. Данные о сердечном ритме сохраняются с интервалом в две секунды во время отслеживания тренировок и с пятисекундными интервалами в обычном состоянии.

Сохраняются данные о количестве шагов, пройденном расстоянии, сожженных калориях, преодоленных ступеньках, активных минутах, а также данные сердечного ритма и отслеживания сна.

Регулярно синхронизируйте свой Charge HR, чтобы получать наиболее подробные данные и просматривать их в мобильном приложении Fitbit и личном кабинете Fitbit.com.

Размеры

	Д л и н а	Ш и р и н а
Браслет малого размера	140 – 170 мм	21 мм
Браслет большого размера	161 – 194 мм	21 мм
Браслет экстра большого размера	194 – 230мм	21 мм

Условия окружающей среды

Рабочая температура	-20° ... 45° C
Не рабочая температура	-30° ... 60° C

Водостойкость	Устойчив к брызгам воды. Не плавать и не принимать душ с устройством
---------------	--

Максимальная рабочая высота	9,144 м
-----------------------------	---------

Помощь

Помощь при устранении неполадок браслета Charge HR можно получить на <http://help.fitbit.com>.

Возврат и гарантия

Информация о гарантии и политика возврата Fitbit.com представлены тут <http://www.fitbit.com/returns>.

Важные инструкции по безопасности

Предостережения

- Длительный контакт браслета с кожей может вызвать раздражение кожи или аллергию у некоторых пользователей.

Если вы заметили какие-либо признаки покраснения кожи, отечность, зуд или раздражение другого типа, пожалуйста, прекратите использование продукта или носите его поверх одежды. Длительное использование, даже после исчезновения признаков, может привести к возобновлению или увеличению раздражения. Если признаки раздражения сохраняются, проконсультируйтесь со своим врачом.

- Устройство содержит электрооборудование, которое может быть повреждено, если не будет содержаться должным образом.
- Этот продукт не является медицинским устройством и не предназначен для диагностирования, лечения или предотвращения каких-либо болезней.
- Карты, направления и другие GPS или навигационные данные, включая данные, касающиеся вашего текущего местоположения, могут быть недоступными, неточными или неполными.
- Проконсультируйтесь со своим врачом прежде, чем начинать тренировки или изменять программу тренировок.
- Проконсультируйтесь со своим врачом перед использованием, узнайте есть ли у вас какие-либо ограничения, которые могут быть нарушены использованием данного продукта Fitbit.
- Не просматривайте уведомления о звонках или другие данные на дисплее продукта, будучи за рулем или в других ситуациях, где отвлекающие факторы могут быть опасны.
- Этот продукт не игрушка. Не позволяйте детям или домашним животным играть с вашим браслетом Fitbit. Продукт содержит маленькие компоненты, которые маленькие дети и животные могут проглотить.
- Ваш браслет Fitbit защищен от брызг воды и дождя. Однако его нельзя носить под душем или во время плавания, нельзя погружать в воду.
- Продукты с технологией PurePulse™ имеют функцию отслеживания сердечного ритма, которая может представлять угрозу для пользователей с определенным состоянием здоровья.

Проконсультируйтесь со своим врачом до использования браслета если:

- Имеете проблемы с сердцем или иные медицинские ограничения. o Принимаете любое светочувствительное лекарство.
- Имеете эпилепсию или чувствительны к вспышкам.
- Имеете слабую циркуляцию крови или легко получаете ушибы.

Советы по ношению и уходу

- Очищайте и регулярно сушите браслет Fitbit, особенно участки, контактирующие с кожей. Используйте чистую, влажную ткань. Не мойте продукт под водой.
- Ношение продукта Fitbit должно быть достаточно свободным, чтобы обеспечить циркуляцию и доступ воздуха к коже

- Используйте минимальное количество средств ухода за кожей на тех участках кожи, которые соприкасаются с браслетом Fitbit.
- Время от времени снимайте браслет - для его чистки, и чтобы дать вашей коже отдохнуть.
- Не открывайте и не разбирайте браслет Fitbit.
- Не используйте браслет Fitbit, если дисплей сломан.
- В продукте и его батарее содержатся вещества, которые могут нанести вред окружающей среде, если устройство или батарея будут повреждены, а также при их неправильном хранении и установке.
- Не помещайте продукт Fitbit в посудомоечную машину, стиральную машину или сушилку.
- Не подвергайте браслет Fitbit чрезвычайно высоким или низким температурам.
- Не используйте браслет Fitbit в сауне или парной бане.
- Не оставляйте браслет Fitbit под прямыми солнечными лучами в течение длительного периода времени.
- Не утилизируйте браслет Fitbit, бросая его в огонь. Батарея может взорваться.
- Не используйте абразивные ткани для чистки браслета Fitbit.
- Не надевайте браслет Fitbit во время зарядки.
- Не заряжайте браслет Fitbit, если он влажный.
- Снимите браслет Fitbit с руки, если чувствуете, что он горячий или влажный.

Меры предосторожности при использовании встроенной батареи

- Ваш продукт Fitbit имеет встроенную батарею, которая не может быть заменена пользователем.
- Преднамеренное нанесение ущерба вашему продукту или попытка открыть его приведут к отмене гарантии и могут привести к угрозе безопасности.
- Для зарядки батареи используйте только зарядный кабель, который поставляется с вашим устройством.
 - Зарядите батарею, используя компьютер, электрическую розетку или блок питания, которые имеют сертификат качества.
 - Зарядите батарею в соответствии с инструкциями настоящего руководства
 - Ваш браслет используется с зарядным устройством от California Energy Commission.