



fitbit luxe



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.9

Spis treści

Start	7
Zawartość opakowania	7
Ładowanie trackera	8
Skonfiguruj Luxe	9
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit.....	10
Odblokowanie Fitbit Premium	11
Noszenie Luxe	12
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń.....	12
Ręka	13
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji.....	14
Zmiana opaski.....	14
Odpinanie opaski	14
Zakładanie opaski.....	15
Podstawy	16
Obsługa Luxe	16
Podstawowa obsługa.....	16
Szybkie ustawienia	18
Dostosowanie ustawień	20
Ustawienia wyświetlacza	21
Tryby ciche.....	21
Inne ustawienia	22
Sprawdź poziom baterii.....	22
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	23
Wyłączanie ekranu.....	23
Tarcze zegara i aplikacje	24
Zmiana tarczy zegara	24
Uruchamianie aplikacji.....	24
Znajdź telefon	25
Powiadomienia z telefonu	26
Konfiguracja powiadomień.....	26
Wyświetlanie przychodzących powiadomień.....	27
Zarządzanie powiadomieniami	27
Wyłączanie powiadomień.....	28

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych	28
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)	29
Pomiary czasu	30
Ustaw alarm	30
Odrzucanie alarmu i drzemka	30
Korzystanie z timera i stopera	31
Aktywność i wellness	32
Zobacz swoje statystyki	32
Śledzenie dziennego celu aktywności	33
Wybór celu	33
Śledzenie aktywności godzinowej	33
Monitoruj swój sen	34
Ustal cel snu	34
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	34
Zarządzanie stresem	34
Prowadzone sesje oddechowe	35
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem	35
Zaawansowane metryki zdrowotne	36
Ćwiczenie i serce	37
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	37
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie	37
Wymogi GPS	37
Personalizacja ustawień ćwiczenia	39
Podsumowanie treningów	40
Monitorowanie tętna	40
Domyślne strefy tętna	41
Spersonalizowane strefy tętna	43
Zbieranie minut w strefie aktywnej	43
Sprawdź swój wynik codziennej gotowości	44
Wynik cardio fitness	45
Udostępnianie aktywności	45
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	46
Aktualizacja Luxe	46
Ponowne uruchamianie Luxe	46
Usuwanie danych z Luxe	47
Rozwiązywanie problemów	48

Brak sygnału tętna	48
Brak sygnału GPS	48
Inne problemy	49
Informacje ogólne i dane techniczne	50
Czujniki i części	50
Materiały	50
Technologia bezprzewodowa	50
Technologia haptyczna	50
Bateria	50
Pamięć	50
Wyświetlacz	51
Rozmiar opaski	51
Czynniki środowiskowe	51
Więcej	51
Polityka zwrotów i gwarancja	51
Regulatory and Safety Notices	52
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

Start

Poznaj Fitbit Luxe, najmodniejszy tracker aktywności i dobrego samopoczucia stworzony do pomocy w dbaniu o zdrowie i doskonałe samopoczucie.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Urządzenie Luxe nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Luxe zawiera:



Tracker z małą opaską
(w różnych wersjach
kolorystycznych
i materiałowych)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

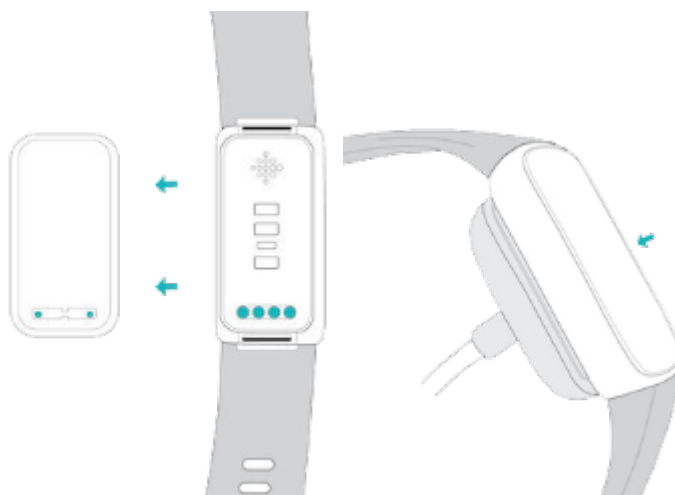
Wymienne opaski Luxe są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria urządzenie Luxe wytrzyma maks. 5 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować Luxe:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.
2. Przybliż koniec kabla do ładowania do tyłu trackera, aż wskoczy magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla przylegają do portu na tyle trackera.



Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 godz. Podczas ładowania Luxe dotknij dwa razy ekranu, aby włączyć urządzenie i sprawdzić poziom naładowania baterii. Aby zacząć korzystać z Luxe, przesunij palcem w prawo po ekranie baterii. Na trackerze w pełni naładowanym wyświetla się ikona pełnej baterii.



Skonfiguruj Luxe

Skonfiguruj Luxe z aplikacją Fitbit dla telefonów iPhone lub telefonów z systemem Android. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów. Wejdź na fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest obsługiwany.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
 - Jeżeli masz już konto Fitbit, zaloguj się do niego > dotknij zakładki
Dzisiaj > Twoje zdjęcie profilowe > **Skonfiguruj urządzenie**.
 - Jeśli nie masz konta Fitbit, dotknij **Dołącz do Fitbit** aby otrzymać wskazówki i odpowiedzieć na pytania celem utworzenia konta Fitbit.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby połączyć Luxe ze swoim kontem.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację na telefonie, aby zobaczyć swoje metryki zdrowotne, dane dotyczące aktywności i snu, wybierać treningi lub sesje medytacyjne, i nie tylko.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane narzędzie aplikacji Fitbit, które pomaga utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dopasowane do Twojego stanu zdrowia i celów sportowych, spersonalizowane wskazówki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, wspomagane medytacje i wiele innych funkcji.

Klienci mogą uruchomić okres próbny Premium w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

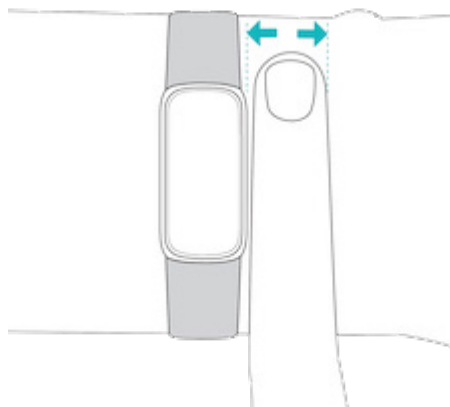
Noszenie Luxe

Założ Luxe na nadgarstek. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 14.

Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

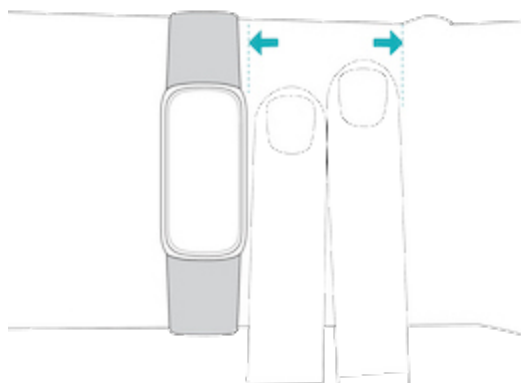
Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Luxe na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Ważne jest, by regularnie dawać nadgarstkowi odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać tracker na około pół godziny. Zalecamy ściągnięcie trackera na czas kąpieli. Chociaż można się w nim kąpać, zdjęcie trackera zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które mogą spowodować długotrwałe jego uszkodzenie i podrażnienie skóry.



Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:


- Na czas treningu spróbuj założyć tracker wyżej, aby było Ci wygodniej. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, powoduje częste zginanie nadgarstka, co może zakłócać sygnał dźwiękowy, jeśli tracker będzie założony zbyt nisko.



- Załóż tracker na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.
- Spróbuj zakładać opaskę ciasniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ścisnąć skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Ręka

Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czy nosisz Luxe na rękę dominującą. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeśli nosisz Luxe na rękę dominującą, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit.

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit, dotknij zdjęcia profilowego > kafelek Luxe > Nadgarstek > Dominująca.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym niezawierającym mydła.
- Jeśli tracker się zmoczy, zdejmij go po ćwiczeniu i dokładnie wysusz.
- Zdejmuj swój tracker od czasu do czasu.
- Z czasem na trackerze mogą być widoczne ślady użytkowania. Przecieraj go zawsze miękką szmatką i unikaj kontaktu z twardymi powierzchniami.

Więcej informacji na stronie [Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji](#).

Zmiana opaski

Urządzenie Luxe wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione osobno na [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję "Rozmiar opaski" na stronie 51.

Odpinanie opaski

1. Odwróć urządzenie Luxe i znajdź zapięcie.



2. Aby zwolnić zatrzask, naciśnij płaski przycisk paznokciem w stronę opaski.

3. Delikatnie pociągnij i wyjmij opaskę z trackera.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaska z zapięciem idzie na górę urządzenia.



Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom naładowania baterii.

Obsługa Luxe



Luxe posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED.

Luxe obsługuje się, dotykając ekranu i przesuając palcem na boki oraz w górę i dół. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany.

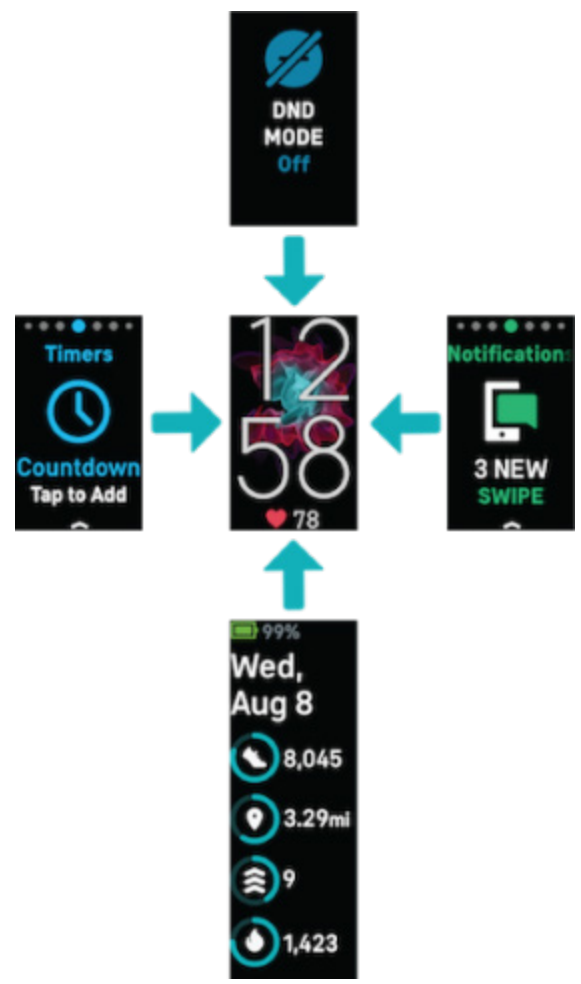
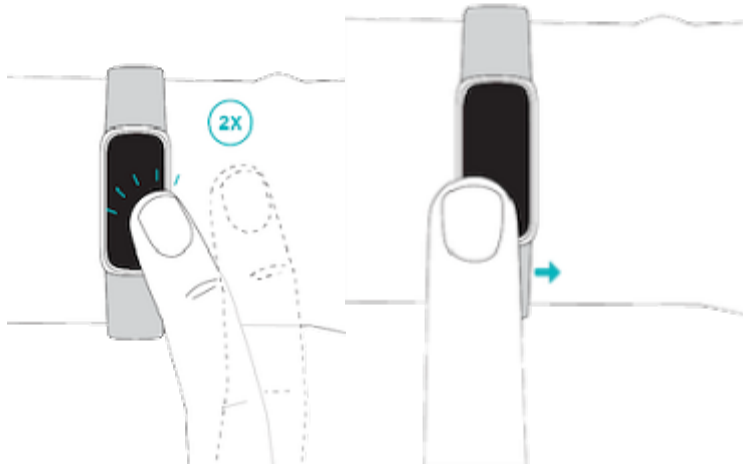
Podstawowa obsługa

Ekranem początkowym jest zegar.

- Aby wybudzić Luxe, mocno dotknij ekran dwa razy, albo odwróć rękę do siebie
- Przesuń palcem z góry na dół ekranu, aby wejść w szybkie ustawienia, aplikację










Znajdź telefon , albo w Ustawienia . Z szybkich ustawień do tarczy zegara możesz wrócić, przesuując palcem w prawo.








- Przesuń w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki. Aby powrócić do tarczy zegara, przesunij palcem w prawo.
- Aby wyświetlić aplikacje na trackerze, przesunij palcem w lewo.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Mocno dotknij dwa razy ekran, aby powrócić do tarczy zegara.





Szybkie ustawienia

Aby szybciej wejść w konkretne ustawienia, przesun palcem w dół po tarczy zegara. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.

<p>Tryb Nie przeszkadzać</p> 	<p>Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone. • Ikona trybu Nie przeszkadzać  świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Tryb uśpienia</p> 	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone. • Ekran jest przyciemniony. • Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. Aby wybudzić Luxe, mocno dotknij dwa razy ekran. • Ikona trybu uśpienia świeci się  w szybkich ustawieniach. <p>Jeśli ustawisz grafik, tryb uśpienia włączy się automatycznie. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 20.</p> <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Wybudzanie ekranu</p> 	<p>Jeśli ustawisz automatyczne wybudzanie ekranu , ekran włączy się za każdym razem, gdy odwrócisz do siebie nadgarstek.</p> <p>Jeśli ustawisz ręczne wybudzanie ekranu , musisz mocno dotknąć dwa razy ekran, aby włączyć urządzenie.</p>
<p>Znajdź telefon</p> 	<p>Dotknij, aby znaleźć aplikację Znajdź telefon . Więcej informacji w sekcji Znajdź telefon na stronie 25.</p>

<p>Blokada wody</p> 	<p>Kiedy będziesz w wodzie, na przykład biorąc prysznic czy pływając, włączaj blokadę wody, aby przez przypadek nie aktywować ekranu. Przy blokadzie wody ekran jest zablokowany, a na dole pojawia się ikona blokady. Na ekranie trackera wyświetlają się powiadomienia i alarmy, ale trzeba odblokować ekran, aby na nie zareagować.</p> <p>Aby włączyć blokadę wody, przesun w dół po tarczy zegara  dotknij Blokada wody   mocno dotknij dwa razy ekran. Aby wyłączyć blokadę wody, mocno stuknij dwukrotnie palcem w środek ekranu. Jeśli na ekranie nie pojawi się napis "Odblokowano", spróbuj stuknąć mocniej. Do wyłączenia tej funkcji używany jest akcelerometr, którego aktywacja wymaga więcej siły.</p> <p>Pamiętaj, że po rozpoczęciu pływania w sekcji Ćwiczenie, blokada wody włączy się automatycznie. .</p>
<p>Ustawienia </p>	<p>Dotknij sekcji Ustawienia  aby otworzyć. Więcej informacji znajdziesz w sekcji „Dostosowanie ustawień” na stronie 20.</p>




Dostosowanie ustawień

Podstawowymi ustawieniami zarządza się w sekcji Ustawienia . Przesun palcem w dół po tarczy zegara i dotknij sekcji Ustawienia,  aby ją otworzyć. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przewiń, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Ustawienia wyświetlacza

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wybudzanie ekranu	Ustaw, czy ekran ma się wybudzać po odwróceniu nadgarstka.
Czas włączenia wygaszacza	Ustaw czas, po jakim ekran ma się wyłączyć albo przejść do tarczy zegara Zawsze na ekranie.
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	Włącz lub wyłącz funkcję Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji Włączanie funkcji Zawsze na ekranie na stronie 23.

Tryby ciche

Skupienie na ćwiczeniu	Wyłącz powiadomienia na czas korzystania z funkcji Ćwiczenie. 
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia.
Tryb uśpienia	<p>Dostosuj ustawienia trybu uśpienia , w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączania trybu.</p> <p>Aby ustawić grafik:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otwórz sekcję Ustawienia  i dotknij Tryby ciche > Tryb uśpienia > Harmonogram > Interwał.2. Naciśnij godzinę rozpoczęcia lub zakończenia, aby ustawić kiedy dany tryb ma być włączony, a kiedy wyłączony. Przesuwaj w górę lub w dół, aby zmienić czas i dotknij godziny, aby ją wybrać. Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie o ustalonej godzinie, nawet jeśli został włączony ręcznie.

Inne ustawienia

Tętno	Włącz lub wyłącz monitorowanie tętna.
Powiadomienia o strefach tętna	Włącz lub wyłącz powiadomienia o strefach tętna, które otrzymujesz w trakcie codziennych aktywności. Więcej w artykule na help.fitbit.com .
Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
Informacje o urządzeniu	Sprawdź informacje dotyczące przepisów regulacyjnych oraz datę aktywacji, od której biegnie termin gwarancji. Datą aktywacji jest dzień skonfigurowania urządzenia. Dotknij Informacje o urządzeniu > Informacje o systemie , aby sprawdzić datę aktywacji. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy .
Uruchom ponownie urządzenie	Dotknij Uruchom ponownie urządzenie > Uruchom ponownie urządzenie , aby zrestartować tracker.

Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Poziom baterii znajduje się na górze ekranu.


Jeśli bateria trackera jest słaba (została jej mniej niż doba), wskaźnik baterii zacznie się świecić na czerwono. Gdy bateria będzie krytycznie słaba (zostanie mniej niż 4 godziny) na tarczy zegara pojawi się ostrzeżenie, a wskaźnik baterii będzie migał. Przesuń palcem w prawo, aby wyłączyć ostrzeżenie.



Wyświetlanie na wyłączonym ekranie

Włącz Zawsze na ekranie, aby wyświetlać czas na trackerze, nawet jeśli nie używasz ekranu.

Aby włączyć lub wyłączyć tryb Zawsze na ekranie:

1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara, aby wejść w szybkie ustawienia.
2. Dotknij **sekcji Ustawienia**  > **Ustawienia wyświetlania** > **Zawsze na ekranie**.
3. Dotknij **Zawsze na ekranie**, aby włączyć lub wyłączyć to ustawienie. Aby ustawić automatyczne wyłączenie w określonych godzinach, dotknij **Godziny wyłączenia**.

Pamiętaj, że włączenie tej funkcji będzie miało wpływ na baterię trackera. Przy włączeniu trybu Zawsze na ekranie urządzenie Luxe będzie wymagało częstszego ładowania.

Tarcze zegara bez trybu Zawsze na ekranie pokazują tarczę zegara domyślną dla ustawienia Zawsze na ekranie.

Przy krytycznie niskim poziomie baterii trackera tryb Zawsze na ekranie zostaje automatycznie wyłączony.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran trackera, gdy nie jest używany, należy na krótko zakryć ekran trackera przeciwną ręką lub odwrócić nadgarstek od ciała.


Pamiętaj, że jeśli włączony jest tryb Zawsze na ekranie, ekran się nie wyłączy.

Tarcze zegara i aplikacje

Dowiedz się, jak zmienić tarczę zegara i wejść do sekcji aplikacji w urządzeniu Luxe.

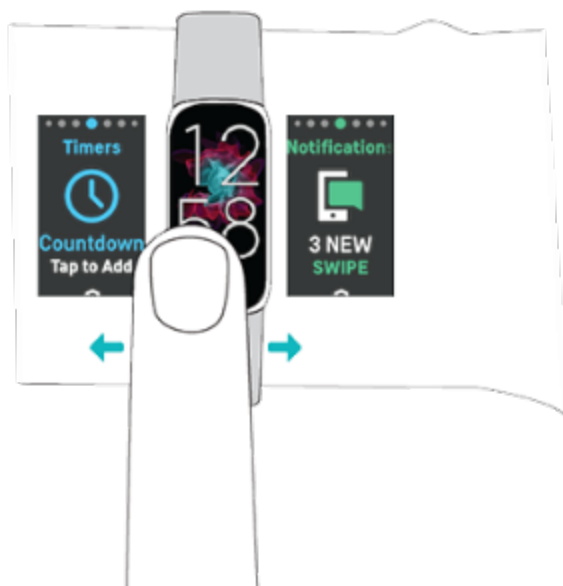
Zmiana tarczy zegara

W Galerii Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój tracker.

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > kafelek Luxe.
2. Dotknij **Galeria** > **Zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do Luxe.

Uruchamianie aplikacji

Po tarczy zegara przesuwaj w lewo i prawo, aby wyświetlić aplikacje zainstalowane na trackerze. Przesuń palcem w górę albo dotknij aplikacji, którą chcesz uruchomić. Przesuń palcem w prawo albo dotknij ekranu dwa razy, aby powrócić do ekranu zegara.



Znajdź telefon

Skorzystaj z funkcji Znajdź mój telefon , aby zlokalizować swój telefon.

Wymagania:

- Tracker musi być połączony („sparowany“) z telefonem, który chcesz znaleźć.
- Telefon musi mieć włączoną funkcję Bluetooth i znajdować się 30 stóp (10m) od urządzenia Fitbit.
- Aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle na telefonie.
- Telefon musi być włączony

Aby znaleźć telefon:


1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara, aby wejść w szybkie ustawienia.
2. Uruchom aplikację Znajdź telefon na trackerze.
3. Dotknij **Znajdź telefon**. Telefon głośno zadzwoni.
4. Kiedy znajdziesz telefon, dotknij **Anuluj**, aby wyłączyć dzwonienie.

Powiadomienia z telefonu

Luxe może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z innych aplikacji z telefonu. Aby otrzymywać powiadomienia, trzymaj telefon w odległości 9 m od trackera.

Konfiguracja powiadomień

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:



1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > kafelek Luxe.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć tracker. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.

Należy pamiętać, że jeśli posiadasz telefon iPhone, Luxe pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Luxe pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracją. Aby rozwinąć wiadomość, dotknij powiadomienia.

Jeśli nie przeczytasz powiadomienia w chwili jego otrzymania, możesz je sprawdzić później w aplikacji Powiadomienia . Przesuń palcem w prawo lub w lewo do aplikacji Powiadomienia , a następnie w górę, aby ją uruchomić. Twój tracker wyświetla pierwsze 250 znaków powiadomienia. Cały tekst możesz sprawdzić w telefonie.



Zarządzanie powiadomieniami

Luxe przechowuje do 10 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.


Powiadomieniami można zarządzać w aplikacji Powiadomienia :

- Przesuń palcem w górę, aby przewinąć powiadomienia, a jeśli chcesz któreś rozwinąć, dotknij je.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień, aż dojdiesz do końca i dotknij **Wyczyść wszystko**.
- Aby wyjść z ekranu powiadomień, przewiń w prawo.


Wyłączanie powiadomień

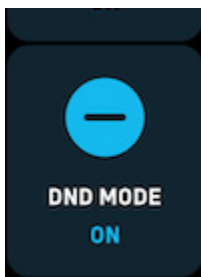
Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Luxe. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój tracker nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij swojego zdjęcia profilowego > kafelek Luxe > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy, aby wejść do szybkich ustawień.
2. Włącz **Tryb Nie przeszkadzać** . Wszystkie powiadomienia i przypomnienia będą wyłączone.



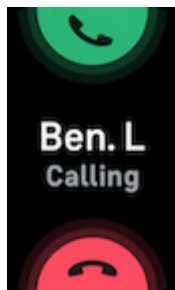
Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Luxe powiązany z iPhone lub Android daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących.

Aby odebrać rozmowę, dotknij ikony zielonego telefonu na ekranie trackera. Pamiętaj, że nie możesz mówić do trackera—odebranie rozmowy oznacza odebranie na znajdującym się w pobliżu telefonie. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony czerwonego telefonu, aby odesłać dzwoniącego do poczty głosowej.



Imię i nazwisko osoby dzwoniącej pojawia się, jeśli znajduje się ona na Twojej liście kontaktów; w przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.



Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na trackerze za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z trackera.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:


1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na wiadomość:
 - Dotknij ikony tekstu,  aby odpowiedzieć na wiadomość z listy szybkich odpowiedzi.
 - Dotknij ikonę emotikonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą emotki.

Więcej informacji, w tym dotyczących personalizacji szybkich odpowiedzi, w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.


Ustaw alarm

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować.

Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a tracker sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o ustawionej godzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, przesunij palcem z dołu do góry i dotknij ikony odrzucania . Aby włączyć drzemkę na 9 minut, przesunij palcem z góry na dół ekranu.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Luxe automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.



Korzystanie z timera i stopera

Mierz czas wydarzeń za pomocą stopera albo ustaw odliczanie w aplikacji Timer na trackerze. Możesz jednocześnie włączyć stoper i odliczanie.



W trybie Zawsze na ekranie tracker nadal wyświetla stoper lub odliczanie timera, dopóki się ono nie zakończy lub dopóki nie wyjdiesz z aplikacji.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Luxe przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń w górę po tarczy zegara, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, w tym:

Główne statystyki	Kroki zrobione dzisiaj, dystans, spalone kalorie oraz minuty w strefie aktywnej
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Tętno	Obecne tętno oraz strefa tętna lub tętno spoczynkowe (jeśli nie jesteś w strefie)
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w których udało się osiągnąć cel aktywności godzinowej
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Nasylenie tlenem(SpO2)	Ostatnie pomiary spoczynkowe i zakres SpO2
Gotowość (tylko Premium)	Wynik codziennej gotowości
Sen	Czas trwania snu oraz ocena snu

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit okrąg pokazuje postęp w dążeniu do niego.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Luxe śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu tracker wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledź postęp w drodze do swojego celu na Luxe. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie [32](#).

Śledzenie aktywności godzinowej

Luxe pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Monitoruj swój sen

Zakładaj Luxe do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu).

Luxe śledzi również szacunkową zmienność tlenu w nocy, aby pomóc w wykrywaniu potencjalnych zaburzeń oddychania, temperaturę skóry, aby sprawdzić czy odbiega od Twojej osobistej wartości bazowej oraz poziomy SpO2, które szacują poziom natlenienia krwi.

Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie


Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.


Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

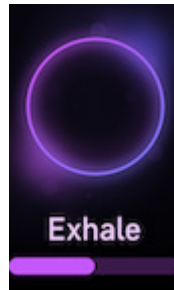
Zarządzanie stresem

Monitoruj poziom stresu i zarządzaj z funkcjami relaksacyjnymi.

Prowadzone sesje oddechowe

Funkcja Relaks  w Luxe udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Wszystkie powiadomienia na czas sesji zostają automatycznie wyłączone.

1. Na urządzeniu Luxe przesunij palcem w lewo lub prawo do aplikacji Relaks  i dotknij jej, aby uruchomić.
2. Aby rozpocząć sesję trwającą tyle co poprzednia, dotknij **Start**. Aby ustawić własną długość sesji:
 1. Przesunij palcem w górę i dotknij **Dostosuj**.
 2. Przewijaj w górę i w dół, aby ustawić liczbę minut, a następnie dotknij ustawionej liczby.
 3. Dotknij **Start**.
3. Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie. Kiedy skończysz, zobacz podsumowanie i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć aplikację.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem

Obliczony na podstawie danych dotyczących tętna, ćwiczeń i snu Twój wynik zarządzania stresem pomaga ci zobaczyć, czy Twoje ciało pokazuje na co dzień oznaki stresu. Wynik waha się od 1 do 100, gdzie wyższa liczba oznacza, że Twoje ciało wykazuje mniej oznak stresu fizycznego. Aby zobaczyć swój dzienny wynik zarządzania stresem, załóż tracker do spania, a rano uruchom aplikację Fitbit

w telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij kafelka Zarządzanie stresem.

Zapisuj, jak się czujesz w ciągu dnia, aby zaobserwować, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Z abonamentem Fitbit Premium wyświetlisz szczegółowe rozbicie wyniku.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Ta funkcja pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.


Metryki obejmują:

- Nasycenie tlenem (SpO2)
- Wariacje temperatury skóry
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Ćwiczenie i serce

Możesz automatycznie śledzić ćwiczenia albo aktywność z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz zobaczyć podsumowanie końcowe.

Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całociowy poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.

Automatyczne śledzenie ćwiczeń


Luxe automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności znajdziesz

w aplikacji Fitbit na telefonie. Poszukaj ich w zakładce Dzisiaj , kafelek Ćwiczenie



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Luxe, aby na nadgarstku sprawdzać statystyki w czasie rzeczywistym, takie jak dane dotyczące tętna, spalone kalorie, czas trwania i potreningowe podsumowanie. Dodatkowe statystyki oraz mapę intensywności treningu (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Luxe korzysta z GPS w Twoim telefonie, gdy ten znajduje się w pobliżu.






Wymogi GPS

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że Luxe jest sparowany z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada zgodę na korzystanie z GPS lub usług lokalizacji.

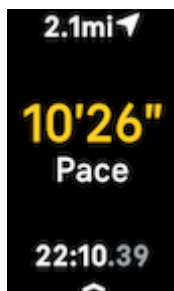
4. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

Aby śledzić ćwiczenie:

1. Na zegarku Luxe przesunij palcem w prawo albo w lewo, aby znaleźć aplikację Ćwiczenia , a potem przewiń w górę, aby znaleźć ćwiczenie. Ostatnie ćwiczenie i skróty ćwiczeń znajdują się na szczycie listy. Dotknij **Więcej**, aby znaleźć pełną listę ćwiczeń.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia. Jeśli przy aktywności będzie używany GPS, poczekaj na sygnał połączenia albo zacznij aktywność, a GPS połączy się, gdy znajdzie sygnał. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
3. Dotknij ikonę odtwarzania , aby rozpocząć ćwiczenie albo przesunij w górę, aby wybrać cel ćwiczenia albo dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach w sekcji [Personalizacja ustawień ćwiczenia](#) na stronie 39.
4. Dotknij środka ekranu, aby przejrzeć swoje bieżące statystyki. Aby zatrzymać trening, przesunij palcem w górę i dotknij **Pauza** .
5. Po zakończonym treningu przesunij palcem w górę i dotknij **Pauza**  **Zakończ**  Wyświetli się podsumowanie treningu.
6. Przesunij palcem w górę i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwagi:

- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli ćwiczenie korzysta z GPS, na górze ekranu pojawia się "Łączenie z GPS". Jeśli na ekranie pojawia się komunikat "Połączono z GPS", Luxe wibruje, GPS jest podłączony.





Personalizacja ustawień ćwiczenia

Spersonalizuj ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia na urządzeniu lub w aplikacji Fitbit. Zmień lub ćwiczenia lub kolejność skrótów ćwiczeń w aplikacji Fitbit.

Te ustawienia to:

Zawsze na ekranie	Zostaw na czas ćwiczenia włączony ekran
Auto-Pauza	Automatyczne przerwanie biegu, kiedy przestajesz się ruszać
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w docelową strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy
Interwał	Ustaw czas ruchu i odpoczynku w trakcie treningu interwałowego
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Wykrywanie biegu	Automatyczne uruchamianie aplikacji Ćwiczenie, kiedy tracker wykryje bieg.
Etapy	Otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu konkretnych etapów podczas treningu.
Jednostka	Zmiana jednostki miary długości basenu


Aby spersonalizować na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia:


1. Przewiń do aplikacji Ćwiczenie , a następnie przesun palcem w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Przesun w górę po ustawieniach ćwiczenia. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
4. Kiedy skończysz, przesun w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .

Aby spersonalizować ustawienia ćwiczenia i zmienić skróty ćwiczeń lub ich kolejność



w aplikacji Fitbit:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego  kafelek Luxe.
2. Dotknij **Skróty ćwiczeń**.

- Aby dodać nowy skrót ćwiczenia, dotknij ikony + i wybierz ćwiczenie.
- Aby usunąć skrót ćwiczenia, przesunij w lewo po skrótce.
- Aby zmienić miejsce skrótu ćwiczenia, dotknij **Edytuj** (tylko iPhone) i naciśnij oraz przytrzymaj ikonę menu , a następnie przeciągnij w dół.
- Aby spersonalizować ustawienie ćwiczenia, dotknij ćwiczenia i dostosuj ustawienia.

Możesz mieć maks. 6 skrótów ćwiczeń na Luxe.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Podsumowanie treningów

Po zakończeniu treningu Luxe wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

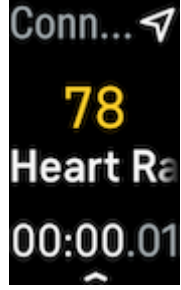
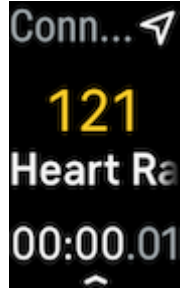
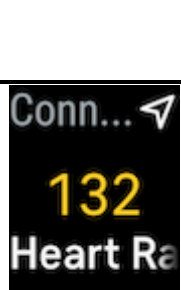
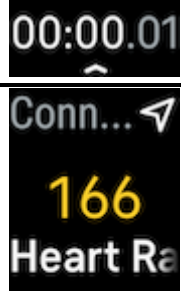
Monitorowanie tętna

Luxe personalizuje strefy tętna na bazie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj swoje tętno oraz strefy tętna na trackerze podczas ćwiczeń. Luxe powiadamia o wejściu w konkretne strefy tętna.

Strefy tętna pomogą Ci osiągnąć wybraną intensywność treningu. Trzy strefy oparte na rekomendacjach Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego albo możesz stworzyć własnie, jeśli chcesz osiągnąć inny poziom tętna.

Domyślne strefy tętna

Domyślne strefy tętna są wyliczone na bazie tętna maksymalnego. Fitbit oblicza Twoje maksymalne tętno za pomocą wzoru 220 minus Twój wiek.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
 <p>Conn... ↗ 78 Heart Ra 00:00.01 ^</p>	Poniżej strefy	Poniżej 50% maksymalnego tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
 <p>Conn... ↗ 121 Heart Ra 00:00.01 ^</p>	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 50% a 69% maksymalnego tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.
 <p>Conn... ↗ 132 Heart Ra 00:00.01 ^</p>	Strefa cardio	Pomiędzy 70% a 84% maksymalnego tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.
 <p>Conn... ↗ 166 Heart Ra 00:00.01 ^</p>	Strefa szczytu	Powyżej 85% maksymalnego tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast używać gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

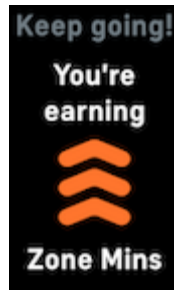
Luxe powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia, korzystając z funkcji Ćwiczenie , aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje w której jesteś strefie:


1 wibracja = strefa spalania tłuszczu
2 wibracje = strefa cardio
3 wibracje = strefa szczytu



- 7 minut po wejściu w strefę tętna w ciągu dnia (na przykład podczas szybkiego spaceru).



Na początku powiadomienia o strefach tętna są wyłączone. Aby je włączyć:

- Powiadomienia o strefach tętna podczas ćwiczeń w aplikacji Ćwiczenie  — zobacz [Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie](#) na stronie 37
- Powiadomienia o strefach tętna podczas codziennej aktywności — zobacz [Dostosowanie ustawień](#) na stronie 20

Na początek Twój cel tygodnia został ustawiony na 150 minut w strefie aktywnej. Kiedy osiągniesz swój cel, otrzymasz powiadomienie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój wynik codziennej gotowości

Dowiedz się, co jest najlepsze w danym dniu dla Twojego organizmu dzięki wynikowi codziennej gotowości, który jest dostępny w wersji Premium. W zależności od aktywności, snu i zmienności rytmu serca otrzymasz wynik między 1 a 100. Wysoki wynik oznacza gotowość do ćwiczeń, a niski sugeruje konieczność regeneracji.

Sprawdzając wynik, zobaczysz również jego składowe, spersonalizowany cel aktywności na dany dzień oraz polecane treningi i sesje regeneracyjne.

Noś zegarek przez cały dzień (min. 14 h), w tym podczas snu w nocy, a następnie przesunij palcem w górę po tarczy zegara, aby znaleźć wynik codziennej gotowości w statystykach dnia.

Więcej informacji w [artykule pomocniczym](#).

Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafelka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia trackera, natomiast jeśli zamierzasz podarować Luxe komuś innemu, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj tracker, aby mieć najnowwszy system.

Aktualizacja Luxe

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.



Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Luxe i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Aby zaktualizować Luxe, bateria musi być naładowana przynajmniej w 50%. Aktualizacja Luxe może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ponowne uruchamianie Luxe

Jeśli nie możesz zsynchronizować Luxe albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz sekcję Ustawienia  > **Uruchom ponownie urządzenie** > **Uruchom ponownie** .

Jeśli Luxe nie odpowiada:



1. Podłącz Luxe do kabla zasilającego. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ładowanie trackera](#) na stronie 8.
2. Naciśnij przycisk na płaskim końcu ładowarki trzy razy, czekając po 1 sekundzie po każdym naciśnięciu. Następnie zaczekaj 10 sekund albo do chwili, gdy pojawi się logo Fitbit.



Zrestartowanie trackera nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Usuwanie danych z Luxe

Jeśli chcesz podarować Luxe komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

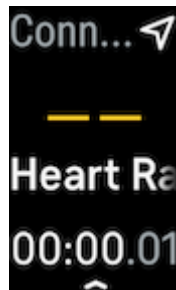
1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz sekcję Ustawienia  > **Informacje o urządzeniu** > **Wyczyść dane użytkownika**.
3. Przesuń palcem w górę, a następnie naciśnij **Trzymaj 3 sek** na 3 sekundy i puść..
4. Kiedy zobaczysz logo Fitbit, a Luxe zawibruje, Twoje dane zostały usunięte.


Rozwiązywanie problemów

Jeśli Luxe nie działa prawidłowo, sprawdź poniższe wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów.

Brak sygnału tętna


Luxe stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.

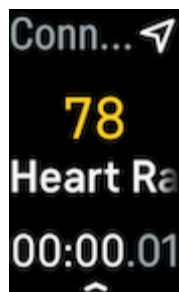


Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że w sekcji Ustawienia w trackerze  włączone jest śledzenie tętna. Następnie upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Luxe powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia telefon szuka sygnału GPS, w górnej części ekranu pojawi się komunikat  **łączenie**.



Dla większej precyzji zaczekaj, aż telefon znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie tracker:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia czy próby przesuwania palcem.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuje powiadomień

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Luxe](#) na stronie 46.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Luxe zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- 3-osiowy przyspieszeniometer, który śledzi sekwencje ruchu
- Czujnik światła otoczenia
- Silnik wibracyjny

Materiały

Obudowa Luxe jest wykonana ze stali nierdzewnej. Opaska urządzenia Luxe jest wykonana z wytrzymałego materiału silikonowego, z którego wykonanych jest wiele innych zegarków sportowych, a zapięcie z anodowanego aluminium. Choć stal nierdzewna i anodowane aluminium mogą zawierać ślady niklu, które mogą powodować reakcję alergiczną u osób z wrażliwością na nikiel, ilość niklu we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymagania dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej niklu.

Technologia bezprzewodowa

Luxe wyposażony jest w odbiornik radiowy Bluetooth 5.0

Technologia haptyczna

Luxe posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Luxe zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Luxe przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Luxe posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED.

Rozmiar opaski

Poniżej przedstawiono rozmiary opasek. Pamiętaj, że rozmiar opasek dokupywanych osobno może się nieznacznie różnić.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 113° F (-10° do 45° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 113° do 140° F (45° do 60° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28,000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź [helpfitbit.com](https://help.fitbit.com).

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com znajdziesz [na naszej stronie](#).

Band Pocket View



©2023 Fitbit, LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.