



Instrukcja obsługi

Spis treści

Zaczynamy	5
Zawartość opakowania.....	5
Zawartość instrukcji.....	5
Instalacja Fitbit Blaze	6
Instalacja przy pomocy urządzenia mobilnego.....	6
Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 10	6
Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 8.1 lub starszym	7
Instalacja przy pomocy komputera Mac	8
Synchronizacja z kontem Fitbit.....	8
Jak korzystać z Fitbit Blaze	10
Jak nosić Fitbit Blaze	10
Codzienne noszenie i ćwiczenia.....	10
Określenie dominującej ręki.....	11
Nawigacja	11
Ładowanie i żywotność baterii	12
Sprawdzanie poziomu baterii	13
Ładowanie urządzenia	13
Oszczędzanie baterii	14
Czyszczenie Fitbit Blaze	14
Wymiana opaski	14
Zdjęcie starej opaski	14
Założenie nowej opaski.....	15
Monitorowanie codziennej aktywności.....	16
Strefy tętna.....	16
Domyślne strefy tętna	17
Strefy tętna zdefiniowane przez użytkownika.....	17
Monitorowanie snu	17
Monitorowanie postępu.....	18
Wybór celu.....	18
Monitorowanie postępu do celu	18
Monitorowanie ćwiczeń	19
Funkcja SmartTrack	19
Menu Exercise	19
Powiadomienia i sterowanie odtwarzaniem muzyki.....	21
Personalizacja opcji w menu Exercise.....	21

Cichy alarm	23
Ustawienie cichego alarmu	23
Aplikacja Fitbit dla iOS:	23
Aplikacja Fitbit dla Android:.....	23
Aplikacja Fitbit dla Windows 10:.....	23
Włączenie lub wyłączenie cichego alarmu	24
Odrzucenie cichego alarmu	24
Powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza	25
Wymagania dotyczące kalendarza	25
Włączenie powiadomień	25
Aplikacja Fitbit dla iOS	25
Aplikacja Fitbit dla Android.....	26
Odbieranie przychodzących powiadomień	26
Zarządzanie powiadomieniami.....	27
Wyłączanie powiadomień	27
Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących.....	27
Odtwarzanie muzyki	28
Włączenie funkcji sterowania odtwarzaniem.....	28
Sterowanie odtwarzaniem muzyki	28
Personalizacja Fitbit Blaze	30
Zmiana wyglądu zegara	30
Aplikacja Fitbit dla iOS:	30
Aplikacja Fitbit dla Android:.....	30
Aplikacja Fitbit dla Windows 10:.....	31
Regulacja jasności.....	31
Włączanie i wyłączanie Quick View	31
Regulacja funkcji pomiaru tętna.....	31
Aktualizacje Fitbit Blaze	33
Rozwiązywanie problemów	34
Utrata sygnału tętna	34
Nietypowe zachowanie urządzenia	34
Informacje ogólne i specyfikacja Fitbit Blaze	36
Czujniki.....	36
Materiały	36
Technologia bezprzewodowa	36
Wibracje.....	36

Bateria	36
Pamięć	37
Wyświetlacz	37
Wymiary	37
Warunki środowiskowe	38
Pomoc	38
Zasady zwrotu i gwarancja	38
Informacje na temat bezpieczeństwa	38
Unia Europejska	39
Deklaracja bezpieczeństwa	39
Informacje na temat bezpieczeństwa	39
Ostrzeżenia	39
Czyszczenie i noszenie urządzenia	40
Uwagi na temat wbudowanej baterii	41
Informacje na temat likwidacji i recyklingu	41

Zaczynamy

Fitbit Blaze™ to inteligentne urządzenie do monitorowania aktywności fizycznej.

Zawartość opakowania

Wewnątrz zestawu Fitbit Blaze znajdują się:



urządzenie Fitbit Blaze



kabel ładujący

Dodatkowe opaski na nadgarstek są sprzedawane osobno. Przed rozpoczęciem ładowania należy odzepić opaskę od wyświetlacza.

Zawartość instrukcji

Niniejsza instrukcja wyjaśnia krok po kroku, jak korzystać z Fitbit Blaze. Zaczynamy od założenia konta Fitbit i ustawienia synchronizacji danych między nim a urządzeniem Fitbit Blaze. Po zalogowaniu się do panelu użytkownika Fitbit możesz przeglądać i analizować swoje dane, ustawiać cele, wprowadzać spożyte potrawy i wypite napoje, sprawdzać aktywność znajomych i o wiele więcej.

Następnie wyjaśniamy, gdzie znaleźć poszczególne funkcje urządzenia, do czego służą i jak z nich korzystać. Szczegółowe informacje, wskazówki i porady przy rozwiązywaniu problemów można znaleźć na stronie <https://help.fitbit.com>.

Instalacja Fitbit Blaze

Aby móc w pełni korzystać z możliwości Fitbit Blaze, pobierz darmową aplikację Fitbit dla systemu iOS®, Android™ lub Windows® 10. Jeśli nie posiadasz kompatybilnego urządzenia mobilnego, możesz skorzystać z komputera, ale weź pod uwagę, że niektóre funkcje nie będą na nim działać (np. powiadomienia, sterowanie muzyką i GPS).

Instalacja przy pomocy urządzenia mobilnego

Aplikacja Fitbit jest dostępna dla ponad 200 urządzeń mobilnych z systemami operacyjnymi iOS, Android i Windows 10.

1. Odwiedź stronę www.fitbit.com/devices i sprawdź, czy aplikacja Fitbit jest kompatybilna z Twoim urządzeniem.
2. Pobierz aplikację Fitbit w jednym z następujących sklepów, w zależności od posiadanego urządzenia:
 - Apple App Store® – dla urządzeń iOS (takich jak iPhone lub iPad)
 - Sklep Google Play™ – dla urządzeń Android (takich jak Samsung Galaxy S5 lub Motorola Droid Turbo)
 - Windows® Store – dla urządzeń mobilnych Windows 10 (takich jak telefon Lumia lub tablet Surface)
3. Zainstaluj aplikację (uwaga: do pobrania aplikacji – nawet darmowej – potrzebne jest konto w danym sklepie).
4. Po zainstalowaniu aplikacji otwórz ją i wybierz **Join Fitbit**. Aplikacja poprowadzi Cię przez proces zakładania konta Fitbit i parowania Fitbit Blaze z urządzeniem mobilnym. Sparowanie obu urządzeń jest konieczne, aby mogły się ze sobą komunikować i synchronizować dane.

Dane osobiste wprowadzane podczas konfiguracji Fitbit Blaze służą do wyliczenia podstawowej przemiany materii (*basal metabolic rate*, BMR), co ułatwia oszacowanie spalania kalorii. Podane informacje są widoczne tylko dla Ciebie, chyba że zdecydujesz się udostępnić znajomym swój wiek, wzrost lub wagę zmieniając ustawienia prywatności Fitbit.

Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 10

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz przeprowadzić instalację i synchronizację Fitbit Blaze na komputerze z systemem Windows 10 za pomocą tej samej aplikacji Fitbit, z której korzystają urządzenia mobilne Windows.

Aby pobrać aplikację, kliknij przycisk Start i otwórz sklep Windows® Store, a następnie wyszukaj wyrażenie „Fitbit app”. Jeśli pobierasz aplikację ze sklepu Windows po raz pierwszy, musisz najpierw założyć konto.

Otwórz aplikację i postępuj zgodnie z poleceniami na ekranie, aby założyć konto Fitbit i skonfigurować urządzenie Fitbit Blaze. Jeśli komputer obsługuje funkcję Bluetooth, konfiguracja i synchronizacja może się odbyć bezprzewodowo. W przeciwnym wypadku należy podłączyć urządzenie Fitbit Blaze do komputera za pomocą kabla ładującego. Bezpośrednie podłączenie Fitbit Blaze może być także lepszym rozwiązaniem, jeśli sygnał Bluetooth jest słaby lub urywa się.

Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 8.1 lub starszym

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz przeprowadzić instalację Fitbit Blaze na komputerze i przeglądać statystyki na panelu fitbit.com. W tym celu należy najpierw zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwi synchronizację danych między urządzeniem Fitbit Blaze a panelem fitbit.com.

Uwaga: Jeśli Twój komputer nie został zaktualizowany do systemu Windows 10, do podłączenia Fitbit Blaze potrzebna będzie bezprzewodowa wtyczka do synchronizacji dostępna w sklepie Fitbit (fitbit.com/store).

Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować urządzenie Fitbit Blaze:

1. Zainstaluj bezprzewodową wtyczkę do synchronizacji.
2. Wejdź na stronę <http://www.fitbit.com/setup>.
3. Kliknij przycisk „Download for Windows”. Jeśli strona błędnie rozpoznała system operacyjny (np. pokazuje przycisk „Download for Mac”), wybierz najpierw odpowiedni typ systemu.
4. Zapisz plik instalacyjny (FitbitConnect_Win.exe).
5. Znajdź i dwukrotnie kliknij zapisany plik, aby otworzyć kreatora instalacji.
6. Kliknij **Continue**, aby przeprowadzić instalację Fitbit Connect.
7. Gdy pojawi się odpowiednie polecenie, wybierz **Set up a New Fitbit Device**.
8. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit i połączyć je z urządzeniem Fitbit Blaze.

Dane osobiste wprowadzane podczas konfiguracji Fitbit Blaze służą do wyliczenia podstawowej przemiany materii (*basal metabolic rate*, BMR), co ułatwia oszacowanie spalania kalorii. Podane informacje są widoczne tylko dla Ciebie, chyba że zdecydujesz się udostępnić znajomym swój wiek, wzrost lub wagę zmieniając ustawienia prywatności Fitbit.

Instalacja przy pomocy komputera Mac

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz przeprowadzić instalację Fitbit Blaze na komputerze i przeglądać statystyki na panelu fitbit.com. W tym celu należy najpierw zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwi synchronizację danych między urządzeniem Fitbit Blaze a panelem fitbit.com.

Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować urządzenie Fitbit Blaze:

1. Wejdź na stronę <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Kliknij przycisk „Download for Mac”. Jeśli strona błędnie rozpoznała system operacyjny (np. pokazuje przycisk „Download for Windows”), wybierz najpierw odpowiedni typ systemu.
3. Zapisz plik instalacyjny (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Znajdź i dwukrotnie kliknij zapisany plik, aby otworzyć kreatora instalacji.
5. Kliknij **Continue**, aby przeprowadzić instalację Fitbit Connect.
6. Gdy pojawi się odpowiednie polecenie, wybierz **Set up a New Fitbit Device**.
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit i połączyć je z urządzeniem Fitbit Blaze. Jeśli Twój komputer ma funkcję Bluetooth, instalację można przeprowadzić bezprzewodowo. Jeśli zaś funkcja Bluetooth jest niedostępna, na ekranie pojawi się prośba o włożenie urządzenia Fitbit Blaze do stacji ładującej i podłączenie drugiego końca do portu USB na komputerze.

Dane osobiste wprowadzane podczas konfiguracji Fitbit Blaze służą do wyliczenia podstawowej przemiany materii (*basal metabolic rate*, BMR), co ułatwia oszacowanie spalania kalorii. Podane informacje są widoczne tylko dla Ciebie, chyba że zdecydujesz się udostępnić znajomym swój wiek, wzrost lub wagę zmieniając ustawienia prywatności Fitbit.

Synchronizacja z kontem Fitbit

Po zainstalowaniu urządzenia Fitbit Blaze należy skonfigurować regularną synchronizację danych, która umożliwi bieżące śledzenie postępów, historii ćwiczeń i zdobytych odznak na panelu fitbit.com. Zalecamy przeprowadzanie synchronizacji codziennie, ale nie jest to konieczne – Fitbit Blaze może przechowywać dane przez maksymalnie 7 dni między jedną a drugą synchronizacją.

Aplikacja Fitbit przeprowadza synchronizację korzystając z technologii Bluetooth Low Energy. Każdorazowe otwarcie aplikacji uruchamia synchronizację, jeśli Fitbit Blaze znajduje się w pobliżu. Oprócz tego jeśli użytkownik włączy opcję całodziennej synchronizacji, aplikacja regularnie przeprowadza synchronizację w ciągu dnia. W przypadku, gdy aplikacja Fitbit jest uruchomiona na komputerze z systemem Windows 10 niewyposażonym w Bluetooth, urządzenie Fitbit Blaze trzeba podłączyć do komputera za pomocą kabla ładującego.

Aplikacja Fitbit Connect działająca na komputerach Mac także przeprowadza synchronizację za pomocą Bluetooth, dlatego w razie braku tej funkcji Fitbit Blaze należy podłączyć do komputera kablem ładującym. Aplikacja Fitbit Connect działająca na komputerach PC również wymaga podłączenia Fitbit Blaze do komputera kablem ładującym. Synchronizację Fitbit Connect można uruchomić w dowolnym momencie, a oprócz tego zostanie automatycznie przeprowadzona co 15 minut, pod warunkiem, że:

- Fitbit Blaze znajduje się w zasięgu 6 metrów od komputera i ma nowe dane.
- Komputer jest włączony (nie w stanie uśpienia) i ma dostęp do Internetu.

Wskazówka: Jeśli masz inne urządzenie Fitbit, do którego dołączono bezprzewodową wtyczkę do synchronizacji, możesz ją wykorzystać do synchronizacji Fitbit Blaze z aplikacją Fitbit Connect zamiast kabla ładującego. Wtyczki można kupić na stronie [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Jak korzystać z Fitbit Blaze

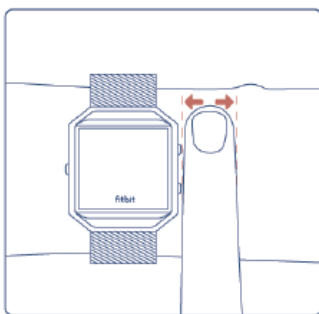
W tym rozdziale wyjaśniamy, jak nosić, obsługiwać i ładować urządzenie Fitbit Blaze, a także jak zdjąć oryginalną opaskę i zmienić ją na inną (dla osób, które kupiły dodatkową opaskę Fitbit).

Jak nosić Fitbit Blaze

Zakładając Fitbit Blaze zastosuj się do poniższych wskazówek.

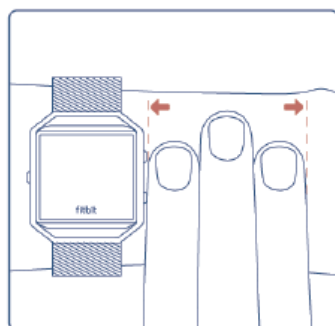
Codziennie noszenie i ćwiczenia

Na co dzień Fitbit Blaze należy nosić jak zwykły zegarek, tzn. nieco poniżej kości nadgarstka (mniej więcej o szerokość palca).



Jak w przypadku wszystkich technologii monitorowania tętna, dokładność pomiaru zależy od fizjologii użytkownika, lokalizacji urządzenia i wykonywanych ruchów. Aby uzyskać jak najlepsze wyniki, warto zastosować się do poniższych wskazówek:

1. W trakcie ćwiczeń spróbuj wsunąć urządzenie głębiej. Im wyżej na przedramieniu, tym większy jest przepływ krwi, dlatego przesunięcie Fitbit Blaze kilka centymetrów do góry może ułatwić wykrycie tętna. Wiele ćwiczeń (np. robienie pompek) wiąże się z częstym zginaniem nadgarstka, co może utrudniać pomiar tętna, gdy Fitbit Blaze jest zsunięty do samej dłoni.



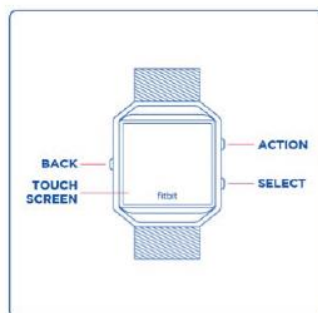
2. Sprawdź, czy pasek urządzenia nie jest zapięty zbyt ciasno – może to ograniczać przepływ krwi i wpływać na pomiar tętna. Podczas ćwiczeń fizycznych Fitbit Blaze należy nosić nieco ciaśniej niż normalnie (tak, aby był blisko ciała, ale nie uciskał).
3. Podczas intensywnych ćwiczeń i innych czynności, które powodują dynamiczny, nierówny ruch nadgarstka, czujnik może mieć problemy ze znalezieniem tętna. Podczas ćwiczeń takich jak podnoszenie ciężarów lub wiosłowanie mięśnie nadgarstków mogą się poruszać w taki sposób, że pasek Fitbit Blaze na przemian napina się i rozluźnia. Aby ponownie uzyskać dokładny pomiar, rozluźnij nadgarstek i nie ruszaj się przez ok. 10 sekund, aby Fitbit Blaze poprawnie zmierzył tętno.

Określenie dominującej ręki

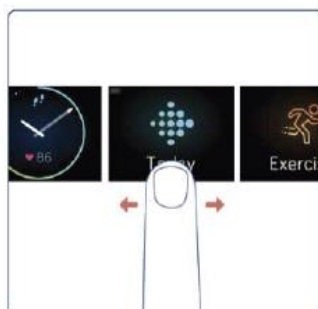
Aby zwiększyć dokładność pomiarów Fitbit Blaze, należy określić, czy urządzenie jest noszone na dominującej ręce. Dominująca ręka to ta, którą wykonujesz większość czynności w ciągu dnia, takich jak mycie zębów czy pisanie. To ustawienie można zmienić w aplikacji Fitbit lub na panelu fitbit.com.

Nawigacja

Fitbit Blaze wyposażono w ekran dotykowy z kolorowym wyświetlaczem LCD i trzema przyciskami: Action, Select i Back.

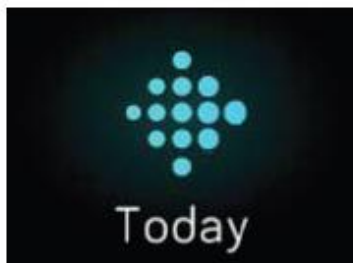


Nawigowanie Fitbit Blaze polega na przesuwaniu palcem na boki oraz z góry na dół i z dołu do góry.



Na ekranie głównym (domyślnym) znajduje się zegar. Z tego miejsca można:

- Przesunąć do góry, aby zobaczyć powiadomienia.
- Przesunąć do dołu, aby sterować odtwarzaniem muzyki oraz włączyć lub wyłączyć powiadomienia.
- Przesunąć w lewo, a następnie dotknąć ekran, aby otworzyć jedno z poniższych ustawień:
 - Today – pokazuje liczbę kroków, tętno, przebytą odległość, spalone kalorie i pokonane piętra (tzw. dzienna statystyka).
 - Exercise – przesunij palcem w prawo, aby znaleźć konkretny typ ćwiczenia.
 - FitStar™ – wybierz spośród trzech dostępnych trybów ćwiczeń FitStar.
 - Timer – przesunij w prawo, aby uruchomić stoper lub minutnik.
 - Alarms – włącz lub wyłącz alarmy.
 - Settings – przesunij w górę, aby zobaczyć dostępne ustawienia.



W dowolnym momencie możesz nacisnąć przycisk Back, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

Uwaga: funkcje przycisków Select i Action zależą od bieżącego ekranu. Zazwyczaj stanowią alternatywny sposób wyboru najbliższej opcji wyświetlanej na ekranie dotykowym.

Ładowanie i żywotność baterii

W pełni naładowany Fitbit Blaze wystarcza na ok 5 dni. Rzeczywista wytrzymałość baterii może się różnić w zależności od sposobu użytkowania urządzenia i wybranych ustawień.

Sprawdzanie poziomu baterii

Poziom naładowania baterii można sprawdzić w następujący sposób:

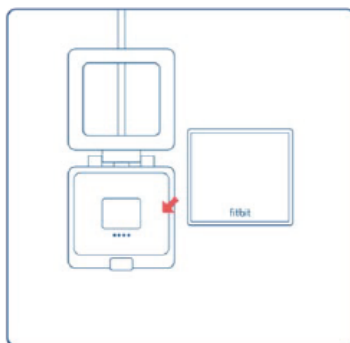
- Ikona pokazująca poziom baterii wyświetla się w lewym górnym rogu dowolnego menu.
- Gdy poziom baterii jest niski, ikona baterii wyświetla się na ekranie głównym.

Poziom baterii można także sprawdzić logując się na stronie [fitbit.com](https://www.fitbit.com) lub w aplikacji Fitbit.

Ładowanie urządzenia

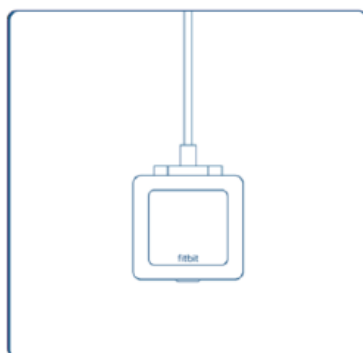
Aby naładować Fitbit Blaze:

1. Podłącz jeden koniec kabla ładującego do portu USB na komputerze lub dowolnego standardowego zasilacza.
2. Odłącz Fitbit Blaze od opaski, przekręcając ją i delikatnie wypychając wyświetlacz z obudowy.
3. Umieść Fitbit Blaze w stacji ładującej, ekranem do góry.



Cztery złote ząbki powinny znajdować się w jednej linii.

4. Zamknij pokrywę stacji ładującej.



Gdy Fitbit Blaze znajduje się w stacji ładującej, pojawi się duża ikona baterii, informująca o rozpoczęciu ładowania.

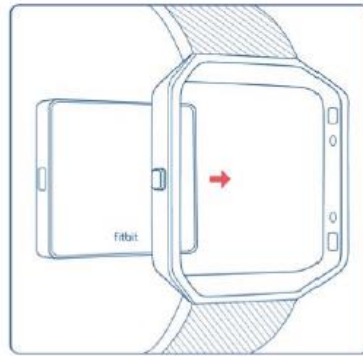
Jeśli poziom baterii jest bardzo niski, jej pełne naładowanie może zająć od 1 do 2 godzin. Podczas ładowania masz dostęp do ekranu głównego, powiadomień i sterowania odtwarzaniem muzyki. O poziomie naładowania informuje jasna ikona baterii znajdująca się

w lewym górnym rogu ekranu. Podczas ładowania poziom baterii można także sprawdzić otwierając na chwilę pokrywę stacji ładującej, aby zobaczyć dużą ikonę ładowania.

Po pełnym naładowaniu ikona baterii zmieni kolor na zielony.

Po zakończeniu ładowania z powrotem zamocuj Fitbit Blaze na opasce:

1. Otwórz stację ładującą i wyjmij naładowane urządzenie Fitbit Blaze.
2. Umieść przyciski Fitbit Blaze w jednej linii z otworami w obudowie.



3. Wsuń Fitbit Blaze w obudowę.

Oszczędzanie baterii

Jeśli Fitbit Blaze nie będzie używany przez dłuższy okres czasu, można go wyłączyć, aby zaoszczędzić baterię. W tym celu wystarczy przejść do widoku Settings i przesunąć palcem w górę, aby znaleźć opcję Shutdown. Więcej wskazówek na temat przedłużenia żywotności baterii znajduje się na stronie help.fitbit.com.

Czyszczenie Fitbit Blaze

Urządzenie Fitbit Blaze należy regularnie czyścić. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/productcare>.

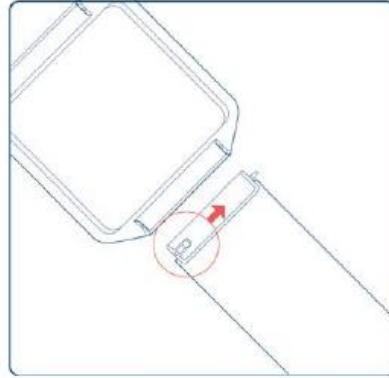
Wymiana opaski

Opaska składa się z dwóch osobnych pasków (górnego i dolnego) zdejmowanych pojedynczo.

Zdjęcie starej opaski

1. Połóż Fitbit Blaze ekranem do dołu na płaskiej, gładkiej powierzchni i znajdź dwa zaczepy mocujące opaskę do wyświetlacza (jeden z każdej strony – w miejscu, gdzie obudowa styka się z paskiem).

2. Końcem palca lub paznokciem delikatnie przesunąć zaczep, aby go odblokować, a następnie odłączyć opaskę od obudowy.



3. Zrób to samo z drugiej strony.

Założenie nowej opaski

Przed założeniem nowej opaski sprawdź, który pasek jest dolny, a który górny. Górny pasek ma na końcu zapinanie zegarka, a dolny otwory.

Aby założyć opaskę:

1. Połóż Fitbit Blaze ekranem do dołu. W tej pozycji po lewej stronie znajdują się dwa przyciski, a po prawej jeden.
2. Znajdź wypustkę znajdującą się naprzeciwko zaczepu i wsuń ją do otworu w obudowie.
3. Pociągnij zaczep wsuwając opaskę na miejsce, a następnie puść go, aby zamocować opaskę w obudowie.

Funkcja automatycznego monitorowania

Fitbit Blaze automatycznie śledzi różne aktywności użytkownika i przesyła najnowsze dane do panelu fitbit.com przy każdej synchronizacji.

Monitorowanie codziennej aktywności

Będąc na ekranie głównym, przesun go w lewo, aby przejść do widoku Today. Dotknij go palcem i przesun w górę, aby zobaczyć następujące statystyki:

- ilość zrobionych kroków,
- bieżące tętno i strefa tętna,
- przebyta odległość,
- spalone kalorie,
- ilość pokonanych pięter.

Poza informacjami widocznymi na wyświetlaczu Fitbit Blaze śledzi również dane, które można zobaczyć na panelu fitbit.com. Są to:

- szczegółowa historia pomiarów tętna, łącznie z czasem spędzonym w różnych strefach tętna,
- aktywne minuty,
- przespane godziny i informacje o jakości snu.

Śledzenie danych na nowy dzień rozpoczyna się o północy w strefie czasowej użytkownika. Choć o tej godzinie następuje reset danych, nie są one usuwane; zamiast tego Fitbit Blaze przesyła je do konta fitbit.com podczas najbliższej synchronizacji zegarka.

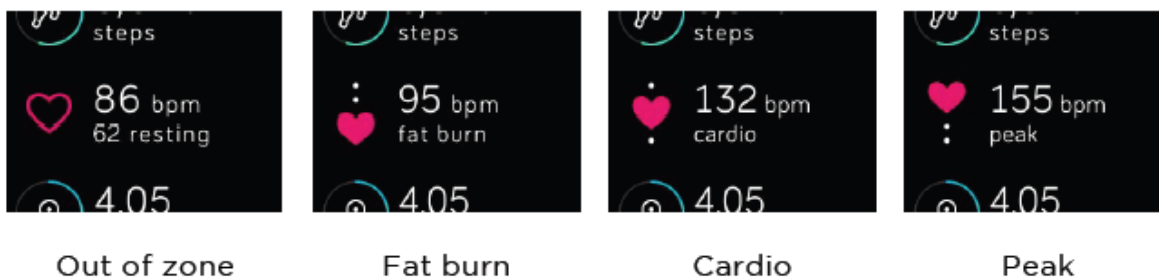
Strefy tętna

Strefy tętna pozwalają ustalić poziom intensywności treningów i zoptymalizować program ćwiczeń. Fitbit Blaze pokazuje bieżącą strefę tętna obok pomiaru tętna, a na panelu fitbit.com można sprawdzić ilość czasu spędzonego w różnych strefach w danym dniu lub podczas poszczególnych rodzajów ćwiczeń. Domyślnie dostępne są trzy strefy tętna zdefiniowane w oparciu o zalecenia Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Użytkownik może także zdefiniować własną strefę tętna.

Domyślne strefy tętna

Domyślne strefy tętna są obliczane na podstawie szacunkowego, maksymalnego tętna użytkownika (220 minus wiek użytkownika).

Aby sprawdzić bieżącą strefę tętna, spójrz na ikonę serca:



- Out of zone – tętno użytkownika wynosi poniżej 50% wartości maksymalnej. Oznacza to, że może być nieco podwyższone, ale nie na tyle, by traktować to jako ćwiczenie.
- Fat Burn – tętno użytkownika wynosi 50-69% wartości maksymalnej. Jest to strefa mało lub średnio intensywnych ćwiczeń, odpowiednia dla użytkowników, którzy dopiero zaczynają trenować.
- Cardio – tętno użytkownika wynosi 70-84% wartości maksymalnej. Jest to strefa średnio i bardzo intensywnych ćwiczeń, która dla większości użytkowników jest strefą docelową.
- Peak – tętno użytkownika wynosi powyżej 85% wartości maksymalnej. Jest to strefa bardzo intensywnych ćwiczeń, przeznaczona do krótkich, intensywnych treningów.

Strefy tętna zdefiniowane przez użytkownika

Użytkownik ma możliwość zdefiniowania własnej strefy tętna.

Gdy tętno jest poniżej lub powyżej strefy użytkownika, na wyświetlaczu widać sam zarys serca. Z kolei gdy tętno mieści się w określonej przez użytkownika strefie, zarys serca wypełnia się.

Więcej informacji na temat monitorowania tętna (w tym linki do stron Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego) znajduje się na stronie <https://help.fitbit.com>.

Monitorowanie snu

Fitbit Blaze automatycznie śledzi przespane godziny, aby zebrać przydatne dane na temat jakości snu użytkownika. Nie trzeba naciskać żadnych przycisków ani przestawiać urządzenia w tryb snu – wystarczy założyć Fitbit Blaze przed pójściem do łóżka.

Domyślny cel pomagający w utrzymaniu zdrowego cyklu okołodobowego to 8 godzin snu dziennie. To ustawienie można zmienić w aplikacji Fitbit lub na panelu fitbit.com, aby dopasować je do własnych potrzeb związanych z ilością snu.

Aby zobaczyć szczegółowe dane dotyczące snu, zsynchronizuj Fitbit Blaze i zaloguj się na panelu fitbit.com.

Monitorowanie postępu

Fitbit Blaze na bieżąco śledzi postępy użytkownika, a po osiągnięciu określonego celu przez chwilę świeci i wibruje.

Wybór celu

Domyślnie ustawiony cel to 10 tys. kroków dziennie. W aplikacji Fitbit lub na panelu fitbit.com można go zmienić na inną ilość zrobionych kroków, przebytą odległość, spalone kalorie lub pokonane piętra.

Monitorowanie postępu do celu

Niektóre tarcze zegara pokazują postęp do celu na okręgu lub pasku, aby motywować Cię w ciągu dnia. Na przykład na tarczy zegara pokazanego poniżej kolorowy okrąg informuje, że użytkownik pokonał już ponad połowę drogi do celu.



Swój postęp możesz także sprawdzić w widoku Today.

Monitorowanie ćwiczeń

Funkcja SmartTrack™ umożliwia automatyczne rozpoznawanie i rejestrowanie wielu rodzajów ćwiczeń. Użytkownik może także samodzielnie zasygnalizować moment rozpoczęcia i zakończenia ćwiczeń, aby zobaczyć bieżące statystyki i podsumowanie treningu. Wszystkie ćwiczenia pojawiają się także w historii danych, co umożliwia ich analizę i porównanie.

Funkcja SmartTrack

Funkcja SmartTrack automatycznie rozpoznaje i rejestruje wybrane ćwiczenia, a po synchronizacji danych w historii ćwiczeń pojawiają się statystyki takie jak czas trwania ćwiczenia, spalone kalorie itd.

Domyślnie SmartTrack wykrywa nieprzerwany ruch trwający co najmniej 15 minut. Możliwe jest zwiększenie tej wartości lub wyłączenie funkcji SmartTrack dla jednego lub kilku rodzajów ćwiczeń.

Więcej informacji o ustawieniach i personalizacji funkcji SmartTrack znajduje się na stronie help.fitbit.com.

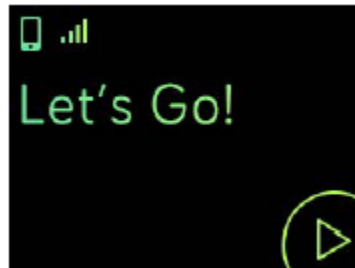
Menu Exercise

Menu Exercise umożliwia śledzenie różnych aktywności takich jak bieganie, podnoszenie ciężarów, bieganie na orbitreku, granie w golfa i wiele innych. Aby śledzić ćwiczenia przy pomocy funkcji GPS, zabierz ze sobą smartfona – dzięki temu Fitbit Blaze będzie mógł wyznaczyć przebytą trasę na mapie. Uwaga: ta funkcja nie jest obecnie dostępna dla aplikacji Fitbit działającej w systemie Windows 10.

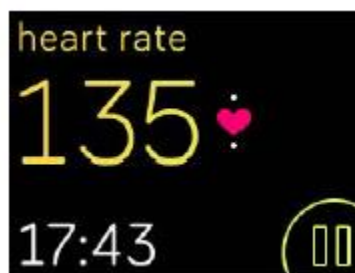
Aby rozpocząć śledzenie ćwiczenia:

1. Jeśli korzystasz z funkcji GPS w parze z urządzeniem Android, włącz funkcję powiadomień.
2. Jeśli korzystasz z funkcji GPS, włącz funkcje Bluetooth i GPS na swoim smartfonie.
3. Na wyświetlaczu Fitbit Blaze otwórz widok Exercise i dotknij go, a następnie przesuń palcem, aby znaleźć interesujące Cię ćwiczenie.
Ikona trybiku widoczna w lewym dolnym rogu oznacza, że dane ćwiczenie obsługuje funkcję GPS. Dotknij ikonę, aby włączyć lub wyłączyć tę opcję. Naciśnij przycisk Back (z lewej strony), aby wrócić do ćwiczenia.
4. Dotknij wybrane ćwiczenie. Na wyświetlaczu pojawi się komunikat „Let's go!”.
Jeśli wybrane ćwiczenie obsługuje funkcję GPS, w lewym górnym rogu pojawi się ikona telefonu.

Kropki oznaczają, że Fitbit Blaze szuka sygnału GPS. Po udanym uzyskaniu połączenia GPS ikona telefonu rozjaśni się, a urządzenie zawibruje.



5. Dotknij napis Play lub naciśnij przycisk Select (u dołu z prawej strony), aby rozpocząć śledzenie. Na ekranie pojawi się zegar odmierzający czas trwania ćwiczenia. Przesuń palcem w górę lub w dół, aby przeglądać bieżące statystyki lub sprawdzić godzinę.



6. Aby zakończyć lub przerwać ćwiczenie, dotknij ikonę pauzy lub naciśnij przycisk Select (u dołu z prawej strony).
7. Aby zobaczyć podsumowanie treningu, dotknij ikonę flagi lub naciśnij przycisk Action (u góry z prawej strony).



8. Aby zamknąć ekran z podsumowaniem, dotknij napis Done lub naciśnij przycisk Back (z lewej strony).

Przeprowadź synchronizację Fitbit Blaze, aby przenieść zebrane dane do historii ćwiczeń. Znajdziesz tam również dodatkowe statystyki i przebytą trasę (jeśli użyto funkcji GPS).

Powiadomienia i sterowanie odtwarzaniem muzyki

Podczas ćwiczeń możesz otrzymywać powiadomienia o przychodzących połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza oraz sterować odtwarzaniem muzyki. Nieodebrane powiadomienia możesz sprawdzić w dowolnym momencie naciskając przycisk Select (u dołu z prawej strony) i przytrzymując go przez 3 sekundy.

Aby włączyć lub wyłączyć powiadomienia i sterować odtwarzaniem muzyki, naciśnij przycisk Action (u góry z prawej strony) i przytrzymaj go przez 3 sekundy. Możliwe jest zatrzymanie, wznowienie, pominięcie lub powtórzenie piosenki. Do zmiany głośności użyj przycisków Action (u góry z prawej strony) i Select (u dołu z prawej strony).

Personalizacja opcji w menu Exercise

Domyślnie w menu Exercise dostępnych jest 6 typów ćwiczeń do wyboru. Ćwiczenia można dodawać i usuwać oraz zmieniać ich kolejność.

Aby zmienić widok menu Exercise przy pomocy aplikacji Fitbit w systemie iOS:

1. Dotknij kafelek Blaze w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij **Exercise Shortcuts**.
3. Aby dodać nowy skrót, dotknij **Exercise Shortcut** i wybierz ćwiczenie.
4. Aby usunąć skrót, przesun w lewo nazwę ćwiczenia i wybierz **Delete**.

Aby zmienić widok menu Exercise przy pomocy aplikacji Fitbit w systemie Android:

1. Dotknij kafelek urządzenia w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Exercise Shortcuts**.
4. Aby dodać nowy skrót, dotknij **More Exercises** i wybierz ćwiczenie.
5. Aby usunąć skrót, naciśnij i przytrzymaj nazwę ćwiczenia, a następnie przeciągnij je do obszaru „Remove from Blaze” znajdującego się u góry ekranu.

Aby zmienić widok menu Exercise przy pomocy aplikacji Fitbit w systemie Windows 10:

1. Dotknij **Account** w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Exercise Shortcuts**.
4. Aby dodać nowy skrót, dotknij ikonę + i wybierz ćwiczenie.
5. Aby usunąć skrót, dotknij ikonę kosza na śmieci.

Przeprowadź synchronizację Fitbit Blaze, aby zobaczyć uaktualnione menu Exercise.

Wskazówka: Jeśli danego typu ćwiczenia nie ma na liście, wybierz uniwersalną opcję „Workout”. Po zakończeniu treningu możesz zmienić nazwę ćwiczenia na jedno z wielu ćwiczeń z bazy Fitbit (wiosłowanie, pilates itp.).

Cichy alarm

Fitbit Blaze wyposażono w funkcję cichego alarmu, która polega na delikatnym wibrowaniu urządzenia o określonej godzinie. Cichy alarm można ustawić jednorazowo lub tak, aby powtarzał się w określone dni tygodnia. Fitbit Blaze pozwala skonfigurować do 8 alarmów naraz.

Ustawienie cichego alarmu

Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby ustawić cichy alarm w aplikacji Fitbit. Alarmy można także ustawiać na panelu fitbit.com – wystarczy kliknąć ikonę trybiku i przejść do ustawień urządzenia.

Aplikacja Fitbit dla iOS:

1. Dotknij kafelek urządzenia w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Silent Alarms** > **Set a New Alarm**.
4. Wybierz czas alarmu i dotknij **Save**.

Aby powtórzyć ustawiony alarm, dotknij **Repeat** i wybierz dni tygodnia.

Aplikacja Fitbit dla Android:

1. Dotknij kafelek urządzenia w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Silent Alarm**.
4. Dotknij ikonę **+**.
5. Wybierz czas i ustawienia alarmu.
6. Dotknij **Save**.

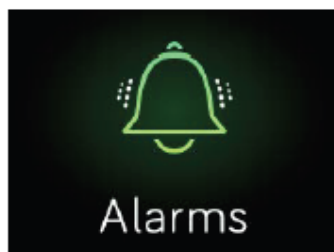
Aplikacja Fitbit dla Windows 10:

1. Dotknij **Account** w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Silent Alarms** > **Add Alarm**.
4. Wybierz czas alarmu i dotknij ikonę potwierdzenia (✓).
5. Wybierz dni, w które alarm ma się powtarzać i dotknij **Save**.

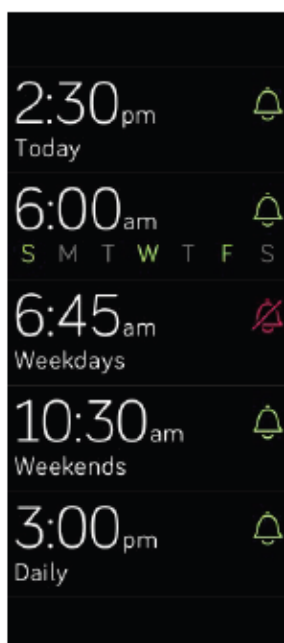
Włączenie lub wyłączenie cichego alarmu

Po ustawieniu alarmu można go wyłączyć lub ponownie włączyć bezpośrednio na urządzeniu Fitbit Blaze, bez otwierania aplikacji Fitbit.

1. Przesuń ekrany do widoku Alarms i dotknij go.



2. Przesuwaj palcem w górę, aż znajdziesz szukany alarm.



3. Dotknij ikonę dzwonka, aby włączyć lub wyłączyć alarm.

Odrzucenie cichego alarmu

Włączenie się cichego alarmu powoduje wibrowanie urządzenia i migotanie ekranu. Aby odrzucić alarm, dotknij ikonę potwierdzenia (✓) lub naciśnij przycisk Select (u dołu z prawej strony). Aby odłożyć alarm w czasie o 9 minut, dotknij ikonę ZZZ lub naciśnij przycisk Action (u góry z prawej strony). Alarm można odkładać w czasie dowolną ilość razy. Jeśli użytkownik nie zareaguje na alarm w ciągu 60 sekund, Fitbit Blaze automatycznie przełączy się w tryb drzemki i zadzwoni ponownie za 9 minut.

Powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza

Obecnie Fitbit Blaze jest kompatybilny z ponad 200 urządzeniami mobilnymi iOS i Android, które pozwalają wyświetlać powiadomienia o przychodzących połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza na ekranie Fitbit. Pełna lista kompatybilnych urządzeń znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/devices>. Uwaga: ta funkcja nie jest dostępna dla urządzeń korzystających z systemu Windows 10.

Wymagania dotyczące kalendarza

Na ekranie Fitbit Blaze wyświetlą się wydarzenia z kalendarza i wszelkie inne informacje wysłane z aplikacji kalendarza do urządzenia mobilnego. Jeśli aplikacja kalendarza nie przesyła powiadomień do urządzenia mobilnego, Fitbit Blaze także nie wyświetli powiadomień.

W przypadku urządzeń iOS na ekranie Fitbit Blaze wyświetlają się powiadomienia z wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z domyślną aplikacją kalendarza iOS. Jeśli dana aplikacja kalendarza nie została zsynchronizowana z aplikacją domyślną, wysłane przez nią powiadomienia nie będą wyświetlane.

W przypadku urządzeń Android na ekranie Fitbit Blaze wyświetlają się powiadomienia z aplikacji kalendarza wybranej podczas konfiguracji. Można więc wybrać aplikację domyślną lub aplikację innego producenta.

Wyłączenie powiadomień

Domyślnie powiadomienia są wyłączone. Aby je włączyć, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami i sprawdź, czy:

- Funkcja Bluetooth na urządzeniu mobilnym jest włączona.
- Dane urządzenie mobilne umożliwia wyświetlanie powiadomień.
- Fitbit Blaze znajduje się w pobliżu.

Aplikacja Fitbit dla iOS

Aby otrzymywać powiadomienia z urządzenia iOS:

1. W widoku zegara na ekranie Fitbit Blaze przesunij palcem do góry i sprawdź, czy powiadomienia są włączone. Ustawienia powiadomień można także sprawdzić

naciskając i przytrzymując przycisk Action (u góry z prawej strony) w dowolnym widoku.

2. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Notifications** i włącz dowolną kombinację powiadomień o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza.
4. Postępuj zgodnie z poleceniami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z Fitbit Blaze.

Aplikacja Fitbit dla Android

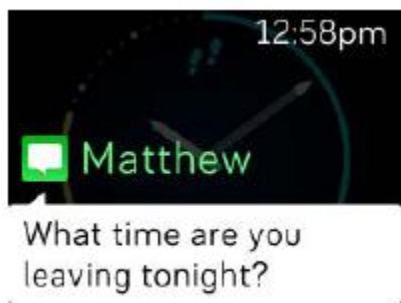
Najpierw przejdź do ustawień urządzenia mobilnego i sprawdź, czy funkcja powiadomień jest włączona.

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Blaze.
2. Ponownie dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Notifications** i włącz dowolną kombinację powiadomień o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza.
4. Postępuj zgodnie z poleceniami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z Fitbit Blaze. Instrukcje krok po kroku znajdują się na stronie help.fitbit.com.

Po udanym przekierowaniu powiadomień Fitbit Blaze pojawi się na liście urządzeń Bluetooth pod nazwą „Blaze”.

Odbieranie przychodzących powiadomień

Jeśli Fitbit Blaze i urządzenie mobilne znajdują się w odległości maksymalnie 6 metrów od siebie, przychodzące powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza będą sygnalizowane wibracjami Fitbit Blaze. Aby sprawdzić powiadomienie jakiś czas po jego otrzymaniu, przesunij palcem w bok w widoku ekranu głównego lub przytrzymaj przycisk Select (u dołu z prawej strony).



Powiadomienie
o wiadomości sms



Powiadomienie
o wydarzeniu z kalendarza

Zarządzanie powiadomieniami

Fitbit Blaze przechowuje maksymalnie 30 powiadomień. Po przekroczeniu tej liczby najstarsze powiadomienia będą usuwane, aby zrobić miejsce dla nowych. Wszystkie powiadomienia są usuwane automatycznie po upływie 24 godzin i każdorazowym zrestartowaniu Fitbit Blaze. Na wyświetlaczu widoczne są maksymalnie 32 znaki w tytule powiadomienia i maksymalnie 160 znaków w treści wiadomości.

Aby zarządzać powiadomieniami:

- W widoku zegara przesunąć palcem w górę, aby zobaczyć powiadomienia i dotknąć dowolne z nich, aby zobaczyć więcej szczegółów.
- W widoku danego powiadomienia przesunąć palcem w prawo, aby je usunąć.
- Przewiń ekran do samego dołu listy powiadomień i dotknij Clear All, aby usunąć wszystkie powiadomienia naraz.
- Jeśli treść powiadomienia jest długa, przesunąć palcem w dół, aby przewijać cały tekst.
- Naciśnij przycisk Back (z lewej strony), aby wyjść z widoku powiadomień.

Wyłączanie powiadomień

Możliwe jest wyłączenie powiadomień w aplikacji Fitbit lub bezpośrednio na urządzeniu Fitbit Blaze. W tym celu przesunąć palcem w dół z widoku zegara lub przytrzymać przycisk Action (u góry z prawej strony) w dowolnym widoku, a następnie zmienić ustawienie powiadomień na „Off”.

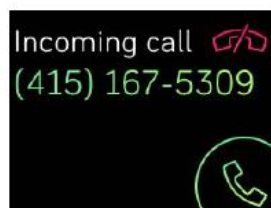
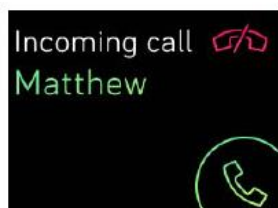
Uwaga: jeśli telefon jest przełączony w tryb cichy, powiadomienia nie będą wysyłane do Fitbit Blaze.

Odbieranie i odrzucanie połączeń przychodzących

Fitbit Blaze pozwala odebrać lub odrzucić połączenie przychodzące z urządzenia iOS.

Aby odebrać połączenie, dotknij zieloną ikonę telefonu (pamiętaj jednak, że Fitbit Blaze nie ma głośnika ani mikrofonu umożliwiającego rozmowę). Aby odrzucić połączenie, dotknij czerwoną ikonę telefonu – osoba dzwoniąca zostanie przekierowana do poczty głosowej.

Jeśli osoba dzwoniąca znajduje się na liście kontaktów urządzenia, jej imię wyświetli się na ekranie Fitbit Blaze. W przeciwnym wypadku wyświetli się numer telefonu.



Odtwarzanie muzyki

Jeśli posiadasz kompatybilne urządzenie iOS, Android lub Windows 10, możesz używać Fitbit Blaze do zatrzymywania i wznawiania piosenek lub przełączania się między nimi. Pełna lista urządzeń obsługujących tę funkcję znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/devices>.

Pamiętaj, że:

- Fitbit Blaze steruje odtwarzaniem muzyki za pomocą profilu AVRCP Bluetooth, dlatego aplikacja odtwarzająca muzykę musi być z nim kompatybilna.
- Niektóre aplikacje muzyczne nie przesyłają informacji o piosenkach, wobec czego ich tytuły nie pojawią się na wyświetlaczu Fitbit Blaze. Do sterowania muzyką wystarczy jednak kompatybilność z profilem AVRCP – nawet, jeśli dane piosenki się nie wyświetlają, kontrola odtwarzania jest możliwa.
- Tytuły piosenek nie wyświetlają się, jeśli muzyka jest odtwarzana z urządzenia Windows.

Włączenie funkcji sterowania odtwarzaniem

Jeśli masz zainstalowaną aplikację Fitbit na urządzeniu iOS w wersji 8 lub nowszej, nie potrzebna jest żadna dodatkowa konfiguracja.

Jeśli masz zainstalowaną aplikację Fitbit na urządzeniu Android lub Windows 10:

1. Na urządzeniu Fitbit Blaze:
 - a) Przesuń palcem do widoku ustawień.
 - b) Znajdź opcję Bluetooth Classic.
 - c) Dotknij napis Bluetooth Classic, aby zmienić ustawienie na „Pair”.
2. Na urządzeniu mobilnym:
 - a) Przejdź do ekranu ustawień Bluetooth i znajdź listę sparowanych urządzeń.
 - b) Sprawdź, czy urządzenie mobilne szuka dostępnych urządzeń.
 - c) Gdy urządzenie mobilne wykryje pozycję „Fitbit Blaze”, wybierz ją.
 - d) Zaczekaj, aż na ekranie pojawi się sześciocyfrowy kod.
3. Wykonaj następujące czynności bezpośrednio po sobie:
 - a) Gdy na wyświetlaczu Fitbit Blaze pojawi się sześciocyfrowy kod, dotknij napis Yes.
 - b) Wybierz opcję „Pair” na urządzeniu mobilnym.

Sterowanie odtwarzaniem muzyki

Aby sterować odtwarzaniem muzyki za pomocą Fitbit Blaze:

1. Otwórz aplikację muzyczną na urządzeniu mobilnym i włącz muzykę.
2. Przesuń palcem w dół z widoku zegara lub naciśnij i przytrzymaj przycisk Action (u góry z prawej strony), aby zobaczyć informacje o aktualnie odtwarzanej piosence. Jeśli

używana aplikacja muzyczna nie przesyła danych piosenki, nie pojawią się one na ekranie Fitbit Blaze.



3. Użyj widocznych ikon, aby zastopować muzykę lub przełączać się między piosenkami. Do zmiany głośności użyj przycisków Action (u góry z prawej strony) i Select (u dołu z prawej strony).
4. Naciśnij przycisk Back lub przesunij palcem w górę, aby wrócić do poprzedniego ekranu.

UWAGA: jeśli odłączysz Fitbit Blaze, aby podłączyć inne urządzenie Bluetooth, następnym razem musisz ponownie połączyć Fitbit Blaze z urządzeniem mobilnym, żeby móc sterować muzyką.

Personalizacja Fitbit Blaze

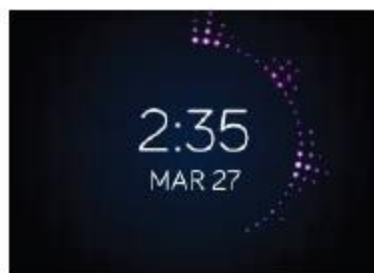
W tym rozdziale wyjaśniono, jak zmienić wygląd wyświetlacza i niektóre funkcje.

Zmiana wyglądu zegara

Poniżej znajdują się przykładowe style zegarów, które mogą być wyświetlane na ekranie Fitbit Blaze.



Original



Flare



Zone



Pop

Styl zegara można zmienić w aplikacji Fitbit lub na panelu fitbit.com.

Aplikacja Fitbit dla iOS:

1. Dotknij kafelek Blaze.
2. Dotknij **Clock Face**.
3. Wybierz styl zegara.

Aplikacja Fitbit dla Android:

1. Dotknij kafelek urządzenia w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Clock Face**.
4. Wybierz styl zegara.

Aplikacja Fitbit dla Windows 10:

1. Dotknij **Account** w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Blaze.
3. Dotknij **Clock Face**.
4. Wybierz styl zegara.

Przeprowadź synchronizację Fitbit Blaze, aby zobaczyć wprowadzone zmiany.

Regulacja jasności

To ustawienie pozwala zmieniać poziom jasności tekstu i obrazu na wyświetlaczu Fitbit Blaze. Ustawienie domyślne (Auto) dopasowuje poziom jasności do oświetlenia w otoczeniu. Aby ustawić niezmienny poziom jasności według własnych upodobań, ustawienie domyślne można zmienić na jedno z poniższych:

- Dim – najciemniejsze
- Normal – zwykle
- Max – najjaśniejsze

Aby zmienić to ustawienie, przejdź do widoku Settings i dotknij ekranu. Przesuwaj palcem w górę, aż znajdziesz ustawienie Brightness.

Włączanie i wyłączanie Quick View

Funkcja Quick View wybudza urządzenie Fitbit Blaze po podniesieniu nadgarstka lub obróceniu go do siebie. Jeśli ta funkcja jest wyłączona, naciśnij dowolny przycisk lub dwukrotnie dotknij wyświetlacz, aby wybudzić Fitbit Blaze. Aby zmienić ustawienie Quick View, przejdź do widoku Settings i dotknij ekranu. Przesuwaj palcem w górę, aż znajdziesz ustawienie Quick View.

Regulacja funkcji pomiaru tętna

Fitbit Blaze wykorzystuje technologię PurePulse™ do automatycznego śledzenia tętna, gdy urządzenie jest noszone na nadgarstku. Ustawienie Heart Rate Tracking ma trzy opcje:

- Auto (opcja domyślna) – Fitbit Blaze monitoruje tętno tylko, gdy znajduje się na nadgarstku użytkownika.
- Off – funkcja monitorowania tętna jest na stałe wyłączona.
- On – funkcja monitorowania tętna jest na stałe włączona. Wybierz tę opcję, jeśli Fitbit Blaze nie wykrywa tętna nawet, gdy znajduje się na nadgarstku.

Aby zmienić to ustawienie, przejdź do widoku Settings i dotknij ekranu. Przesuwaj palcem w górę, aż znajdziesz ustawienie Heart Rate Tracking.

Aktualizacje Fitbit Blaze

Fitbit regularnie udostępnia darmowe aktualizacje swoich produktów. Zalecamy ich regularne instalowanie, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie Fitbit Blaze.

W aplikacji Fitbit na bieżąco pojawiają się powiadomienia o dostępności nowych aktualizacji. Po uruchomieniu aktualizacji na wyświetlaczu Fitbit Blaze pojawi się pasek pokazujący postęp procesu instalacji. Po pomyślnym zakończeniu instalacji na ekranie pojawi się komunikat z potwierdzeniem.

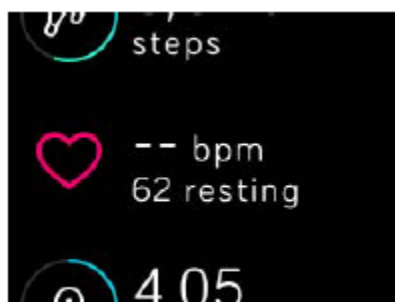
Przeprowadzenie aktualizacji Fitbit Blaze zajmuje tylko kilka minut, ale może zużyć dużo mocy baterii. Z tego względu przed rozpoczęciem aktualizacji warto umieścić urządzenie w stacji ładującej.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli Fitbit Blaze nie działa prawidłowo, spróbuj rozwiązać problem korzystając z poniższych wskazówek. Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://help.fitbit.com>.

Utrata sygnału tętna

Fitbit Blaze stale monitoruje tętno użytkownika podczas ćwiczeń oraz codziennego noszenia. Może się zdarzyć, że urządzenie ma trudności z odczytaniem tętna i nie pokazuje pomiaru.



Jeśli na wyświetlaczu nie ma pomiaru tętna, upewnij się, czy Fitbit Blaze jest założony prawidłowo. W tym celu spróbuj przesunąć opaskę wyżej lub niżej na nadgarstku albo zacisnąć ją lub poluzować. Po chwili na wyświetlaczu powinien pokazać się pomiar tętna. Jeśli tak się nie stanie, znajdź ustawienie Heart Rate Tracking w widoku Settings i sprawdź, czy wybrana opcja to On lub Auto.

Nietypowe zachowanie urządzenia

Zrestartuj urządzenie Fitbit Blaze, aby naprawić następujące problemy:

- Urządzenie nie przeprowadza synchronizacji pomimo udanej instalacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotykanie ekranu, naciskanie przycisków itp.
- Urządzenie nie odpowiada pomimo pełnego naładowania baterii.
- Urządzenie nie rejestruje kroków lub innych danych.

Uwaga: zrestartowanie urządzenia nie jest równoznaczne z jego wyłączeniem. Opcja wyłączenia (Shut down) dostępna w widoku Settings pomaga oszczędzić baterię, a opisany poniżej restart urządzenia powoduje jego ponowne uruchomienie. Zrestartowanie Fitbit Blaze nie spowoduje usunięcia żadnych danych z wyjątkiem powiadomień o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza.

Aby zrestartować urządzenie:

1. Naciśnij i przytrzymaj przyciski Back i Select (znajdujące się u dołu po lewej i prawej stronie) przez ok. 10 sekund, aż na wyświetlaczu pojawi się ikona Fitbit.

2. Puść oba przyciski.

Fitbit Blaze powinien zacząć działać prawidłowo.

Aby znaleźć więcej informacji o rozwiązywaniu problemów lub skontaktować się z działem obsługi klienta Fitbit, odwiedź stronę <http://help.fitbit.com>.

Informacje ogólne i specyfikacja Fitbit Blaze

Czujniki

Fitbit Blaze wyposażono w następujące czujniki:

- trójosiowy przyspieszeniomierz MEMS do śledzenia ruchu,
- wysokościomierz do pomiaru pokonanej wysokości,
- optyczny monitor do pomiaru tętna,
- czujnik oświetlenia w otoczeniu,
- trójosiowy magnetometr.

Materiały

Opaska dołączona do Fitbit Blaze została wykonana z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego zbliżonego właściwościami do opasek zegarków sportowych. Nie zawiera lateksu i jest dostępna z wykończeniem z prawdziwej skóry oraz stali nierdzewnej.

Zapięcie i obudowę Fitbit Blaze wykonano ze stali nierdzewnej klasy chirurgicznej. Każda stal nierdzewna zawiera ślady niklu mogące wywołać u niektórych osób reakcję alergiczną, ale wszystkie produkty Fitbit spełniają rygorystyczne wymagania unijnej dyrektywy o dopuszczalnej zawartości niklu.

Technologia bezprzewodowa

Fitbit Blaze wyposażono w radiowe urządzenie nadawczo-odbiorcze Bluetooth 4.0.

Wibracje

Wbudowany silnik wibracyjny umożliwia wibrowanie urządzenia w celu powiadomienia użytkownika o osiągniętym celu, powiadomieniach i alarmach.

Bateria

Fitbit Blaze wyposażono w akumulator litowo-polimerowy.

Pamięć

Fitbit Blaze przechowuje szczegółowe informacje minuta po minucie z ostatnich 7 dni oraz podsumowania dziennych aktywności z ostatnich 30 dni. Dane tętna są zapisywane co sekundę podczas ćwiczeń oraz co 5 sekund w pozostałych sytuacjach.

Fitbit Blaze zapisuje ilość zrobionych kroków, przebytą odległość, spalone kalorie, pokonane piętra, aktywne minuty, tętno, ćwiczenia oraz dane snu.

Należy regularnie synchronizować Fitbit Blaze, aby móc przeglądać szczegółowe dane na panelu fitbit.com.

Wyświetlacz

Fitbit Blaze wyposażono w kolorowy ekran dotykowy LCD.

Wymiary

Poniższa tabela przedstawia dostępne rozmiary opasek. Uwaga: rozmiar opasek sprzedawanych oddzielnie może się nieco różnić.

Mała opaska	Do nadgarstka o obwodzie 13,97 – 17,02 cm
-------------	---

Średnia opaska	Do nadgarstka o obwodzie 17,02 – 20,57 cm
----------------	---

Duża opaska	Do nadgarstka o obwodzie 20,57 – 23,62 cm
-------------	---

Warunki środowiskowe

Temperatura działania	-10° do 45 °C
Temperatura przechowywania	-20° do 45 °C
Wodoodporność	Urządzenie odporne na zachlapania. Nie należy pływać, ani kąpać się z Fitbit Blaze.
Maksymalna wysokość działania	8535 m

Pomoc

Porady dotyczące rozwiązywania problemów oraz dalszą pomoc można uzyskać pod adresem <http://help.fitbit.com>.

Zasady zwrotu i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz zasad zwrotu produktów Fitbit znajdują się na stronie <http://www.fitbit.com/returns>.

Informacje na temat bezpieczeństwa

Nazwa modelu: FB502

Unia Europejska

Deklaracja zgodności z Dyrektywą Unii Europejskiej 1999/5/WE

Fitbit Inc. ma prawo zastosować oznaczenie CE dla modelu BLAZE FB502, potwierdzając tym samym jego zgodność z wymogami i przepisami Dyrektywy 1999/5/WE oraz innych stosownych dyrektyw.

Deklaracja zgodności CE dla tego produktu jest dostępna na stronie fitbit.com/safety.



Zgodność ze standardem R&TT 99/CE/05

Deklaracja bezpieczeństwa

Urządzenie Fitbit Blaze przebadano pod kątem zgodności z certyfikatem bezpieczeństwa według specyfikacji standardów EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

Informacje na temat bezpieczeństwa

Ostrzeżenia

- U niektórych osób długotrwały kontakt urządzenia ze skórą może doprowadzić do podrażnienia lub alergii.
- Urządzenie zawiera elementy elektroniczne, których nieprawidłowe użytkowanie może spowodować obrażenia.
- Jeśli zauważysz jakiegokolwiek zaczerwienienia, spuchnięcia, swędzenia lub inne oznaki podrażnienia skóry dłoni lub nadgarstka powstałe w wyniku noszenia urządzenia, zaprzestań jego użytkowania.
- Nie próbuj zutylizować urządzenia w ogniu – może to spowodować wybuch baterii.
- Przed rozpoczęciem treningów lub zmianą programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.
- Jeśli cierpisz na schorzenia, które mogą się pogorszyć w wyniku użytkowania Fitbit Blaze, przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia skonsultuj się z lekarzem.
- Nie sprawdzaj powiadomień na urządzeniu podczas jazdy rowerem lub w innych sytuacjach wymagających koncentracji.
- Niniejszy produkt nie jest zabawką i nie należy dawać go do zabawy dzieciom ani zwierzętom. Fitbit Blaze zawiera małe części, które grożą zadławieniem.

- Bateria oraz materiały, z których wykonano urządzenie mogą być szkodliwe dla środowiska lub spowodować obrażenia, jeśli nie są odpowiednio używane i utylizowane.
- Fitbit Blaze nie jest urządzeniem medycznym i nie służy do diagnozy, leczenia ani profilaktyki chorób. Produkt korzysta z nowoczesnych rozwiązań sprzętowych i algorytmów, aby zapewnić jak najdokładniejsze pomiary i wiarygodne dane dotyczące aktywności fizycznej, ale nie dorównuje dokładnością specjalistycznym wyrobom medycznym.
- Produkty korzystające z technologii PurePulse™ mają funkcję monitorowania tętna, która może stanowić zagrożenie dla zdrowia użytkowników cierpiących na pewne schorzenia. Przed użyciem Fitbit Blaze skonsultuj się z lekarzem, jeżeli:
 - cierpisz na chorobę serca,
 - przyjmujesz leki światłoczułe,
 - masz epilepsję lub nadwrażliwość na migające światło,
 - masz słabe krążenie lub tendencję do siniaczenia,
 - cierpisz na zapalenie ścięgna, zespół cieśni nadgarstka lub inne schorzenie mięśniowo-szkieletowe.

Czyszczenie i noszenie urządzenia

- Aby ograniczyć podrażnienie skóry, zastosuj się do następujących wskazówek: (1) Regularnie czyść urządzenie; (2) Nie dopuść do zamoczenia urządzenia; (3) Noś urządzenie na tyle luźno, by umożliwić swobodny dostęp powietrza; (4) Od czasu do czasu zdejmuj urządzenie (na ok. godzinę), aby pozwolić skórze odpocząć. Ogranicz stosowanie produktów do pielęgnacji skóry w miejscach stykających się z urządzeniem. Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://www.fitbit.com/productcare>. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek podrażnienie skóry, zdejmij urządzenie. Objawy utrzymujące się przez dłużej niż 2-3 dni należy skonsultować z lekarzem.
- Dokładne informacje na temat wodoodporności urządzenia znajdziesz na stronie fitbit.com.
- Nie używaj ściernych środków czyszczących do mycia urządzenia Fitbit Blaze.
- Natychmiast zdejmij urządzenie, jeśli za bardzo się nagrzeje.
- Nie noś urządzenia Fitbit Blaze podczas ładowania.
- Nie ładuj urządzenia Fitbit Blaze, jeśli jest wilgotne.
- Nie wkładaj urządzenia Fitbit Blaze do zmywarki, pralki ani suszarki.
- Nie wystawiaj urządzenia Fitbit Blaze na bezpośrednie, długotrwałe działanie promieni słonecznych.
- Nie wystawiaj urządzenia Fitbit Blaze na działanie bardzo niskich lub bardzo wysokich temperatur.
- Nie korzystaj z urządzenia Fitbit Blaze w saunie ani łaźni parowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli powierzchnia wyświetlacza jest pęknięta.

Uwagi na temat wbudowanej baterii

- Fitbit Blaze wyposażono we wbudowaną baterię, której nie da się wymienić. Próby modyfikacji produktu lub jego otworzenia spowodują unieważnienie gwarancji i mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkownika.
- Baterię należy ładować zgodnie ze wskazówkami dołączonymi do niniejszej instrukcji obsługi. Ładowanie powinno się odbywać wyłącznie za pomocą komputera, zasilanego huba lub zasilacza certyfikowanego przez renomowane laboratorium testów oraz kabla ładującego dołączonego do zestawu.
- Fitbit Blaze używa ładowarki California Energy Commission.

Informacje na temat likwidacji i recyklingu



Powyższy symbol znajdujący się na urządzeniu lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie wolno wyrzucić razem z innymi śmieciami pochodzącymi z gospodarstwa domowego.

Dostarczenie zużytego sprzętu elektronicznego do punktu odbioru elektroodpadów należy do obowiązków osoby kupującej.

Każdy kraj członkowski Unii Europejskiej powinien dysponować siecią punktów odbioru elektroodpadów oraz ośrodkami likwidacji i recyklingu sprzętu elektronicznego. Informacje na temat najbliższego punktu odbioru elektroodpadów można uzyskać w lokalnym urzędzie miejskim lub w sklepie, w którym nabyto urządzenie.

- Nie wyrzucaj urządzenia Fitbit Blaze razem z innymi śmieciami z gospodarstwa domowego.
- Likwidacja produktu oraz jego opakowania powinna zostać przeprowadzona zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Baterii nie należy wyrzucać do obiegu odpadów komunalnych; wymagają one oddzielnej zbiórki.