

fitbit sense 2



Uživatelská příručka
Verze 1.0

Obsah

Obsah	3
Začínáme	8
Obsah balení.....	8
Nabíjení hodinek.....	9
Nastavení hodinek Sense 2.....	10
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit.....	10
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	11
Nošení hodinek Sense 2	12
Umístění při celodenním nošení a při cvičení.....	12
Zapínání řemínku.....	13
Dominantní ruka.....	15
Tipy na nošení a péči.....	15
Výměna řemínku.....	15
Odepnutí řemínku.....	15
Připojení řemínku.....	16
Základní informace	17
Procházení hodinkami Sense 2.....	17
Základní procházení.....	18
Tlačítkové zkratky.....	19
Rychlá nastavení.....	19
Dlaždice.....	21
Úprava nastavení.....	21
Displej.....	21
Vibrace a zvuk.....	21
Upozornění.....	21
Připomínky cílů.....	21
Tiché režimy.....	22
Zkratka.....	22
Hlasový asistent.....	22
Informace o hodinkách Sense 2.....	22
Kontrola stavu baterie.....	23
Nastavení zámku zařízení.....	24
Úprava vždy zapnutého displeje.....	24

Vypnutí obrazovky.....	25
Ciferníky, dlaždice a aplikace.....	26
Změna ciferníku.....	26
Změna uspořádání dlaždic	27
Správa aplikací.....	27
Otevření aplikace.....	27
Odstranění aplikací.....	27
Přinstalace aplikací	28
Aktualizace aplikací	28
Úprava nastavení aplikace a oprávnění	28
Hlasový asistent.....	29
Nastavení integrované aplikace Amazon Alexa	29
Používání hlasového asistenta	30
Prohlídka budíků, připomínek a časovačů Alexy.....	31
Životní styl.....	32
Počasí	32
Najítí telefonu	33
Upozornění z telefonu.....	34
Nastavení upozornění	34
Zobrazení příchozích upozornění.....	34
Správa upozornění	35
Vypnutí upozornění.....	35
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	36
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)	36
Měření času.....	37
Nastavit budík	37
Vypnutí nebo odložení budíku	37
Použití časovače nebo stopek	38
Měření času na stopkách.....	38
Sledování uplynulé doby pomocí časovače odpočítávání	38
Aktivita a kvalita života	39
Zobrazení statistik	39
Sledování denního cíle pro aktivitu.....	40
Výběr cíle	40
Sledování hodinové aktivity	40

Sledování spánku.....	41
Stanovení spánkového cíle	41
Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku	41
Informace o spacích návycích.....	41
Sledování změn teploty kůže	42
Zvládání stresu	45
Použití aplikace Snímání EDA	45
Trénink řízeného dýchání	46
Prohlídka skóre zvládání stresu	46
Sledování odezev těla	47
Rozšířené zdravotní metriky	48
Cvičení a zdravotní stav srdce	49
Automatické sledování cvičení.....	49
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	49
Přizpůsobení nastavení cvičení.....	51
Kontrola přehledu tréninku	52
Kontrola srdečního tepu	52
Vlastní zóny srdečního tepu	53
Získávání minut v aktivní zóně.....	53
Příjem upozornění k srdečnímu tepu	54
Kontrola skóre každodenní připravenosti.....	55
Zobrazení skóre kondice srdce.....	55
Sdílení aktivity	55
Fitbit Pay	56
Použití kreditní a debetní karty.....	56
Nastavení služby Fitbit Pay	56
Nakupování.....	57
Změna výchozí karty	58
Placení za dopravu	58
Aktualizace, restartování a vymazání.....	59
Aktualizace hodinek Sense 2	59
Restartování hodinek Sense 2	59
Vymazání hodinek Sense 2.....	59
Poradce při potížích	60
Chybí signál srdečního tepu	60
Chybí signál GPS	60

Jiné problémy	61
Obecné informace a parametry	62
Snímače a součásti	62
Materiály	62
Bezdrátová technologie	62
Haptická odezva	62
Baterie	63
Paměť	63
Displej	63
Velikost řemínku	63
Podmínky okolního prostředí	63
Další informace	64
Podmínky vrácení a záruka	64
Regulační a bezpečnostní oznámení	65
USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)	65
Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)	66
Evropská unie (EU)	67
Argentina	68
Austrálie a Nový Zéland	68
Ghana	68
Indonésie	69
Izrael	69
Japonsko	69
Království Saúdská Arábie	69
Malajsie	70
Mexiko	70
Maroko	70
Nigérie	71
Omán	71
Paraguay	71
Filipíny	71
Srbsko	71
Singapur	72
Jižní Korea	72
Tchaj-wan	72
Thajsko	76
Spojené arabské emiráty	76

Velká Británie	76
Vietnam	77
Informace o baterii.....	77
Stupeň krytí.....	78
Prohlášení o bezpečnosti	78
Povinná označení	78

Začínáme

Představujeme Fitbit Sense 2 od Googlu – chytré hodinky, které vám pomohou odbourávat stres, lépe spát a žít zdravěji.

Vyhradte si chvílku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese fitbit.com/safety. Hodinky Sense 2 neslouží k poskytování lékařských ani vědeckých údajů.

Obsah balení

V balení s hodinkami Sense 2 najdete:



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



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

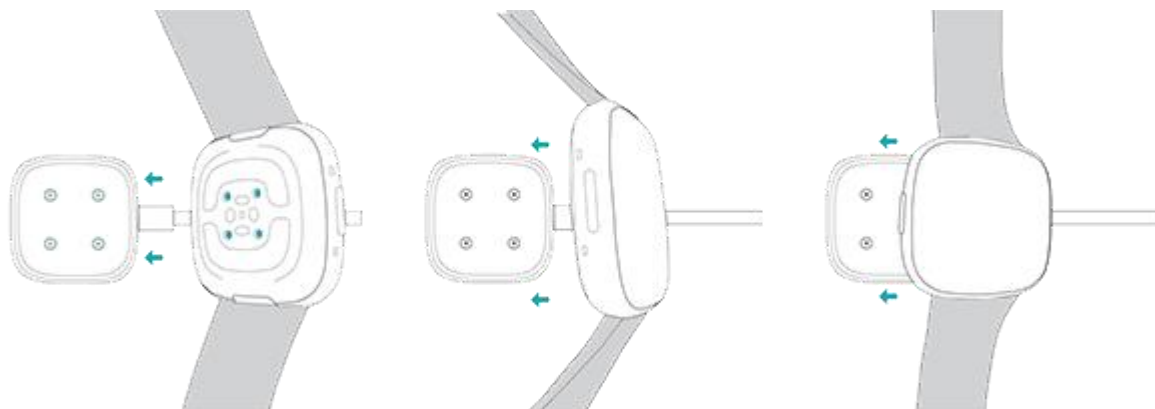
Odnímatelné řemínky k hodinkám Sense 2 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nabíjení hodinek

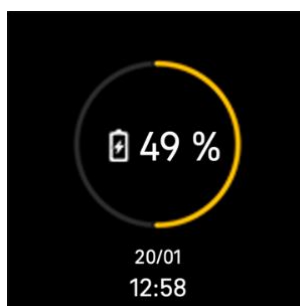
Plně nabité hodinky Sense 2 vydrží minimálně 6 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Postup nabití hodinek Sense 2:

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



Nabíjením hodinek Sense 2 po dobu 12 minut prodloužíte výdrž baterie o 24 hodin. Zatímco se hodinky nabíjejí, zapněte obrazovku dvojitým klepnutím na obrazovku nebo stisknutím tlačítka. Plné nabití trvá přibližně 1–2 hodiny.




Nastavení hodinek Sense 2

Nastavte si hodinky Sense 2 prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu můžete ověřit na adrese fitbit.com/devices.



Jak začít:

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

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novými hodinkami, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

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

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých aktivitách, zdravotních metrikách a spánku, zaznamenejte si jídlo a vodu, zapojte se do výzev a tak podobně.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

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

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

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

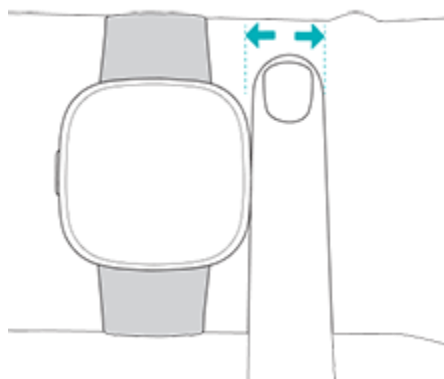
Nošení hodinek Sense 2

Nasadte si hodinky Sense 2 na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 15.

Umístění při celodenním nošení a při cvičení

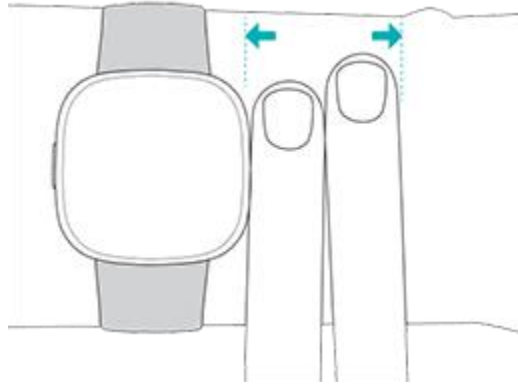
Když zrovna necvičíte, noste hodinky Sense 2 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

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



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Před tréninkem si řemínek posuňte o něco výše, aby vám zařízení na zápěstí lépe sedělo. Pokud by vám to bylo nepříjemné, řemínek povolte. Pokud se situace nezlepší, zařízení sejměte a nechte ruku odpočinout.



- Noste hodinky na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.

Zapínání řemínku

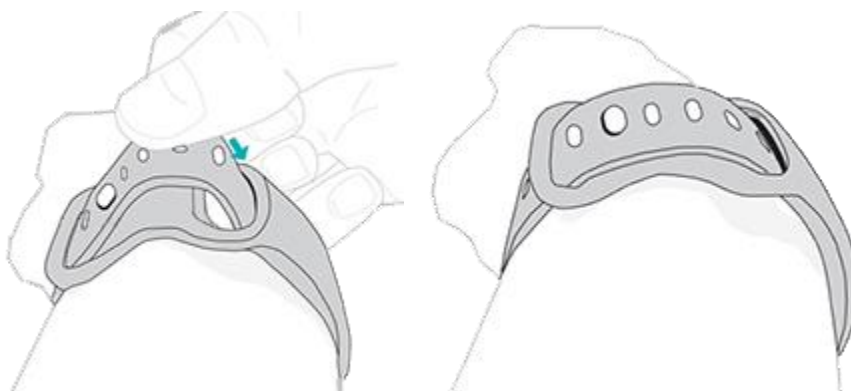
1. Položte si hodinky Sense 2 na zápěstí.
2. Proveďte spodní řemínek prvním očkem v horním řemínku.



3. Utáhněte řemínek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v řemínku. Pokud používáte některou z posledních dvou dírek v menším řemínku, doporučujeme vám vyměnit jej za větší řemínek, který vám pak bude sedět bezpečněji. Pokyny najdete v části „Výměna řemínku“ na stránce 15.




4. Protahujte volný konec řemínku druhým očkem, dokud nebude těsně přiléhat k zápěstí. Ujistěte se, že vás náramek neškrtí. Nenoste jej příliš napevno, aby se mohl na zápěstí lehce pohybovat.



Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda hodinky Sense 2 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud hodinky Sense 2 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2 > **Zápěstí** > **Dominantní**.

Tipy na nošení a péči

- Náramek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.
- Pokud se vám hodinky při nějaké aktivitě namočí, sejměte je a úplně osušte.
- Čas od času si hodinky sejměte.
- Pokud dojde k podráždění pokožky, hodinky si sundejte a obraťte se na zákaznickou podporu. Další informace najdete na adrese fitbit.com/productcare.

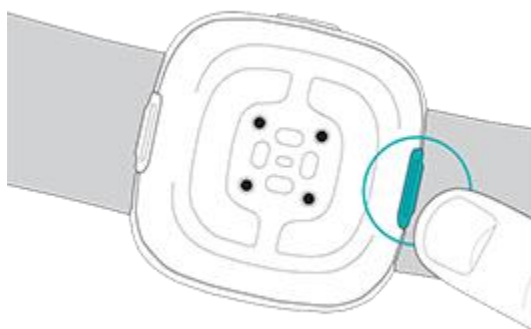
Výměna řemínku

Hodinky Sense 2 se dodávají s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu fitbit.com. Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 63.

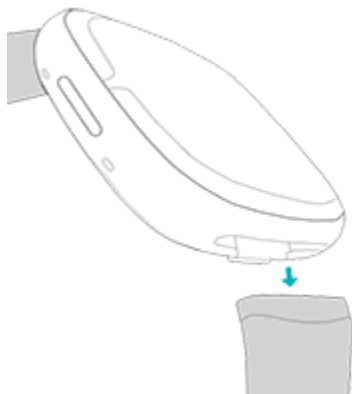
Řemínky Fitbit Sense, Fitbit Versa 3 a Fitbit Versa 4 jsou kompatibilní s hodinkami Sense 2.

Odepnutí řemínku

1. Obráťte hodinky Sense 2 a najděte zámky řemínku.



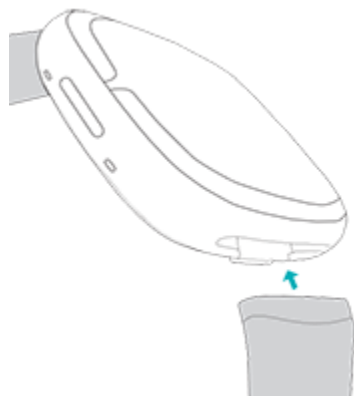
2. Zámek uvolněte posunutím plochého tlačítka k řemínku.
3. Opatrně pásek od hodinek odpojte.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení řemínku

Řemínek připojte tak, že ho budete nasouvat na konec hodinek, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek s očky a trnem se připojuje k horní části hodinek.



Základní informace

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, nastavit osobní kód PIN, procházet obrazovku a zkontrolovat stav baterie.

Procházení hodinkami Sense 2

Hodinky Sense 2 disponují barevným dotykovým displejem s aktivní maticí (AMOLED) a jedním tlačítkem.

Procházet hodinkami Sense 2 můžete klepnutím na obrazovku, přejetím prstem ze strany na stranu, nahoru a dolů nebo stisknutím tlačítka. Obrazovka hodinek se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii. Výjimkou je případ, kdy máte zapnuté nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „Úprava vždy zapnutého displeje“ na stránce 24.

Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.

- Přejetím dolů si zobrazíte rychlá nastavení.
- Přejetím nahoru si zobrazíte upozornění.
- Přejetím doleva nebo doprava si zobrazíte dlaždice.
- Stisknutím tlačítka otevřete nabídku aplikací nebo se vrátíte na ciferník.



Tlačítkové zkratky



Použitím tlačítka získáte rychlý přístup k Fitbit Pay, hlasovému asistentovi, rychlým nastavením nebo oblíbeným aplikacím.



Stiskněte tlačítko

Stisknutím tlačítka se vrátíte na ciferník. Stisknutím tlačítka, když je zobrazený ciferník, si otevřete seznam aplikací nainstalovaných na hodinkách.

Stiskněte a podržte tlačítko









Podržením tlačítka po dobu 1 sekundy aktivujete zvolenou funkci. Při prvním použití tlačítkové zkratky vyberte, jakou funkci má aktivovat. Pokud chcete funkci aktivovanou podržením tlačítka změnit, otevřete aplikaci Nastavení  na hodinkách a klepněte na **Zkratka**. Zkontrolujte, zda je zkratka ke dlouhému stisknutí tlačítka zapnutá , a pak klepnutím na **Dlouhé stisknutí** vyberte požadovanou aplikaci.

Dvakrát stiskněte tlačítko

Dvojím stisknutím tlačítka otevřete zkratky k hlasovému asistentovi, rychlým nastavením, upozorněním a bezkontaktní platbě. Klepnutím na zkratku otevřete příslušnou možnost.

Rychlá nastavení

Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.


<p>Nerušit </p>	<p>Když je aktivní režim Nerušit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Ikona Nerušit  se rozsvítí v rychlých nastaveních. <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Režim spánku </p>	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Jas obrazovky je ztlumený. • Ciferník Vždy zapnutý displej je vypnutý. • Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá. • Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních. <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 21.</p> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Nastavení </p>	<p>Pokud chcete provést další nastavení, otevřete aplikaci Nastavení klepnutím na ikonu nastavení. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 21.</p>
<p>Probuzení obrazovky </p>	<p>Když nastavíte probuzení obrazovky na Tlačítkem a pohybem, obrazovka se zapne pokaždé, když obrátíte zápěstí, stisknete tlačítko nebo klepnete na obrazovku.</p> <p>Pokud máte nastavené probuzení obrazovky Jen tlačítkem, zapnete displej stisknutím tlačítka nebo klepnutím na obrazovku.</p>
<p>Jas </p>	<p>Upravíte jas obrazovky.</p>
<p>Vždy zapnutý displej </p>	<p>Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „Úprava vždy zapnutého displeje“ na stránce 24.</p>

Dlaždice

Přejížděním po ciferníku doleva nebo doprava můžete procházet dlaždicemi. Podívejte se na svůj pokrok směrem ke splnění denního cíle, mrkněte se na souhrn dnešních aktivit, kontrolujte svůj srdeční tep v průběhu dne, zobrazte si nejnovější metriky spánku, podívejte se na odezvy těla zjištěné hodinkami, nastavte si časovač, pusťte se do cvičení nebo se podívejte na předpověď počasí.

Přizpůsobte hodinky svým potřebám změnou nastavení, jaké dlaždice chcete používat a v jakém pořadí se mají zobrazovat. Další informace najdete v části „[Změna uspořádání dlaždic](#)“ na stránce 27.

Úprava nastavení

Správa základních nastavení v aplikaci Nastavení  :

Displej

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte zápěstí.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „ Úprava vždy zapnutého displeje “ na stránce 24.

Vibrace a zvuk

Vibrace	Upravíte sílu vibrací hodinek.
Mikrofon	Vyberete, zda hodinky budou mít přístup k mikrofonu.



Upozornění

Indikátor Nepřečteno	Vyberete, jestli chcete, aby se ve spodní části ciferníku zobrazovala ikona, když máte nepřečtená upozornění.
----------------------	---

Připomínky cílů

Cílové minuty v aktivní zóně	Zapnete nebo vypnete týdenní upozornění k cíli pro minuty v aktivní zóně.
------------------------------	---

Tiché režimy

Režim soustředění	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení  .
Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	Upravíte nastavení režimu spánku  i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout. Postup nastavení plánu: <ol style="list-style-type: none">1. V oddílu Režim spánku klepněte na Naplánovat režim.2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.
Upozornění ze služby Alexa	Vypnete upozornění z aplikace Amazon Alexa.

Zkratka

Dlouhé stisknutí tlačítka	Vyberte aplikaci nebo funkci, kterou chcete otevřít, když stisknete a podržíte tlačítko.
---------------------------	--

Hlasový asistent

Hlasový asistent	Zapnete nebo vypnete hlasového asistenta.
Zvukové odpovědi	Vyberete, zda má hlasový asistent používat reproduktor hodinek.

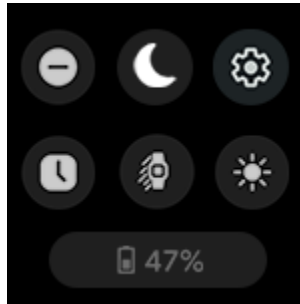
Informace o hodinkách Sense 2

Informace o systému	Zobrazíte si číslo verze firmwaru nainstalovaného v hodinkách.
Informace o předpisech	Zobrazíte si informace o právních předpisech týkajících se hodinek.
Resetovat tovární nastavení	Vymažete všechny informace o zařízení. Další informace najdete v části „ Vymazání hodinek Sense 2 “ na stránce 59.

Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím nahoru si zobrazíte úplný seznam nastavení.

Kontrola stavu baterie

Přejedte dolů po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v dolní části obrazovky.



Když je baterie téměř vybitá (8 % nebo méně):


- Jas obrazovky se ztlumí.
- Síla vibrací se nastaví na lehkou.
- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.
- Senzor EDA se vypne.
- Vždy zapnutý displej se vypne.
- Nemůžete používat funkci hlasového asistenta.
- Nemůžete používat rychlé odpovědi.

Nabijte hodinky Sense 2, abyste tyto funkce mohli používat nebo upravovat.

Nastavení zámku zařízení

Chcete-li své hodinky zabezpečit, zapněte zámek zařízení v aplikaci Fitbit. K odemknutí hodinek pak budete muset zadat osobní 4místný kód PIN. Jestliže nastavíte funkci Fitbit Pay, aby prováděla bezkontaktní platby z hodinek, zámek zařízení se zapne automaticky a vy budete muset nastavit kód. Pokud funkci Fitbit Pay nepoužíváte, zámek zařízení je volitelný.

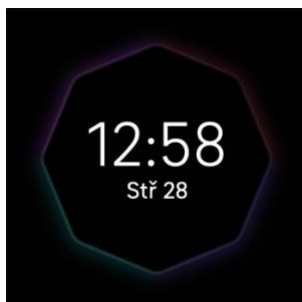
Jak zapnout zámek zařízení nebo resetovat kód PIN v aplikaci Fitbit:


Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2 > **Zámek zařízení**.

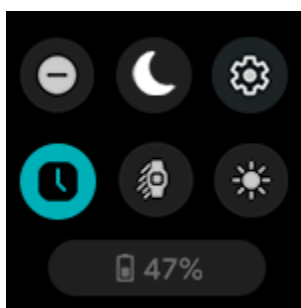
Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na hodinkách bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou. Režim vždy zapnutého displeje má řada ciferníků a také některé aplikace.



Pokud chcete režim vždy zapnutého displeje zapnout nebo vypnout, přejetím dolů po ciferníku otevřete rychlá nastavení. Klepněte na ikonu vždy zapnutého displeje .




Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie hodinek.
Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je hodinky Sense 2 třeba nabíjet častěji.

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

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

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku hodinek, když ji nepoužíváte, obraťte záěstí směrem od sebe. Jestliže máte probuzení obrazovky nastavené na Jen tlačítkem, obrazovka se vypne, když s hodinkami

přestanete pracovat. Nastavení časového limitu obrazovky můžete změnit v aplikaci Nastavení  **Displej** > **Časový limit obrazovky** >

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


Ciferníky, dlaždice a aplikace

[Galerie Fitbit](#) nabízí aplikace a ciferníky, díky kterým můžete hodinky přizpůsobit svým potřebám a které uspokojí různé zdravotní, kondiční, časoměrné a každodenní potřeby.




Změna ciferníku

Galerie Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svým hodinkám můžete dodat osobitost.

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

Můžete si uložit až pět ciferníků a přepínat mezi nimi:

- Když si vyberete nový ciferník, automaticky se uloží, pokud už nemáte 5 uložených ciferníků.
- Jestliže se chcete podívat na ciferníky uložené v aplikaci Fitbit,


klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek zařízení > **Galerie**.
Uložené ciferníky si můžete prohlédnout v části **Moje ciferníky**.

- Ciferník odeberete klepnutím na příslušný ciferník > **Odebrat ciferník**.
- Na uložený ciferník přepnete klepnutím na příslušný ciferník > **Vybrat**.

Změna uspořádání dlaždic

Přejížděním po ciferníku doleva nebo doprava můžete procházet dlaždicemi.

Jak spravovat, jaké dlaždice chcete používat a v jakém pořadí se mají zobrazovat:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > obrázek zařízení > **Galerie**.
2. V oddílu Moje dlaždice na kartě Sense 2 klepněte na **Spravovat**.
 - Pokud chcete dlaždice přeorganizovat, klepněte na ikonu mřížky a přidržte ji. Přesuňte dlaždici v seznamu nahoru nebo dolů a pak ji pusťte na zvoleném novém místě.
 - Dlaždici smažete stisknutím ikony X > **Odebrat**.
 - Dlaždici přidáte klepnutím na **Přidat dlaždici** > klepnutím na dlaždici, kterou chcete přidat, a klepnutím na > **Instalovat**.

Správa aplikací


Hodinky můžete přizpůsobit svým potřebám pomocí oblíbených aplikací.

Otevření aplikace


Stisknutím tlačítka, když je zobrazený ciferník, si zobrazíte aplikace nainstalované na hodinkách. Naposledy použité aplikace se zobrazují nahoře. Přetahováním nahoru můžete aplikacemi procházet. Chcete-li nějakou aplikaci otevřít, klepněte na ni.

Odstranění aplikací

Většinu aplikací nainstalovaných na hodinkách Sense 2 můžete odstranit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na **Galerie**.
3. Klepněte na aplikaci, kterou chcete odebrat. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru.
4. Klepněte na **Odeinstalovat**.

Přeinstalace aplikací


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na kartu **Galerie** > **Aplikace**.
3. Projděte si dostupné aplikace. Až najdete aplikaci, kterou chcete nainstalovat, klepněte na ni.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte aplikaci do hodinek Sense 2.

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

Aktualizace aplikací

Příležitostně budete muset aplikace nainstalované na hodinkách Sense 2 aktualizovat.


Jak aplikaci aktualizovat:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na možnost **Galerie**. Vyhledejte aplikaci, kterou chcete aktualizovat.
Je možné, že při jejím hledání budete muset přejet nahoru.
3. Klepněte na tlačítko **Aktualizovat** vedle příslušné aplikace.

Úprava nastavení aplikace a oprávnění

Mnoho aplikací nabízí možnost upravit upozornění, udělit některá oprávnění a přizpůsobit zobrazované informace. Upozorňujeme, že pokud aplikacím odeberete jakákoli oprávnění, mohou přestat fungovat.

K nastavení přejdete takto:


1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Hodinky Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Galerie**.
3. Klepněte na aplikaci nebo ciferník, pro které chcete změnit nastavení.
Je možné, že při hledání některých aplikací budete muset přejet nahoru.
4. Klepněte na **Nastavení** nebo **Oprávnění**.

Až provedete všechny potřebné změny, klepněte na šipku zpět.


Hlasový asistent

Stačí promluvit na hodinky a můžete kontrolovat počasí, nastavovat časovače a budíky, ovládat chytrá zařízení v domácnosti a spoustu dalšího.


Nastavení integrované aplikace Amazon Alexa

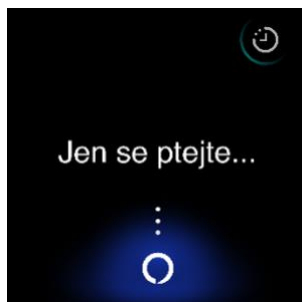
1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na **Amazon Alexa** > **Přihlásit se přes Amazon**.
3. Klepněte na **Začínáme**.
4. Přihlaste se ke svému účtu na Amazonu nebo si v případě potřeby vytvořte nový.
5. Řiďte se pokyny na obrazovce a přečtěte si o tom, co Alexa umí.
Klepnutím na **Zavřít** se vrátíte do nastavení zařízení v aplikaci Fitbit.

Postup změny jazyka, který Alexa dokáže rozpoznat:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na **Amazon Alexa**.
3. Jazyk změníte klepnutím na aktuální jazyk. Klepnutím na **Odhlásit se** přestanete Alexu na hodinkách používat.

Používání hlasového asistenta

1. Otevřete aplikaci Alexa  na hodinkách. Připomínáme, že aplikace Fitbit musí být spuštěná na pozadí v telefonu.
2. Vyslovte požadavek.



Před jeho řečením nemusíte Alexu nijak oslovit. Příklady:

- Set a timer for 10 minutes.
- Set an alarm for 8:00 a.m.
- What's the temperature outside?
- Remind me to make dinner at 6:00 p.m.
- How much protein is in an egg?
- Ask Fitbit to start a run.*
- Start a bike ride with Fitbit.*

* Pokud chcete požádat Alexu o otevření aplikace Cvičení na hodinkách, musíte nejprve nastavit možnosti Fitbit pro Alexu. Další informace najdete na v [souvisejícím článku nápovědy](#). Tyto příkazy jsou momentálně dostupné v angličtině, němčině, francouzštině, italštině, španělštině a japonštině.




Amazon Alexa není k dispozici ve všech zemích. Další informace najdete na adrese fitbit.com/voice.



Připomínáme, že oslovení Alexy hlasového asistenta na hodinkách neaktivuje – aby se zapnul mikrofon, musíte otevřít aplikaci hlasového asistenta na hodinkách. Po zavření hlasového asistenta nebo vypnutí obrazovky hodinek se mikrofon vypne.

Pokud chcete využívat další funkce, nainstalujte si na telefon aplikaci Amazon Alexa. Díky této aplikaci získají hodinky přístup k dalším možnostem Alexy.

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

Prohlídka budíků, připomínek a časovačů Alexy

1. Otevřete aplikaci Alexa  na hodinkách.
2. Klepněte na ikonu upozornění  a přejetím nahoru si zobrazte upozornění, připomínky a časovače.
3. Budík zapnete nebo vypnete tak, že na něj klepnete. Pokud chcete upravit nebo zrušit připomínku či časovač, klepněte na ikonu Alexa  a vyslovte svůj požadavek.

Upozorňujeme, že budíky a časovače Alexy jsou oddělené od těch, které si nastavíte v aplikaci Budíky  nebo v aplikaci Časovače .


Životní styl

Používejte aplikace a udržujte si díky nim přehled o tom, co je pro vás nejdůležitější. Pokyny k přidávání a odebrání aplikací najdete v části „Ciferníky, dlaždice a aplikace“ na stránce 26.

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

Počasí

V aplikaci Počasí na hodinkách můžete sledovat předpověď počasí pro svou aktuální polohu a další dvě lokality podle svého výběru.


Podívejte se na předpověď počasí v místě, kde se nacházíte, na dlaždicích. Přejíždějte doleva nebo doprava po ciferníku, dokud nenajdete dlaždici Počasí. Klepáním na panel ve spodní části obrazovky můžete přecházet dokola mezi aktuální oblačností, předpovědí nadcházejících teplot, pravděpodobností srážek a kvalitou ovzduší. Klepnutím na jakékoli jiné místo na dlaždici otevřete aplikaci Počasí , kde najdete další podrobnosti a předpověď počasí pro další dvě lokality podle svého výběru.

Pokud se počasí pro vaši stávající lokalitu nezobrazí, zkontrolujte, zda jste zapnuli služby zjišťování polohy pro aplikaci Fitbit. Jestliže změníte lokalitu nebo nevidíte aktuální údaje pro stávající lokalitu, sesynchronizujte hodinky, aby se vám zobrazila nová lokalita a nejnovější údaje v aplikaci nebo na dlaždici Počasí.


Vyberte jednotku teploty v aplikaci Fitbit. Další informace najdete na [v souvisejícím článku nápovědy](#).



Jak přidat nebo odebrat město:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na **Galerie**.
3. Klepněte na aplikaci **Počasi**. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejet nahoru.
4. Klepnutím na **Nastavení** > **Přidat město** přidejte až dvě další lokality nebo klepnutím na **Upravit** > ikonu **X** lokalitu odeberte. Upozorníme, že aktuální lokalitu odstranit nemůžete.

Najít telefonu

K najít svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .

Požadavky:

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

Postup najít telefonu:


1. Otevřete aplikaci Najít telefon na hodinkách.
2. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
3. Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.

Upozornění z telefonu

Hodinky Sense 2 zobrazují upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte hodinky do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

Nastavení upozornění

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

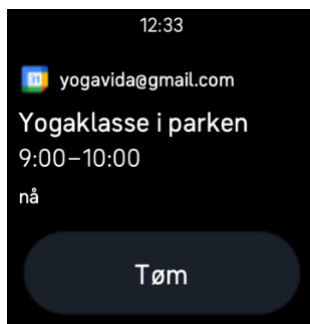
1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte hodinky, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete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

Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, budou hodinky Sense 2 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, budou hodinky Sense 2 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

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

Zobrazení příchozích upozornění

Hodinky při přijetí nového upozornění zavibrují. Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později přejetím nahoru po ciferníku nebo dvojitým stisknutím tlačítka a klepnutím na ikonu upozornění.



Správa upozornění

V hodinkách Sense 2 se uloží až 30 upozornění.
Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Jak spravovat upozornění:

- Upozornění si zobrazíte přejetím nahoru po ciferníku a klepnutím je rozbalíte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejeďte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejeďte nahoru, dokud se nedostanete na konec části s upozorněními, a klepněte na **Všechno smazat**.
- Pokud chcete z obrazovky s upozorněními odejít, stiskněte tlačítko nebo přejeďte dolů.


Vypnutí upozornění

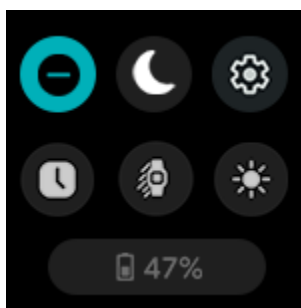
Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na hodinkách Sense 2. Po vypnutí všech upozornění hodinky nezavibrují a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

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

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejeďte dolů po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Klepněte na ikonu Nerušit . Vypnou se všechna upozornění včetně oslav cílů a připomínek.



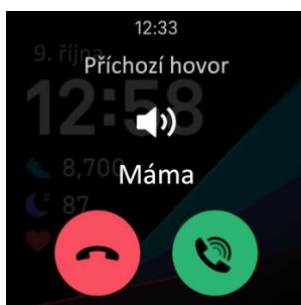
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, hodinky nebudou žádná upozornění přijímat.

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud zařízení Sense 2 spárujete s iPhoneem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce hodinek. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přesměrován do hlasové schránky.




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



Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z určitých aplikací na hodinkách pomocí přednastavených rychlých odpovědí nebo nadiktováním odpovědi do hodinek Sense 2. Pokud chcete odpovídat na zprávy z hodinek, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:

1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
 - Po klepnutí na ikonu mikrofonu  odpovězte na zprávu hlasem, který se následně převede na text. Jestliže chcete změnit jazyk rozpoznávaný mikrofonom, klepněte na **Jazyk**. Po dořeknutí odpovědi klepněte na **Odeslat** nebo to klepnutím na **Opakovat** zkuste znovu.
 - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
 - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.


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

Měření času

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

Připomínáme, že budíky a časovače, které si nastavíte pomocí hlasového asistenta, jsou oddělené od těch, které si nastavíte v aplikaci Budíky a v aplikaci Časovače. Další informace najdete v části „Hlasový asistent“ na stránce 29.



Nastavit budík

Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, hodinky zavibrují.

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

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

Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, hodinky zavibrují. Jestliže budík chcete vypnout, klepněte na ikonu budíku . Pokud chcete budík o 9 minut odložit, klepněte na ikonu odložení .

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Hodinky Sense 2 přejdou automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.







Použití časovače nebo stopek



Hodinky vám umožňují měřit čas na stopkách nebo nastavit odpočítávání pomocí časovače. Stopky i časovač můžete používat současně.

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

Měření času na stopkách

1. Otevřete na hodinkách aplikaci Časovače  .
2. V oddílu Stopky klepněte na **Spustit**.
3. Stopky spustíte klepnutím na ikonu přehrání  .
4. Zastavíte je klepnutím na ikonu pozastavení  .
5. Stopky resetujete klepnutím na ikonu resetování  .

Sledování uplynulé doby pomocí časovače odpočítávání

1. Přejížděním doleva nebo doprava po ciferníku hodinek najděte dlaždici Časovače.
2. Časovač spustíte klepnutím.
 1. Pokud vámi požadovaná délka není uvedena, klepněte na ikonu nabídky  **Přidat časovač**.
 2. Časovač nastavíte přejetím nahoru nebo dolů.
 3. Časovač spustíte klepnutím.
3. Když časovač běží, můžete z dané dlaždice odejít. Podívat se na zbývající dobu na časovači můžete po návratu na dlaždici Časovače. Stisknutím ikony pozastavení  časovač pozastavíte a klepnutím na ikonu **X** jej zrušíte. Jakmile nastavená doba uplyne, zařízení zabliká a zavibruje.
4. Upozornění vypnete klepnutím na ikonu zaškrtnutí nebo stisknutím tlačítka.


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

Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte hodinky Sense 2 nasazené, nepřetržitě sledují různé statistiky, například hodinovou aktivitu, srdeční tep a spánek. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

Zobrazení statistik

Přejížděním doleva nebo doprava po ciferníku najdete dlaždici Dnešní aktivita, na které jsou uvedeny vaše denní minuty v aktivní zóně, kroky, kilokalorie, překonaná vzdálenost a vystoupaná podlaží. Podrobnější informace a další statistiky

najdete po klepnutí na dlaždici a otevření aplikace Dnes , například:

Minuty v aktivní zóně	Dnes získané minuty v aktivní zóně a počet minut v aktivní zóně, které aktuálně získáváte za minutu.
Spálené kilokalorie	Dnes spálené kilokalorie a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Vzdálenost	Dnes překonaná vzdálenost a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Podlaží	Dnes vystoupaná podlaží a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a zóna srdečního tepu
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Vnímavost	Počet cvičení vnímavosti dokončených tento týden a pokrok na cestě k vašemu cíli
Saturace krve kyslíkem	Vaše nejnovější průměrná hodnota SpO2 v klidu
Připravenost	Vaše skóre každodenní připravenosti
srdeční tep v klidu,	Váš srdeční tep v klidu
Spánek	Délka spánku a skóre spánku.
Kroky	Dnes ušlé kroky a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Skóre zvládnutí stresu	Vaše denní skóre zvládnutí stresu a naposledy zaznamenaná nálada, kterou jste dnes odeslali.

Chcete-li statistiky přeskupit, stiskněte a podržte jednu řadu a přesuňte ji nahoru nebo dolů. Přetažením statistiky doleva tuto statistiku skryjete. Skryté statistiky vrátíte zpět klepnutím na **Přidat statistiky** ve spodní části obrazovky.

Úplnou historii a další informace zjišťované hodinkami najdete v aplikaci Fitbit.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Hodinky Sense 2 sledují váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, hodinky zavibrují a zobrazí oslavu.

Výběr cíle

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

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

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na hodinkách Sense 2. Další informace najdete v části „Zobrazení statistik“ na stránce 39.

Sledování hodinové aktivity

Hodinky Sense 2 vám pomáhají zůstat aktivní po celý den, protože sledují, kdy jste v nečinnosti, a připomínají vám, abyste se hýbali.

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



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

Sledování spánku

Pokud si hodinky Sense 2 ponecháte na ruce, když půjdete spát, budou automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Hodinky Sense 2 také po celou noc sledují zaznamenané kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistily, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku ve vaší krvi.

Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení synchronizujte hodinky a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejíždějte prstem doleva nebo doprava po ciferníku a vyhledejte dlaždici Spánek.

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

Stanovení spánkového cíle

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

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

Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku

U předplatného Premium získáte díky měsíčnímu spánkovému profilu přehled o svých spánkových návycích a budete moci podniknout různé kroky, které vám pomohou je vylepšit. Mějte zařízení Fitbit nasazené během spánku aspoň 14 nocí z každého měsíce. 1. den každého měsíce v aplikaci Fitbit najdete rozbor spánku za celý předchozí měsíc s deseti metrikami a zvíře podle spánku, které bude odrazem dlouhodobých trendů u vašeho chování ve spánku. Zvíře podle spánku na zařízení zjistíte na ciferníku My Sleep Animal.

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

Informace o spacích návycích

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

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

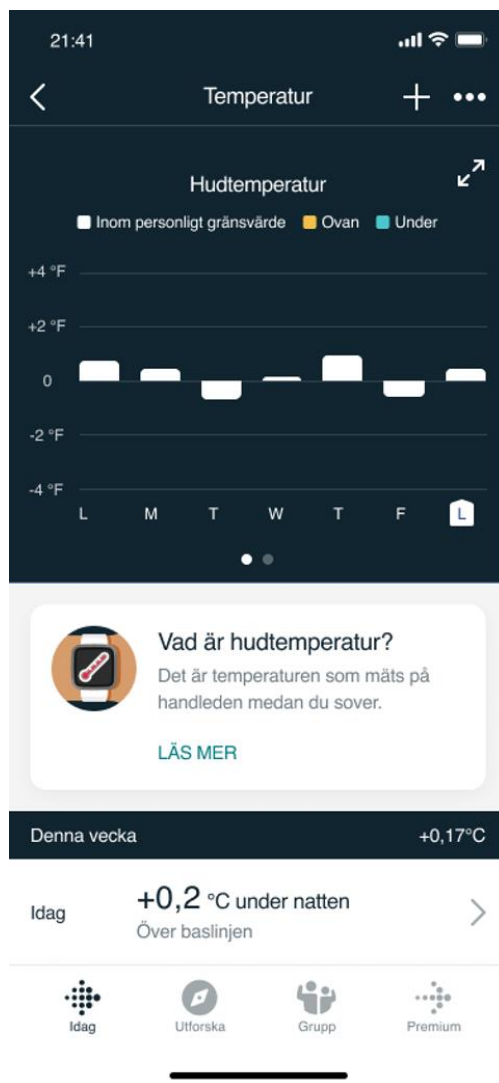
Sledování změn teploty kůže

Hodinky Sense 2 každou noc zaznamenávají vaši teplotu kůže, abyste viděli, jak se liší od vaší základní teploty, a mohli jste tak snadno zjistit odchylky od této základní teploty. Na základě přehledu o odchylce v teplotě kůže v noci si můžete udělat lepší představu o změnách ve svém těle a snadněji si všimnout tendencí. Pokud si chcete zobrazit noční změny teploty kůže během spánku, otevřete aplikaci Fitbit na

telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Teplota.



Uvidíte graf s odchylkami v teplotě kůže a všechny ručně provedené záznamy vnitřní teploty těla.



S předplatným Fitbit Premium si můžete prohlížet změny teploty kůže během noci.




Upozorňujeme, že pokud chcete zjistit, jaká je vaše základní teplota kůže, musíte hodinky Sense 2 nosit během spánku alespoň po tři noci.


Další informace najdete v [souvisejícím článku nápovědy](#).
Upozorňujeme, že tato funkce není dostupná na všech trzích.


Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.

Použití aplikace Snímání EDA


Aplikace Snímání EDA  na hodinkách Sense 2 rozpoznává elektrodermální aktivitu, která může ukazovat odezvu vašeho těla na stres. Protože je vylučování potu řízeno autonomní nervovou soustavou, tyto změny mohou znázorňovat tendence, jak vaše tělo reaguje na stres. Vyberte si mezi 2minutovou rychlou kontrolou nebo řízenou relací.



1. Otevřete aplikaci Snímání EDA .
2. Pokud chcete provést 2minutovou kontrolu, zvolte **Rychlý reset**. Jestliže chcete provést kontrolu trvající až 60 minut, vyberte možnost **Řízená relace**.
3. Pokud jste zvolili možnost Řízená relace, zobrazí se upozornění, abyste otevřeli aplikaci Fitbit. Vyberte si relaci vnímavosti a klepněte na **Přehrát zvuk**. Poznámka: Majitelé předplatného Premium mají přístup k doplňkovým řízeným meditacím v aplikaci Fitbit.
4. Položte ruku na horní část obrazovky. Připomínáme, že se vaše dlaň musí dotýkat všech čtyř stran kovového rámu.
5. Během kontroly se nehýbejte. Nechte ruku položenou na hodinkách Sense 2 po dobu alespoň dvou minut.
6. Když ruku dáte pryč, kontrola se pozastaví. Pokud chcete pokračovat, položte ruku zpět na obrazovku. Relaci ukončíte klepnutím na **Ukončit**.
7. Hodinky Sense 2 po dokončení kontroly zavibrují. Klepněte na **Zaznamenat** a zamyslete se nad tím, jak se cítíte, nebo klepněte na **Přeskočit**.
8. Přejetím dolů si zobrazíte přehled kontroly, včetně počtu odezvy EDA, srdečního tepu na začátku a na konci relace a zamyšlení v případě, že jste zamyšlení zaznamenali.
9. Podrobnější údaje o relaci si zobrazíte po otevření aplikace Fitbit na telefonu.

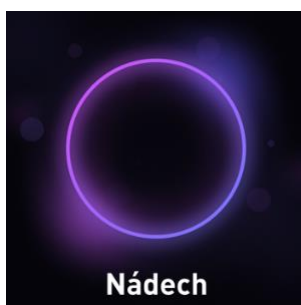
Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Vnímavost > **Vaše cesta**.

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

Trénink řízeného dýchání

Aplikace Relax  na hodinkách Sense 2 vám nabízí personalizované relace řízeného dýchání, které vám pomohou užít si během dne chvíle klidu. Veškerá upozornění jsou během relace automaticky zakázána.

1. Otevřete aplikaci Relax  .
2. První možností je 2minutová relace. Klepnutím na ikonu ozubeného kola  změňte délku relace nebo vypněte volitelné vibrování.
3. Klepněte na ikonu přehrávání nebo **Spustit** zahajte relaci. Řiďte se pokyny na obrazovce.



4. Po skončení relace klepněte na **Zaznamenat** a zamyslete se nad tím, jak se cítíte, nebo tento krok přeskočte klepnutím na **Přeskočit**.
5. Podívejte se na přehled a klepnutím na **Hotovo** aplikaci zavřete.

Po cvičení se zobrazí přehled souladu (jak přesně jste pokyny ohledně dýchání splnili), srdečního tepu na začátku a na konci relace a počet dní v daném týdnu, během kterých jste relaci řízeného dýchání dokončili.

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

Prohlídka skóre zvládnání stresu

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

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

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

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

Sledování odezvy těla

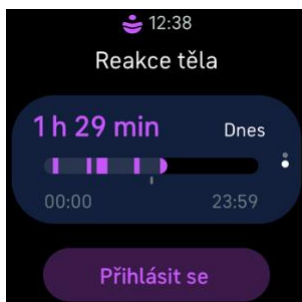
Hodinky Sense 2 disponují senzorem EDA, který neustále vyhledává stresové vzorce. Jakmile hodinky zjistí odezvu těla, uvidíte upozornění s žádostí, abyste se zamysleli nad svými emocemi.

Jak přidat zamyšlení:

1. Klepněte v upozornění na **Otevřít**.
2. Klepněte na emoci, která nejdéle vystihuje vaši náladu v uvedené době, nebo upozornění klepnutím na **Přeskočit** zavřete.

Jak zobrazit dřívější odezvy těla:

1. Přejížděním po ciferníku doprava nebo doleva přejděte na dlaždici Odezvy těla. Nahoře se zobrazuje celková dnešní doba, po kterou hodinky detekovaly odezvu těla. Fialové úseky znázorňují délku odezvy těla.
2. Po klepnutí na **Kontrolu** se můžete podívat na různé způsoby, jak zvládat stres. Najděte si zkratky k aplikaci Snímání EDA a aplikaci Relax, zamýšlejte se nad svou momentální náladou, zahajte procházku v aplikaci Cvičení nebo si přečtete víc o odezvách těla.



Podrobnější údaje a týdenní souhrn nejčastějších nálad a odezvy těla najdete na dlaždici Zvládání stresu



v aplikaci Fitbit. Bližší informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Rozšířené zdravotní metriky

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

Mezi tyto metriky patří:

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

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

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

Cvičení a zdravotní stav srdce



Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení a prohlédněte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.




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

Automatické sledování cvičení


Hodinky Sense 2 automaticky rozpoznávají a zaznamenávají spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete prohlédnout

v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes  a klepněte na dlaždici Cvičení . Pokud chcete, aby se automaticky spustila aplikace Cvičení poté, co hodinky rozpoznají chůzi, běh nebo jízdu na kole, aktivujte funkci detekce chůze, běhu nebo jízdy na kole. Jak toto nastavení zapnout:


1. Otevřete aplikaci Cvičení .
2. Klepněte na možnost chůze, běhu nebo jízdy na kole.
3. Přejedte nahoru a zapněte **Detekci chůze**, **Detekci běhu** nebo **Detekci jízdy na kole**.
Při příštím rozpoznání tohoto typu tréninku hodinkami se aplikace Cvičení otevře automaticky.

Připomínáme, že pokud toto nastavení ponecháte vypnuté, v aplikaci Fitbit se přesto budou zaznamenávat základní statistiky chůze, běhu a jízdy na kole. Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na hodinkách Sense 2 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

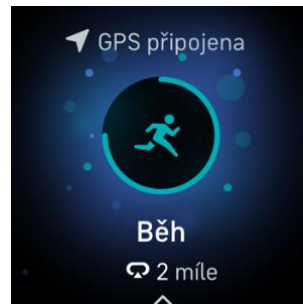
Sledování cvičení:

1. Otevřete na hodinkách Sense 2 aplikaci Cvičení  a přejetím vyhledejte cvičení. Poslední použitá cvičení se zobrazí nahoře. Klepnutím na **Další cvičení** otevřete kompletní seznam všech cvičení. Můžete také požádat Alexu, aby aplikaci Cvičení otevřela nebo začala sledovat trénink. Další informace najdete v části „[Používání hlasového asistenta](#)“ na stránce 30.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přizpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 51.
4. Po klepnutí na velkou statistiku nebo jejím přejetí si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte stisknutím tlačítka nebo přejetím nahoru a klepnutím na ikonu pozastavení. Trénink znovu spustíte dalším stisknutím tlačítka nebo klepnutím na ikonu pokračování.
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Konec**. Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Trénink znovu spustíte klepnutím na **Pokračovat**, nový trénink zahájíte klepnutím na **Zahájit nový** a obrazovku se souhrnem zavřete klepnutím na **Hotovo**.

Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, hodinky vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje...“. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „GPS připojen“ a hodinky Sense 2 zavibrují, GPS je připojen.

Pokud hodinky během cvičení hledají signál GPS, ikona GPS se otáčí. Nepohybující se ikona GPS dává najevo, že je GPS připojen. Červená ikona GPS upozorňuje, že se signál GPS nepodařilo najít.




Používání zabudovaného GPS má vliv na výdrž baterie hodinek. Když je funkce sledování přes GPS zapnutá, hodinky Sense 2 dokážou nepřetržitě sledovat cvičení po dobu až 12 hodin.

Přizpůsobení nastavení cvičení

Přizpůsobte si nastavení pro jednotlivé typy cvičení na hodinkách. Mezi tato nastavení patří:

Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Autom. zastavení	Automaticky pozastaví běh, chůzi nebo jízdu na kole, když se přestanete pohybovat.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Dostávejte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete v souvisejícím článku s návodem .
Interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Detekce běhu / chůze / jízdy na kole	Automaticky otevře aplikaci Cvičení, když hodinky rozpoznají běh, chůzi nebo jízdu na kole.
Kola	Dostávejte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
Zobrazit statistiky	Zvolte si, jaké statistiky si chcete zobrazit, když sledujete cvičení.

Nastavení se liší podle cvičení. Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení:

1. Otevřete na hodinkách Sense 2 aplikaci Cvičení .
2. Klepněte na cvičení, které chcete upravit.
3. Procházejte seznamem nastavení přejížděním nahoru.
4. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
5. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud nevidíte ikonu přehrávání.



Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na hodinkách Sense 2 zobrazí přehled statistik.

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

Kontrola srdečního tepu

Hodinky Sense 2 vám umožňují přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na hodinkách. Hodinky Sense 2 vás upozorní, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Zóna kardia	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

Vlastní zóny srdečního tepu

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

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

Získávání minut v aktivní zóně

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

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

Chvíli poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, vaše hodinky zavibrují, abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování hodinek označuje, v jaké zóně se nacházíte:

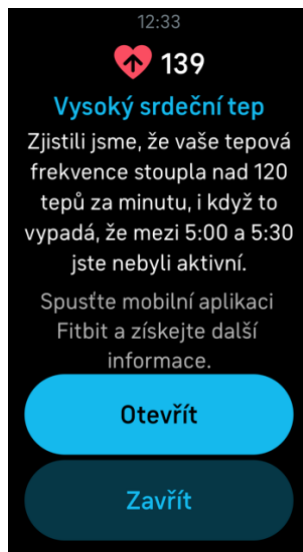
1 zavibrování = zóna spalování tuků
2 zavibrování = zóna kardia
3 zavibrování = zóna vrcholu

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


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

Příjem upozornění k srdečnímu tepu

Budte v obraze, když hodinky Sense 2 zjistí, že se váš srdeční tep nachází nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na telefonu klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.



V aplikaci Fitbit si můžete prohlížet upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenávat možné příznaky a příčiny nebo odstraňovat upozornění.

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

Kontrola skóre každodenní připravenosti

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

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

Pokud své skóre každodenní připravenosti chcete zjistit, ponechte si sledovací zařízení nasazené během spánku a následující den ráno si otevřete aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Připravenost .

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

Zobrazení skóre kondice srdce

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

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

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

Sdílení aktivity

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

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

Fitbit Pay

Hodinky Sense 2 mají zabudovaný čip NFC, díky kterému na hodinkách můžete používat kreditní a debetní karty.


Použití kreditní a debetní karty

Když si v části Peněženka v aplikaci Fitbit nastavíte Fitbit Pay, budete moci hodinky používat k nákupu v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Jestliže chcete zjistit, zda je vaše platební karta s funkcí Fitbit Pay kompatibilní, projděte si web fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Nastavení služby Fitbit Pay

Pokud chcete funkci Fitbit Pay používat, přidejte aspoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky do části Peněženka v aplikaci Fitbit. Peněženka je místo, kde můžete přidat nebo odebrat platební karty, nastavit výchozí kartu pro hodinky, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.


1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro hodinky. Upozorníme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

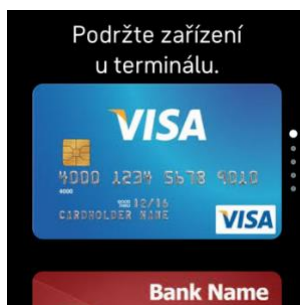
Nakupování

S funkcí Fitbit Pay můžete nakupovat v jakémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Zda daný obchod platby přes Fitbit Pay přijímá, poznáte podle toho, jestli se na platebním terminálu nachází tento symbol:



Všichni zákazníci s výjimkou Austrálie:

1. Otevřete aplikaci Fitbit Pay  na hodinkách. Připomínáme, že si tuto aplikaci můžete rychle zobrazit dvojným stisknutím tlačítka na hodinkách.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro hodinky. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou přetažením vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.

Zákazníci v Austrálii:

1. Pokud máte kreditní nebo debetní kartu od australské banky, proveďte platbu přiložením hodinek k platebnímu terminálu. Jestliže máte kartu od jiné než australské banky nebo chcete platit kartou, která není nastavená jako výchozí, proveďte kroky 1–3 uvedené výše.
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro hodinky.
3. Pokud částka nákupu přesáhne 100 australských dolarů, řiďte se pokyny na platebním terminálu. Jestliže budete vyzváni k zadání kódu PIN, zadejte PIN pro kartu (nikoli pro hodinky).


Když platba proběhne úspěšně, hodinky zavibrují a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál službu Fitbit Pay nerozpozná, ujistěte se, že se přední strana hodinek nachází blízko čtečky a že pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste při používání služby Fitbit Pay měli hodinky Sense 2 na zápěstí.

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

Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Sense 2.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Vyhledejte kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí na hodinkách Sense 2**.

Placení za dopravu

Funkci Fitbit Pay můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit prostřednictvím hodinek, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce 56.

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na hodinkách Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízení nabitě.

Aktualizace, restartování a vymazání

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste hodinky restartovali. Pokud chcete hodinky Sense 2 dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte hodinky a získajte nejnovější firmware.

Aktualizace hodinek Sense 2

Aktualizujte hodinky a získajte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na hodinkách Sense 2 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte hodinky v blízkosti telefonu.

Aktualizace hodinek Sense 2 může být náročná na výdrž baterie.
Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit hodinky do nabíječky.

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

Restartování hodinek Sense 2

Jestliže hodinky Sense 2 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte hodinky na zápisť:


Pokud chcete hodinky restartovat, stiskněte a držte tlačítko po dobu 10 sekund, dokud se na obrazovce neobjeví logo Fitbit. Poté tlačítko uvolněte.

Restartování hodinek neodstraní žádné údaje.

Na hodinkách Sense 2 jsou malé otvory pro výškoměr, reproduktor a mikrofon. Nepokoušejte se zařízení restartovat zasouváním předmětů, například kancelářských sponek, do těchto otvorů, protože byste mohli hodinky Sense 2 poškodit.

Vymazání hodinek Sense 2

Pokud chcete hodinky Sense 2 dát někomu jinému nebo je chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

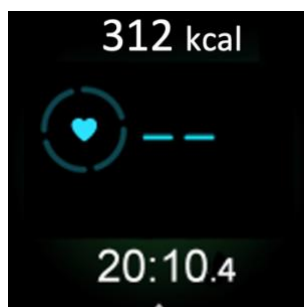
Otevřete na hodinkách Sense 2 aplikaci Nastavení  > **O hodinkách Sense 2** >
Resetovat do výrobního nastavení.

Poradce při potížích

Jestliže hodinky Sense 2 nefungují správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

Chybí signál srdečního tepu


Hodinky Sense 2 nepřetržitě sledují váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na hodinkách potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.



Pokud hodinky nedetekují signál srdečního tepu, zkontrolujte, že je máte nasazené správně. Posuňte je na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se hodinky Sense 2 dotýkaly vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.


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

Chybí signál GPS

Schopnost hodinek připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud hodinky hledají signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky otáčející se ikonu GPS .



Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než hodinky Sense 2 najdou signál.

Pokud hodinky Sense 2 během tréninku ztratí signál GPS, ikona GPS zčervená . Hodinky se budou pokoušet o opětovné připojení.



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

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte hodinky:

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

Pokyny najdete v části „[Restartování hodinek Sense 2](#)“ na stránce 59.

Obecné informace a parametry

Snímače a součásti

Hodinky Fitbit Sense 2 disponují těmito snímači a motorky:

- vícecestný optický monitor srdečního tepu,
- elektronický snímač k měření vodivosti kůže (cEDA) a zjišťování stresu,
- víceúčelové elektronické snímače, které jsou kompatibilní s aplikací EKG a aplikací Snímání EDA,
- červené a infračervené senzory k monitorování saturace krve kyslíkem SpO2,
- gyroskop,
- výškoměr, který sleduje změny nadmořské výšky,
- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- snímač teploty kůže na zápěstí,
- senzor okolního světla,
- NFC
- integrovaný přijímač GPS + GLONASS, který sleduje lokalitu během tréninku,
- vibrační motorek.
- reproduktor,
- Mikrofon
- Wi-Fi (deaktivovaná, nelze ji zapnout).

Materiály

Řemínek hodinek Sense 2 je vyroben z flexibilního a odolného elastomeru podobného materiálu, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek.

Kryt a spona na hodinkách Sense 2 jsou z hliníku. Přestože hliník může obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

Bezdrátová technologie

Hodinky Sense 2 jsou vybaveny rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0 a čipem NFC.

Haptická odezva

Hodinky Sense 2 mají vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

Baterie

Hodinky Sense 2 obsahují dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Hodinky Sense 2 ukládají vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

Displej

Hodinky Sense 2 disponují barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

Velikost řemínku

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

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

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C) 113 až 140 °F (45 až 60 °C)
Teplota při nabíjení	32 až 95 °F (0 až 35 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

Další informace

Další informace o hodinkách, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese help.fitbit.com.

Podmínky vrácení a záruka

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

Regulační a bezpečnostní oznámení

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro určité oblasti si můžete zobrazit také na svém zařízení.
Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > **O hodinkách Sense 2** > **Informace o předpisech**

USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)

Model FB521:

FCC ID: XRAFB521

Upozornění pro uživatele: Na zařízení můžete zobrazit také FCC ID. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > **O hodinkách Sense 2** > **Informace o předpisech**

Prohlášení dodavatele o shodě

Jedinečný identifikátor: FB521

Odovědná strana – kontaktní údaje v USA

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877 623 4997

Prohlášení o shodě s FCC (pro produkty podléhající části 15)

Toto zařízení splňuje požadavky části 15 pravidel FCC.

Provoz je podmíněn splněním těchto dvou podmínek:

1. Toto zařízení nesmí způsobovat škodlivé rušení.
2. Toto zařízení musí být schopné přijímat jakékoli rušení, například rušení, které by mohlo způsobit nežádoucí provoz tohoto zařízení.

Varování FCC

Změny nebo úpravy, které strana odpovědná za soulad výslovně neschválí, by mohly zrušit oprávnění uživatele toto zařízení provozovat.

Poznámka: Toto zařízení prošlo patřičným testováním a bylo prokázáno, že splňuje požadavky na digitální zařízení třídy B uvedené v části 15 pravidel FCC. Cílem těchto požadavků je zajistit přiměřenou ochranu před škodlivým rušením při použití v obytných prostorech. Toto zařízení generuje, používá a může vyzařovat radiofrekvenční energii, a pokud není nainstalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé rušení rádiové komunikace. Nelze však zajistit, že při konkrétním použití z žádnému rušení nedojde. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení rádiového nebo televizního přijímače, což lze zjistit vypnutím a zapnutím tohoto zařízení, doporučujeme uživateli, aby se toto rušení pokusil odstranit některým z následujících postupů, případně několika z nich:

- Změňte orientaci přijímací antény nebo ji přemístěte.
- Zvětšete vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky v jiném okruhu, než ke kterému je připojený přijímač.
- Požádejte o radu prodejce nebo zkušeného technického odborníka na rádio/TV.

Toto zařízení splňuje požadavky FCC a IC na expozici RF ve veřejném nebo nekontrolovaném prostředí.

Poznámka: Toto zařízení je určeno k nošení výhradně na zápěstí.

Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB521

IC: 8542A-FB521

Upozornění pro uživatele: Na zařízení můžete zobrazit také IC ID. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > O hodinkách Sense 2 > Informace o předpisech

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

Paramètres > À propos Sense 2 > Informations réglementaires

Toto zařízení splňuje požadavky IC na expozici RF ve veřejném nebo nekontrolovaném prostředí.

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

Upozornění IC pro uživatele: Anglická/francouzská verze v souladu s aktuálním vydáním RSS GEN:

Toto zařízení je v souladu s bezlicenčními normami RSS úřadu Industry Canada.

Provoz je podmíněn splněním těchto dvou podmínek:

1. Toto zařízení nesmí způsobovat rušení.

2. Toto zařízení musí být schopné přijímat jakékoli rušení, například rušení, které by mohlo způsobit nežádoucí provoz tohoto zařízení.

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

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

Evropská unie (EU)

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > O hodinkách Sense 2 > Informace o předpisech

Frekvenční pásma a výkon

Zde uvedené údaje představují maximální vysokofrekvenční výkon přenášený ve frekvenčních pásmech, ve kterých rádiové zařízení funguje.

Bluetooth 2 400–2 483,5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13,56 MHz < 42 dBuA/m při vzdálenosti 10 m

Zjednodušené EU prohlášení o shodě

Společnost Fitbit LLC tímto prohlašuje, že je model FB521 typu rádiového zařízení v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text prohlášení EU o shodě je dostupný na následující webové adrese:

www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB521 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB521 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB521 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB521 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Austrálie a Nový Zéland

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [O hodinkách Sense 2](#) > [Informace o předpisech](#)



Ghana

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [O hodinkách Sense 2](#) > [Informace o předpisech](#)

Indonésie

82058/SDPPI/2022
3788

82061/SDPPI/2022
3788

Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12857.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japonsko

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [O hodinkách Sense 2](#) > [Informace o předpisech](#)



201-220211

201-220279



Království Saúdská Arábie

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [O hodinkách Sense 2](#) > [Informace o předpisech](#)

Malajsie

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > O hodinkách Sense 2 > Informace o předpisech

Mexiko

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > O hodinkách Sense 2 > Informace o předpisech



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

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Č. IFT: RCPFIFB22-1829

Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032401ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigérie

Připojení a použití tohoto komunikačního zařízení povolila Nigerijská komise pro komunikaci.

Omán

TRA/TA-R/13573/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0258

Filipíny



Srbsko



Singapur

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > **O hodinkách Sense 2** > **Informace o předpisech**

Jižní Korea

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > **O hodinkách Sense 2** > **Informace o předpisech**

Tchaj-wan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > **關於 Sense 2** > **法規資訊**

Překlad:

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah si můžete zobrazit také na svém zařízení. Pokyny, jak tento obsah zobrazit z nabídky:

Nastavení > **O hodinkách Sense 2** > **Informace o předpisech**

低功率警語：

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

Překlad:

Varování pro zařízení s nízkým výkonem:

U radiofrekvenčního zařízení s nízkým výkonem, které získalo ověřovací certifikát, nesmí společnost, organizace ani uživatel měnit frekvenci, zvyšovat výkon ani měnit prvky či funkce původního výrobku bez

předchozího schválení. Použití radiofrekvenčního zařízení s nízkým výkonem neovlivní bezpečnost letu ani nebude rušit legální komunikaci. Bude-li jakékoli rušení zjištěno, zařízení bude muset být okamžitě vypnuto. Aby mohlo být znovu používáno, bude nutné nejprve dané rušení odstranit. Výše uvedenou legální komunikací se rozumí rádiová komunikace provozovaná v souladu s ustanoveními zákona o telekomunikacích. Radiofrekvenční zařízení s nízkým výkonem musí přijímat rušení způsobené legální komunikací nebo zařízeními vysílajícími rádiové vlny a sloužícími k průmyslovým, vědeckým a zdravotnickým účelům.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Překlad:

Upozornění ohledně baterie:

Toto zařízení používá lithium-iontovou baterii.

V případě nedodržení následujících pravidel může dojít ke zkrácení životnosti lithium-iontové baterie v zařízení nebo ke vzniku rizika poškození zařízení, požáru, chemického popálení, úniku elektrolytu nebo zranění.

- Nerozebírejte, nepropichujte a nepoškozujte zařízení ani baterii.
- Nevjímejte baterii, kterou uživatel nemůže vyměnit, ani se o její vyjmutí nepokoušejte.
- Nevystavujte baterii plamenům, explozím ani jiným rizikům.
- Nepoužívejte ostré předměty k vyjmutí baterie.

Varování za účelem ochrany zraku

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Překlad:

Nadměrné používání může poškodit váš zrak.

Varování:

- Nadměrné používání může poškodit váš zrak.

Upozornění:

- Po každých 30 minutách si udělejte 10minutovou přestávku na odpočinek.
- S tímto produktem by neměly být v kontaktu děti do 2 let. Dvouleté a starší děti by se na obrazovku neměly dívat více než 1 hodinu denně.

Tchaj-wan – RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB521	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

Thajsko



Spojené arabské emiráty



Velká Británie

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > O hodinkách Sense 2 > Informace o předpisech

Zjednodušené prohlášení Velké Británie o shodě

Společnost Fitbit LLC tímto prohlašuje, že je model FB521 typu rádiového zařízení v souladu s předpisy o rádiových zařízeních z roku 2017. Úplný text prohlášení Velké Británie o shodě je dostupný na následující webové adrese: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frekvenční pásma a výkon

Zde uvedené údaje představují maximální vysokofrekvenční výkon přenášený ve frekvenčních pásmech, ve kterých rádiové zařízení funguje.

Bluetooth 2 400–2 483,5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13,56 MHz < 42 dBuA/m při vzdálenosti 10 m

**UK
CA**

Vietnam



Informace o baterii

Tato jednotka obsahuje nevyměnitelnou interní lithium-iontovou baterii. Tato baterie by mohla prasknout nebo explodovat, a uvolnit tak nebezpečné chemické látky. Riziko požáru nebo popálení minimalizujete tím, že baterii nebudete demontovat, mačkat, propíchnout nebo likvidovat v ohni nebo vodě.

UPOZORNĚNÍ: Riziko exploze, pokud bude baterie nahrazena nesprávným typem. Použité baterie likvidujte předepsaným způsobem.

- Baterii je nutné recyklovat nebo řádně zlikvidovat.
- Baterii používejte pouze v příslušném výrobku.
- Neponechávejte baterii v prostředí s extrémně vysokou teplotou, protože by mohlo dojít k explozi nebo úniku hořlavé tekutiny či plynu.
- Nevystavujte baterii extrémně nízkému tlaku, protože by mohlo dojít k explozi nebo úniku hořlavé tekutiny či plynu.

Stupeň krytí

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > **O hodinkách Sense 2** > **Informace o předpisech**

Model FB521 má podle normy 60529 komise IEC u voděodolnosti hodnocení IPX8, až do 50 metrů.

Model FB521 má podle normy 60529 komise IEC u vniknutí prachu hodnocení IP6X, což znamená, že je zařízení prachotěsné.

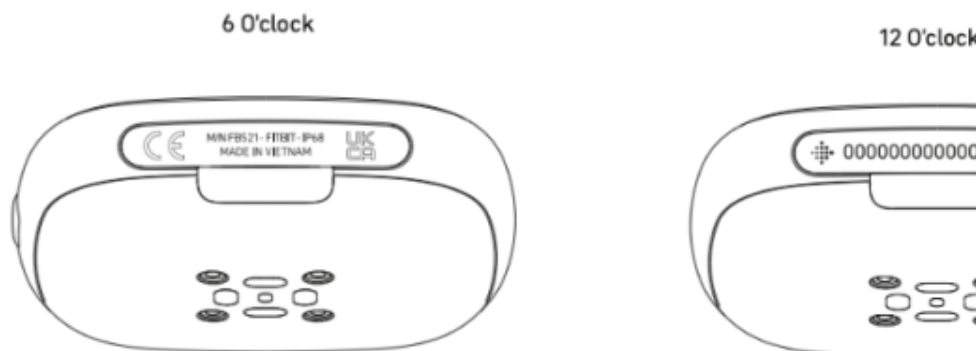
Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení prošlo příslušným testováním a splňuje bezpečnostní požadavky v souladu s ustanoveními norem: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Povinná označení

Povinná označení zařízení najdete po sundání řemínku. Nacházejí se v části, kterou řemínek překrývá.

Pohled na oddíl pod řemínkem



©2022 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.