fitbit blaze™

Краткое руководство пользователя

Комплектация

Умные фитнес-часы Fitbit Blaze Зарядный кредл

Для зарядки модуль часов отделяется от ремешка и вставляется в зарядный кредл.

Настройка Fitbit Blaze

Скачайте бесплатное приложение Fitbit для совместимых мобильных устройств, работающих под управлением iOS, Android и Windows 10. Соответствующее приложение можно скачать на App Store, Google Play и Microsoft Windows Store. Если у вас нет совместимого мобильного устройства, можно использовать компьютер, но имейте в виду, что некоторые ключевые функции фитнес-часов, такие, как получение уведомлений, управление музыкой и подключение к GPS, работают только с мобильными устройствами. После установки приложения нажмите Join Fitbit, чтобы начать процесс создания учетной записи и сопряжения фитнес-часов с мобильным устройством. Для дальнейшей работы в приложении нужно ввести личные данные пользователя - имя, возраст, вес, рост, пол.

Для компьютеров, работающих под управлением Windows 10, вы можете использовать вышеуказанное приложение Fitbit, которое можно скачать на Microsoft Windows Store.

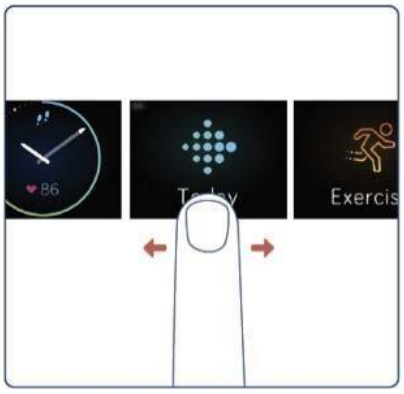
Для компьютеров, работающих под управлением Windows 8.1 и ниже, а также для компьютеров Mac, необходимо скачать бесплатную программу Fitbit Connect по этой ссылке http://www.fitbit.com/setup Следуя инструкциям в программе Fitbit Connect вы можете создать свой Fitbit аккаунт, загружать данные с трекера на компьютер и просматривать их на сайте fitbit.com.

Для синхронизации данных используется беспроводная технология Bluetooth. Если у вас на компьютере нет встроенного Bluetooth, то для настройки и передачи данных вы можете вставить модуль фитнес-часов в зарядный кредл и подключить кредл к USB порту вашего компьютера.

Навигация по меню

Fitbit Blaze оснащен сенсорным цветным LCD экраном и тремя кнопками управления: Action, Select и Back.

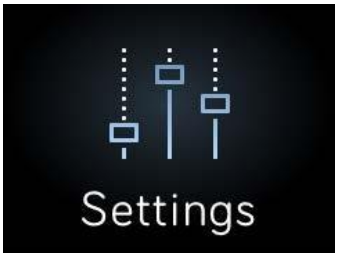
Навигация по меню осуществляется прокруткой экрана влево-вправо и вверх-вниз.



По умолчанию главным экраном часов является экран отображения времени. С главного экрана:

- Прокрутите вверх, чтобы просмотреть уведомления
- Прокрутите вниз для управления музыкой и включения/выключения уведомлений
- Прокрутите влево, затем прикоснитесь к экрану, чтобы открыть следующие специализированные меню:

    - Экран Today — ежедневная статистика: кол-во шагов, текущий пульс, пройденное расстояние, сожженные калории, на сколько этажей вы поднялись за день.
    - Exercise — прокрутите вправо, чтобы выбрать разные виды упражнений для отслеживания.
    - FitStar™ — выберите одну из трех тренировок FitStar.
    - Timer — прокрутите вправо, чтобы включить секундомер или таймер обратного отсчета.
    - Alarms—Включение/выключение установленных будильников.
    - Settings— Прокрутите вверх для просмотра опций настройки



При помощи кнопки Back вы можете с любого экрана возвратиться на предыдущий экран и в конечном счете попасть на главный экран.

Функции кнопок Select and Action зависят от текущего экрана, в основном кнопки служат альтернативой действиям на сенсорном дисплее.

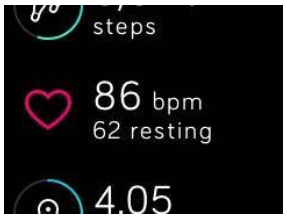
Автоматическое отслеживание Fitbit Blaze

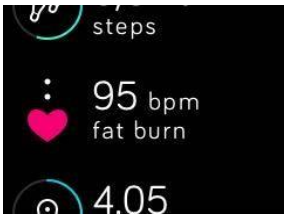
При ношении Fitbit Blaze ваш трекер автоматически отслеживает несколько показателей. При каждой синхронизации трекера собранные данные выгружаются в приложение Fitbit.

Ежедневная статистика

С главного экрана часов прокрутите влево к экрану Today. Нажмите на Today и прокрутите вверх, чтобы просмотреть ежедневную статистику.

- Количество пройденных шагов
- Текущий пульс и зону пульса (предустановлены 3 зоны – Сжигание жира, Кардио и Пиковая зона; вы можете настроить также свою индивидуальную зону пульса)





- Пройденное расстояние
- Сожженные калории
- На сколько этажей вы поднялись за день.

В приложении доступны еще несколько показателей:

- Подробная история отслеживания пульса, включая время в каждой зоне пульса
- Время активности в минутах
- Продолжительность и характеристики сна

Отслеживание сна

Fitbit Blaze автоматически отслеживает продолжительность сна и ваши движения во время сна. По умолчанию установлена целевая норма ночного сна - 8 часов, однако вы можете изменить эту цифру по своему желанию. После пробуждения синхронизируйте трекер, чтобы просмотреть в приложении всю информацию о вашем ночном сне.

Отслеживание ежедневных целей активности

Fitbit Blaze отслеживает ваш прогресс в соответствии с выбранными ежедневными целями. По умолчанию предустановлена цель 10000 шагов в день. Вы можете изменить эту цифру, а также внести свои цели по пройденному расстоянию, сожженным калориям и восхождению по этажам. По достижении цели трекер вибрирует и мигает, поздравляя вас ;) Просматривать статус выполнения цели можно на циферблате часов или в меню Today.

Отслеживание упражнений

Используя функцию автоматического отслеживания SmartTrack™, трекер Fitbit Blaze автоматически распознает вид выполняемых упражнений и начинает запись тренировки. По умолчанию трекер отслеживает упражнения в течение 15 минут. Вы можете увеличить или уменьшить время отслеживания, а также выключить функцию SmartTrack для одного или для всех видов упражнений.
При синхронизации трекера данные отслеживания сохраняются в истории тренировок.

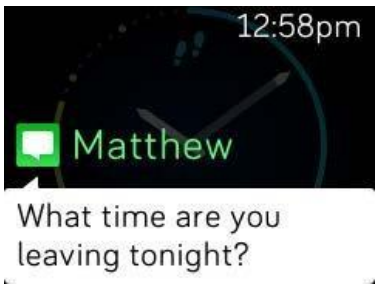
В меню Exercise на часах вы можете вручную запустить и остановить режим тренировки, чтобы видеть текущие данные в реальном времени и итоговые результаты отслеживания непосредственно на своем запястье. Если вы хотите использовать GPS для отслеживания тренировок на открытом воздухе, вам

обязательно нужно иметь при себе телефон, при помощи которого вы подключитесь к GPS и сможете отслеживать ваш маршрут на карте. Примечание: в настоящее время GPS-отслеживание недоступно в приложении Fitbit для Windows10. При синхронизации трекера с приложением все данные сохраняются в истории тренировок для дальнейшего детального анализа.

Получение уведомлений с телефона и управление музыкой

С телефона на часы вы можете получать уведомления о входящих звонках, текстовых сообщениях, а также уведомления календаря. Для этого вам необходимо включить опцию уведомлений в приложении Fitbit для iOS или Android (в приложении войдите во вкладку Blaze -> Notifications, затем следуйте инструкциям на экране). Примечание: функция уведомлений недоступна в приложении Fitbit для Windows 10.

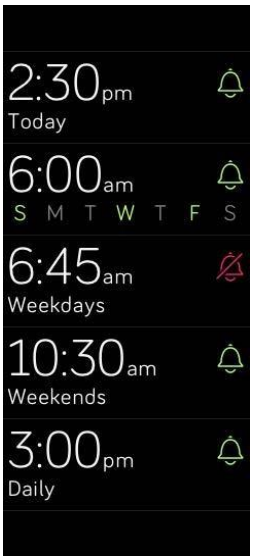
Если вы пропустили уведомление при получении на Fitbit Blaze и хотите просмотреть его позже, прокрутите главный экран часов вверх или нажмите кнопку управления Select (нижняя справа) и удерживайте ее 3 секунды. Fitbit Blaze сохраняет до 30 уведомлений, а через 24 часа полученные уведомления автоматически стираются.



Для выключения/включения на часах Fitbit Blaze опции получения уведомлений, а также для управления музыкой смартфона с часов, прокрутите главный экран часов вниз или нажмите кнопку управления Action (верхняя справа) и удерживайте ее 3 секунды. На появившемся экране вы можете выключать и включать опцию получения уведомлений, а также можете управлять воспроизведением музыкальных треков телефона; для регулировки громкости используйте кнопки Action и Select.

Тихий будильник

Функция тихого будильника деликатно разбудит вас утром. Вы можете настроить до 8 будильников для повторения каждый день или в выбранные вами дни и часы. Будильники можно установить в приложении Fitbit для iOS, Android, Windows 10, а также в аккаунте на fitbit.com. Уже установленные будильники можно отключать и включать непосредственно на часах, не открывая приложение: для этого с главного экрана прокрутите влево к экрану Alarms и нажмите на него, затем прокрутите вверх и найдите нужный вам будильник.



Нажмите на колокольчик, чтобы отключить или включить выбранный будильник.

Изменение циферблатов

Вы можете изменить стиль циферблата часов, выбрав любой циферблат на свой вкус из различных доступных вариантов: для этого в приложении Fitbit или в аккаунте fitbit.com нужно нажать на Clock Face и выбрать соответствующий стиль циферблата, затем синхронизировать трекер, чтобы увидеть изменения.

Original

Flare

Zone

Pop

Включение/выключение функции Quick View – Быстрый просмотр

Если функция Quick View – Быстрый просмотр включена, экран трекера Blaze автоматически просыпается, как только вы поворачиваете запястье к себе. Если же функция Quick View выключена, вы можете разбудить экран двойным тапом или нажатием любой кнопки. Для включения/выключения Quick View прокрутите дисплей часов к экрану Settings, нажмите на Settings и найдите в меню пункт Quick View.

Регулировка яркости дисплея

Для регулировки яркости прокрутите дисплей часов к экрану Settings, нажмите на Settings и найдите в меню пункт Brightness.

Регулировка отслеживания пульса

В фитнес-часах Fitbit Blaze используется технология PurePulse, которая автоматически и непрерывно отслеживает пульс, когда вы носите трекер на руке. Однако вы можете включить или выключить отслеживание пульса на часах по своему желанию: для этого прокрутите дисплей часов к экрану Settings, нажмите на Settings и найдите в меню пункт Heart Rate Tracking.

Технические характеристики

Датчики и компоненты	3х-осевой акселерометр Оптический датчик сердечного ритма Высотомер Датчик окружающего освещения 3-осевой магнитометр Вибромотор
Дисплей	Сенсорный экран Цветной LCD экран
Батарея и питание	Время работы батареи: до 5 дней на одном заряде Тип батареи: литий-полимерная Время зарядки: от 1 до 2 часов
Радио трансивер:	Bluetooth 4.0
Память	Подробные данные отслеживания движений за 7 дней – поминутно Ежедневные итоги данных отслеживания за последние 30 дней Сохраняются данные отслеживания ЧСС с интервалом в 1сек. во время тренировки и с интервалом в 5 сек. – в остальное время

Водонепроницаемость	Часы FitBit Blaze устойчивы к поту, дождю и брызгам воды, но в них нельзя плавать. Также рекомендуется снимать часы до принятия душа, чтобы ремешок оставался сухим и чистым.
Материалы	Ремешок FitBit Blaze изготовлен из прочного, гибкого и упругого полимерного материала. Пряжка и рама изготовлены из нержавеющей стали высочайшего класса.
Эксплуатационные требования	Рабочая температура: от -10 С до +60 С Максимальная рабочая высота: 8500 м
Синхронизация	Часы автоматически синхронизируются с более чем 200 устройствами, работающими на ОС iOS, Android и Windows, через беспроводную технологию Bluetooth 4.0. Диапазон синхронизации: 6 м Уведомления: о звонках и сообщениях, через Bluetooth 4.0 Управление музыкой: через Bluetooth Classic Для синхронизации с мобильными устройствами требуется подключение к интернету и Bluetooth Часы синхронизируются с устройствами на Windows Vista и выше, Mac OS X 10.6 и выше, iPhone 4S и выше, iPad 3 поколения и выше, а также ведущими устройствами на Android и Windows.
Размеры (дополнительные браслеты приобретаются отдельно)	S Подходит запястья 14 см -17 см в окружности L Подходит запястья 17 см - 20,5 см в окружности XL Подходит запястья 20,5 см - 23,6 см в окружности