

Инструкция Fitbit Alta

Начало работы

Комплектация

Фитнес-браслет Fitbit Alta

Зарядный кабель

Адаптер для беспроводной синхронизации

Настройки Fitbit Alta

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. После установки приложения нажмите **Join Fitbit**, чтобы начать процесс сопряжения браслета с мобильным устройством. Для дальнейшей работы в приложении нужно ввести личные данные пользователя - имя, возраст, вес, рост, пол.

Браслет также можно использовать с компьютером. Для компьютеров, работающих под управлением Windows 10 вы можете использовать вышеописанное приложение Fitbit для мобильных устройств, 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 отправки данных в приложение вы можете использовать адаптер для беспроводной синхронизации, идущий в комплекте.

Особенности работы

- Когда вы не используете браслет, экран трекера отключен. Вы можете разбудить экран просто повернув запястье к себе, если включена функция Quick View- Быстрый просмотр. Если эта функция выключена разбудите экран двойным прикосновением к нему.

- Для просмотра статистики прикоснитесь к экрану один раз. Информация может отображаться как в горизонтальной, так и в вертикальной ориентации экрана.

Зарядка батареи и время автономной работы

Батарея с полным зарядом может работать до 5 дней. Время работы зависит от частоты использования трекера и многих других факторов.

Если в батарее осталось мало заряда, то когда вы один раз прикасаетесь к экрану для просмотра статистики, сначала на экране отображается низкий уровень заряд батареи. При критическом уровне заряда дальнейший просмотр статистики невозможен.

Проверить текущий уровень заряда батареи можно также в приборной панели приложения Fitbit.

Для зарядки браслета подключите зарядный кабель к USB порту компьютера или к сетевому настенному адаптеру. Другой конец зарядного кабеля с зажимом прикрепите к зарядному порту браслета FitbitAlta. Если зарядка успешно началась, на экране браслета вы увидите значок батареи. Для полной зарядки требуется до 2х часов.

Автоматическое отслеживание с Fitbit Alta

Браслет Fitbit Alta на вашей руке ведет автоматическое отслеживание различных данных. Во время синхронизации с мобильным устройством или компьютером последние данные отслеживания выгружаются с трекера в приложение.

Просмотр ежедневной статистики

Прикасаясь к экрану трекера вы можете видеть текущую ежедневную статистику непосредственно на браслете.

- Шаги
- Пройденное расстояние
- Сожженные калории
- Время активности за день (в минутах)

Другие данные отслеживания можно посмотреть в приложении:

- Продолжительность и характеристики сна
- Активность по часам и время неактивности
- Виды упражнений, такие как бег, велосезда, тренажеры, спортивные игры, аэробика и т.д.

Чтобы разбудить экран прикоснитесь к нему два раза. Вы увидите время суток, а если вы поставили будильник, то увидите также время следующего сигнала будильника. Дальше по одному разу прикасайтесь к экрану, чтобы просматривать каждую метрику.

Отслеживание сна

Для отслеживания сна нужно спать с браслетом на руке. Синхронизируйте трекер с вашим устройством утром после пробуждения, и вы сможете увидеть в приложении данные отслеживания сна за прошедшую ночь.

Отслеживание ежедневной активности

Alta отслеживает ваш прогресс и выполнение установленной вами цели активности за день. По достижении цели трекер вибрирует и мигает.

Установка целей

По умолчанию на трекере установлена цель 10,000 шагов в день. Вы можете изменить эту цель, а также внести свои цели по пройденному расстоянию, сожженным калориям и минутам активности.

Отслеживание упражнений

Функция SmartTrack™ автоматически определяет выполнение выбранных вами видов упражнений. 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.

Отслеживание активности по часам

Если вы не сделали за истекший час как минимум 250 шагов, функция напоминания о необходимости двигаться каждый час напоминает вам вибрацией о том, что вам нужно встать и походить.

Бесшумный будильник

Функция бесшумного будильника деликатно разбудит вас утром. Вы можете настроить до 8 будильников для повторения каждый день или в выбранные вами дни и часы.

Для настройки будильников в мобильном приложении iOS/Android войдите во вкладку Alta, а в

приложении Windows 10 войдите в Account, затем во вкладку Alta.

- для всех приложений выберите Silent Alarms, затем:
- для iOS нажмите Set a New Alarm / установите время и дни повторения/ нажмите Save.
- для Android нажмите на значок + / установите время и параметры будильника/ нажмите Save
- для Windows 10 нажмите Add Alarm / установите время и дни повторения/ нажмите Save

Отключение или повторение сигнала будильника

Во время сигнала бесшумного будильника трекер мигает и вибрирует. Для отключения сигнала дважды прикоснитесь к трекеру. Если вы не отключили сигнал, он автоматически повторится еще раз

Включение функции уведомлений о звонках, сообщениях и напоминаниях календаря

Сначала убедитесь, что браслет подключен к вашему мобильному устройству и оба девайса находятся в зоне действия Bluetooth.

Для включения функции уведомлений в приложении для iOS или Android войдите во вкладку Alta, затем:

- нажмите на Notifications и выберите необходимые виды уведомлений (звонки, сообщения, календарь)
- следуйте дальнейшим инструкциям на экране

Просмотр полученных уведомлений

При получении уведомлений трекер вибрирует и уведомление отображается на экране трекера. Если экран отключен, разбудите его двойным касанием. Уведомление отображается на экране только в течение 1 минуты.

Уведомление о звонках можно прокрутить 3 раза, чтобы увидеть имя и номер звонящего.

Текстовые сообщения и напоминания календаря прокручиваются 1 раз

Уведомление может включать в себя не более 40 символов.

Изменение циферблатов и ориентации экрана

Примечание: все уведомления и напоминания отображаются в горизонтальной ориентации, даже если время на экране отображается в вертикальной ориентации.

Для изменения циферблатов и ориентации экрана в мобильном приложении iOS/Android войдите во вкладку Alta, а в приложении Windows 10 войдите в Account, затем во вкладку Alta.

- для всех приложений нажмите Clock Face / выберите ориентацию экрана и стиль циферблата / синхронизируйте трекер, чтобы увидеть изменения.

Включение/выключение функции Quick View – Быстрый просмотр

По умолчанию экран трекера Alta просыпается, как только вы поворачиваете запястье к себе. Это функция Quick View, которую можно включить или выключить.

Для включения/выключения Quick View в приложении iOS/Android войдите во вкладку Alta, а в приложении Windows 10 войдите в Account, затем во вкладку Alta.

- для всех приложений нажмите Quick View / включите или выключите функцию Быстрого просмотра.

Обновление Fitbit Alta

Мы рекомендуем регулярно обновлять программное обеспечение трекера Fitbit Alta. Когда будут доступные обновления, вы увидите уведомление об этом. Процесс обновления занимает несколько минут и потребляет заряд батареи, поэтому мы рекомендуем перед обновлением подключить к браслету зарядный кабель.