



fitbit alta HR™



Kasutusjuhend
Version 1.0

Sisukord

Alustamine	1
Mis on karbis?	1
Mida sisaldab käesolev dokument?	1
Fitbit Alta HR seadistamine	2
Monitori seadistamine mobiilseadmes	2
Monitori seadistamine Windows 10 PC-s	2
Monitori seadistamine Mac'is	3
Monitori andmete sünkroonimine Fitbit kontoga	4
Monitorist Fitbit Alta HR lähemalt	5
Monitori kandmine	5
Igapäevane kandmine ja treening	5
Randme valik ja domineeriv käsi	7
Koputustundliku ekraani kasutamine	7
Aku laadimine	8
Praeguse akutaseme leidmine	8
Laadimisjuhised	9
Monitori hooldamine	9
Käerihma vahetamine	10
Käerihma eemaldamine	10
Uue käerihma paigaldamine	11
Automaatne jälgimine Fitbit Alta HR abil	12
Päevase statistika vaatamine	12
Südame löögisageduse vaatamine	13
Pulsialade kasutamine	13
Vaikimisi pulsialad	14

Kohaldatud pulsialad	15
Igapäevase aktiivsuseesmärgi jälgimine	15
Eesmärgi valimine	15
Eesmärgi edenemise vaatamine	15
Treeningu jälgimine	15
Igatunnise tegevuse jälgimine	16
Une jälgimine	17
Une-eesmärkide seadistamine	17
Magamamineku meeldetuletuste seadistamine	17
Uneharjumuste tundmaõppimine	17
Valkealarmide kasutamine	18
Kõnede, tekstisõnumite ja kalendriteadete saamine	19
Kalendri nõuded	19
Teadete lubamine	19
Sissetulevate teadete vaatamine	20
Monitori Fitbit Alta HR kohaldamine	21
Kella numbrilaud ja suuna muutmine	21
Kiirvaate kasutamine	21
Pulsimonitori reguleerimine	21
Fitbit Alta HR ajakohastamine	22
Fitbit Alta HR veaotsing	23
Pulsisageduse signaal puudub	23
Ootamatu käitumine	23
Fitbit Alta HR üldinfo ja spetsifikatsioonid	25
Andurid	25
Materjalid	25
Juhtmevaba tehnoloogia	25
Haptiline tagasiside	25

Aku	25
Mälu	25
Ekraan	26
Suurus	26
Keskkonnatingimused	27
Lisateave	27
Tagastamispoliitika ja garantii	27
Eeskirjad ja ohutusteave	28
Euroopa Liit (EL)	28
Ohutuse kinnitus	28

Alustamine

Tere tulemast kasutama aktiivsusmonitori Fitbit Alta HR™, mis motiveerib stiilselt oma eesmäärke saavutama. Palun leidke hetk, et tutvuda ohutusteabega <http://www.fitbit.com/safety>.

Mis on karpis?

Fitbit Alta HR karp sisaldab:



monitori



laadimiskaablit

Ülemist ja alumist eemaldatavat käerihma saab vahetada mõnest teisest materjalist või teist värvi käerihma vastu. Neid müüakse eraldi.

Mida sisaldab käesolev dokument?

Aitame teil luua Fitbit® konto ja hoolitseme selle eest, et monitor edastaks kogutud andmed juhtpaneelile. Juhtpaneel on ala, kus teil on võimalik seada oma eesmäärke, analüüsida andmeid, teha kindlaks suundumusi, sisestada toidu ja veega seotud andmeid, suhelda sõpradega jms. Niipea kui monitor on seadistatud, saate hakata liikuma.

Seejärel selgitame, kuidas leida ja kasutada teile huvipakkuvaid funktsioone ning kohandada oma eelistusi. Leidmaks lisateavet, nõuandeid ja tõrkeotsingut, sirvige meie üldiseid artikleid asukohaga help.fitbit.com.

Fitbit Alta HR seadistamine

Parima kasutuskogemuse saamiseks soovitame kasutada Fitbit rakendust, mis on mõeldud iOS-i, Androidi või Windows 10 jaoks. Kui teil mobiilseade puudub, siis saate kasutada ka Bluetooth-toega Windows 10 PC-d või Mac'i. Bluetoothi mittetoetavate võimaluste jaoks minge help.fitbit.com.

Fitbiti konto küsib teavet (nagu pikkus, kaal ja sugu), et teha erinevaid arvutusi (nagu sammu pikkus). Nii saab seade hinnata distantsi ning basaalselt ainevahetuse kiirust, et omakorda hinnata kalorete põletamist. Teie nimi ja keskmine igapäevane sammude arv on Fitbit sõpradele vaikimisi nähtav. Teil on võimalik jagada Fitbit sõpradega oma vanust, pikkust või kaalu, aga vaikimisi on need sisestatud andmed privaatsed.

Monitori seadistamine mobiilseadmes

Tasuta Fitbit rakendus ühildub enam kui 200 mobiilseadmega, mis toetavad iOS-i, Androidi ja Windows 10 operatsioonisüsteeme.

Alustamine:

1. Veenduge, et Fitbit rakendus ühilduks teie mobiilseadmega. Seda saate kontrollida aadressil <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Leidke Fitbit rakendus ühes nendes kohtades, sõltuvalt seadmest:
 - Apple® App Store® iOS-seadmete jaoks, nagu iPhone® või iPad®;
 - Google Play™ Store Android-seadmete jaoks, nagu Samsung® Galaxy® S6 ja Motorola Droid Turbo 2;
 - Microsoft® Windows Store Windows 10 mobiilseadmete jaoks, nagu Lumia™ telefon või Surface™ tahvelarvuti.
3. Installige rakendus. Märkus! Kui teil poes konto puudub, siis peate selle looma, et saaksite rakenduse alla laadida.
4. Kui rakendus on installitud, avage see ja puudutage **Join Fitbit (Liitu Fitbitiga)**. Teid juhatakse läbi mitme teema, mis aitavad Fitbit konto loomisel või olemasolevasse kontosse sisselogimisel.
5. Jätkake ühendamiseks kuvatavate juhiste järgimisest või *siduge* Alta HR oma mobiilseadmega. Sidumine tagab, et jälgimis- ja mobiilseade saavad üksteisega suhelda (sünkroonivad andmeid edasi-tagasi).

Kui olete sidumise lõpetanud, lugege juhendist oma uue monitori kohta ja tutvuge Fitbiti juhtpaneeliga.

Monitori seadistamine Windows 10 PC-s

Kui teil mobiilseade puudub, siis saate monitori seadistada ja sünkroonida Bluetooth-toega Windows 10 PC-s. Sama Fitbit rakendus, mis on saadaval Windows 10 mobiilsideseadmete jaoks, on saadaval ka arvuti jaoks.

Fitbit rakenduse saamine arvuti jaoks:

1. Vajutage arvutis Start nuppu ja avage Windowsi pood (nn Pood, Windows Store).
2. Otsige „Fitbit app“ rakendust ja kui olete selle leidnud, klõpsake nupule **Free (Tasuta)**, et rakendus arvutisse laadida.
3. Kui te pole varem Windowsi poest oma arvutisse rakendust alla laadinud, siis peate Windowsi poes konto looma.
4. Klõpsake **Microsoft account (Microsofti kontol)**, et siseneda olemasolevasse Microsofti kontosse. Kui teil Microsofti kontot pole, järgige ekraanil näidatud juhiseid uue konto loomiseks.
5. Pärast rakenduse allalaadimist avage see.
6. Klõpsake **Join Fitbit (Liitu Fitbitiga)** ja teid juhatakse läbi mitme teema, mis aitavad Fitbiti konto loomisel või olemasolevasse kontosse sisselogimisel.
7. Jätkake ühendamiseks kuvatavate juhiste järgmisist või *siduge* Alta HR oma Windows 10 rakendusega. Sidumine tagab, et monitor ja rakendus saavad üksteisega suhelda (sünkroonivad andmeid edasi-tagasi).

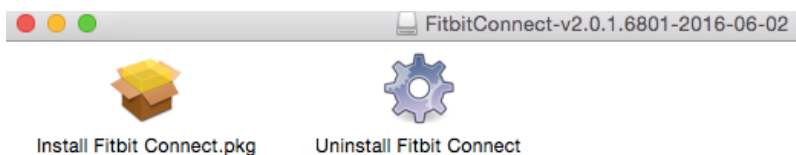
Kui olete sidumise lõpetanud, lugege juhendist oma uue monitori kohta ja tutvuge Fitbiti juhtpaneeliga.

Monitori seadistamine Mac'is

Kui teil pole ühilduvat mobiilseadet, siis saate monitori seadistada Bluetooth-toega Mac'i abil ja kasutada fitbit.com juhtpaneeli, et näha oma statistikat. Selleks peate esmalt installima tasuta tarkvararakenduse nimega Fitbit Connect, mis võimaldab seadmel Alta HR andmete sünkroonimist fitbit.com juhtpaneeliga.

Fitbit Connecti paigaldamine ja monitori seadistamine:

1. Minge <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Kerige alla ja klõpsake valikule, et see alla laadida. Kui nupp ei näita teie arvuti tüüpi õigesti (näiteks öeldakse „Lae alla Mac'i jaoks“), siis valige õige tüüp ja seejärel klõpsake nupule.
3. Näete võimalust faili avamiseks või salvestamiseks. Valige „Ava“. Mõne sekundi pärast näidatakse võimalust Fitbit Connecti installimiseks.



4. Topeltklõpsake nupul Install Fitbit Connect.pkg. Avaneb Fitbit Connecti installeerija.
5. Klõpsake **Continue (Jätka)**, et liikuda läbi installeerija.
6. Kui küsitakse, valige **Set up a New Fitbit Device (Seadista uus Fitbiti seade)**.
7. Järgige ekraanil näidatud juhiseid, et luua Fitbiti konto või logige olemasolevale kontole ja ühendage oma monitor Fitbit Connectiga.

Kui olete seadistusetapid läbinud, juhendab Fitbit teid läbi monitor Alta HR sissejuhatusosa ja viib teid seejärel fitbit.com juhtpaneelile.

Monitori andmete sünkroonimine Fitbit kontoga

Alta HR monitori kasutamisel peate seda regulaarselt Fitbit juhtpaneeliga sünkroonima. Juhtpaneel on koht, kus saate jälgida oma edusamme, kasutamise ajalugu, jälgida unemustreid, osaleda väljakutsetes jne. Soovitame sisu sünkroonida vähemalt kord päevas.

Fitbit rakendused ja Fitbit Connect kasutavad Fitbit monitoriga sünkroonimiseks Bluetooth Low Energy (BLE) madalenergia-tehnoloogiat.

Iga kord, kui te Fitbit rakenduse avate ja seotud monitor asub lähedal, sünkroonib see automaatselt. Samuti saate igal ajal kasutada valikut Sync Now (Sünkrooni kohe).

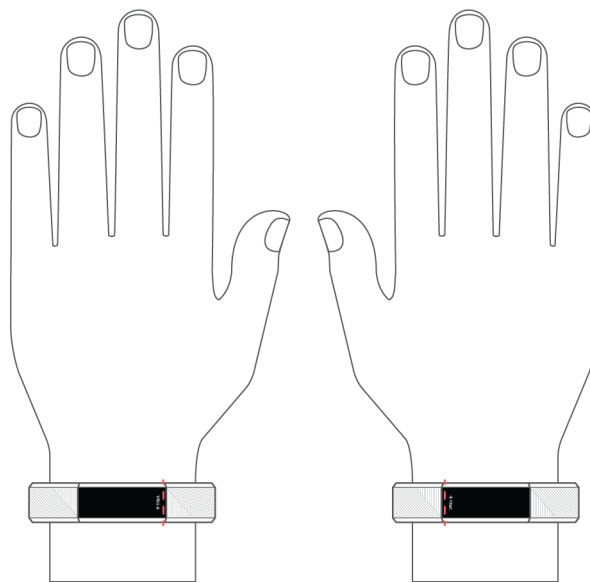
Kui monitor on arvutist 9 meetri kaugusel, sünkroonib Mac'i Fitbit Connect iga 15 minuti tagant. Sünkroonimiseks klõpsake Fitbit Connect ikoonile, mis asub arvutis kuupäeva ja kellaaja lähedal, ning valige Sync Now (Sünkrooni kohe).

Monitorist Fitbit Alta HR lähemalt

Selles osas kirjeldatakse, kuidas on monitori kõige parem kanda, navigeerida ja laadida. Kui ostate käerihma, siis leiate ka juhised, kuidas esialgset käerihma ära võtta ning selle asemel teist käerihma panna.

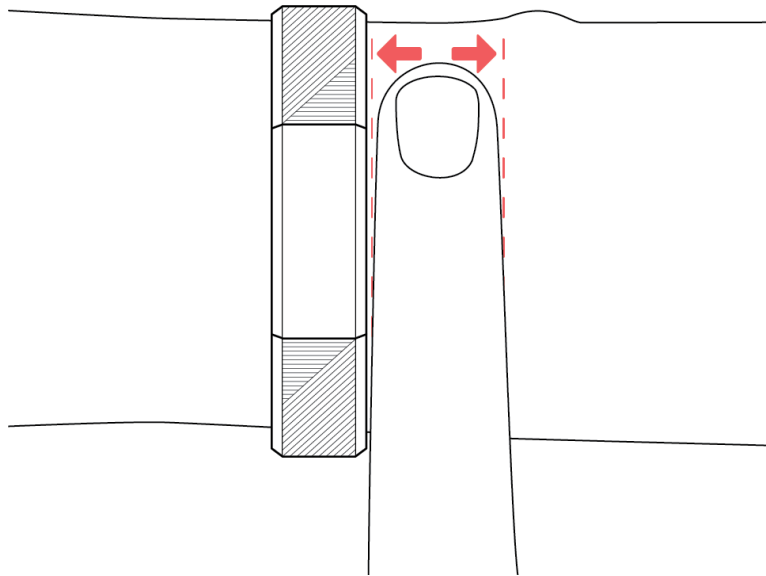
Monitori kandmine

Pange Alta HR oma randme ümber. Monitori külg, millel on tähis „fitbit“, peaks jääma randme siseküljele.



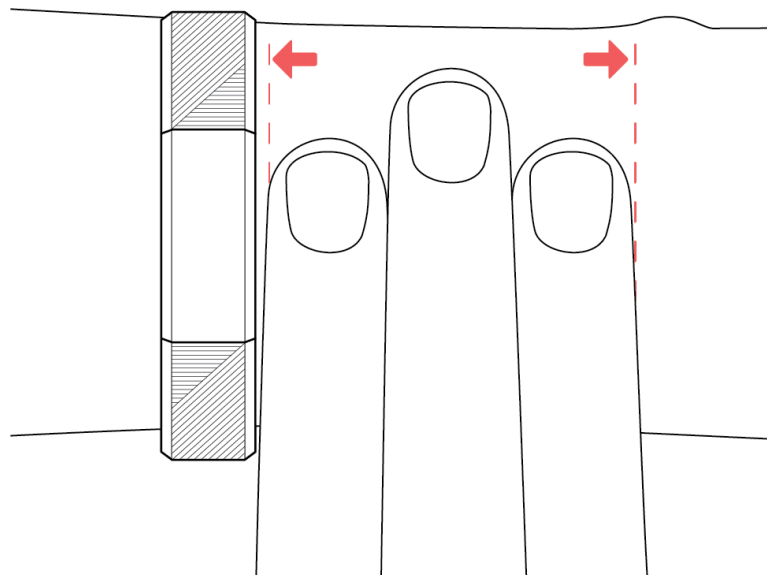
Igapäevane kandmine ja treening

Kui kasutate monitori igapäevaselt ja te ei treeni, siis peaks seade Alta HR jääma randmele sõrme laiuselt allapoole randmeluud. Monitori kantakse sarnaselt kellale.



Südame löögisageduse jälgimise optimeerimiseks pidage meeles alljärgnevat:

- Proovige kanda monitori treeningu ajal randmel kõrgemal. Mida kõrgemal see randmel asub, seda suurem on verevool ja kui te viite monitori randmel paar sentimeetrit ülespoole, siis parandate südame löögisageduse signaali. Ka paljud harjutused, nagu rattaga sõitmine või raskuste tõstmine, paneb teid rannet korduvalt painutama ja see häirib tõenäoliselt südame löögisageduse signaali, kui monitor asub randmel allpool.



- Ärge kandke monitori liiga tugevalt, sest pingul rihm piirab verevoolu ja mõjutab potentsiaalselt südame löögisageduse signaali. Nagu öeldud, peaks monitor olema treenimise ajal võrreldes igapäevase kandmisega veidi tihedamalt randme ümber (mugavalt ümber ja mitte liiga tugevalt).
- Kõrge intensiivsusega intervalltreeningu või muu tegevuse ajal, kus ranne liigub jõuliselt ja mitte-rütmiliselt, võib liikumine piirata anduri võimet edastada südame

löögisageduse näitu. Samuti harjutuste korral, nagu raskuste tõstmine või sõudmine, võivad randme lihased kokku tõmbuda viisil, kus rihm on treeningu ajal randme ümber vaheldumisi tugevamalt ja vabamalt. Kui monitor ei näita südame löögisageduse näitu, siis proovige rannet lõõgastada ja olge korraks liikumatult (u 10 sekundit). Pärast seda peaksite südame löögisageduse näitu nägema.

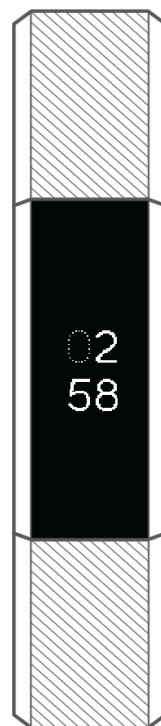
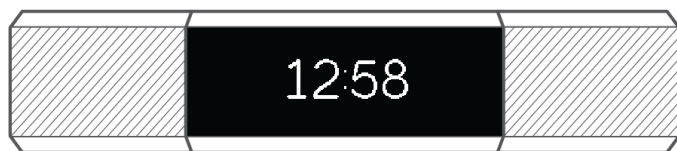
Randme valik ja domineeriv käsi

Suurema täpsuse ja kasutusmugavuse saamiseks peab Alta HR teadma, kummal randmel te seadet kannate (paremal või vasakul) ja kumba kätt te rohkem kasutate (kas olete parema- või vasakukäeline). Domineeriv käsi on üldjuhul see, millega te kirjutate või viskate.

Seadistuse ajal peate valima randme, millel hakkate seadet Alta HR kandma. Kui otsustate hiljem kasutada monitori Alta HR teisel randmel, siis peate seadistust muutma. Domineeriva käe seadistust saate alati muuta käelisuse (Handedness) seadega. Mõlemad seaded leiate Fitbit rakenduse Konto alaosast.

Koputustundliku ekraani kasutamine

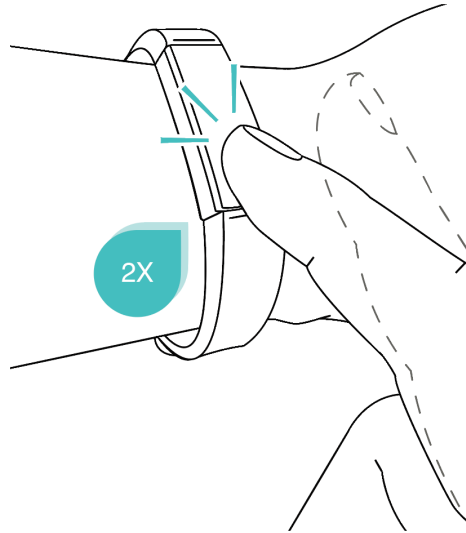
Seadmel Alta HR on OLED koputustundlik ekraan, mida saab kasutada horisontaalselt või vertikaalselt. Saate valida mitme kella numbrilaua seast, millest igaüks on unikaalse disainiga. Ühepuuteline ekraan statistika vaatamiseks.



Kui te seadme Alta HR ekraani ei kasuta, siis muutub see tuhmiks. Aktiveerimiseks:

- topeltkoputage oma jälgimisseadet;
- pöörake ranne enda poole. Selline käitumine on tuntud kiirvaatena (Quick View) ja selle saab monitori seadistuses välja lülitada.

Parimate tulemuste saamiseks koputage monitori kohast, kus ekraan kohtub rihmaga, nagu näidatud.

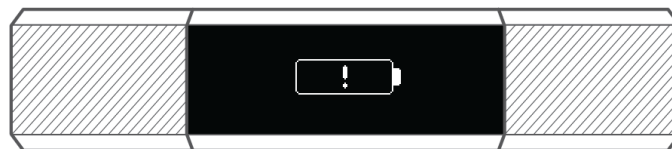


Aku laadimine

Täislaetud Alta HR aku kestab kuni 7 päeva. Aku kasutamisega ja laadimistsüklid sõltuvad kasutamisest ja muudest teguritest, ka tegelikud tulemused erinevad.

Praeguse akutaseme leidmine

Kui aku hakkab tühjaks saama ja te soovite seadet Alta HR aktiveerida, siis näete mõne sekundi pärast tühjeneva aku ikooni. Kui näete kriitiliselt tühja aku ikooni, siis ei saa te oma statistikat näha enne, kui olete monitori aku täis laadinud. Monitor jälgib teie tegevust seni, kuni aku saab tühjaks. Märkus! Südame löögisageduse jälgimine peatub, kui aku laetus on umbes 5%.



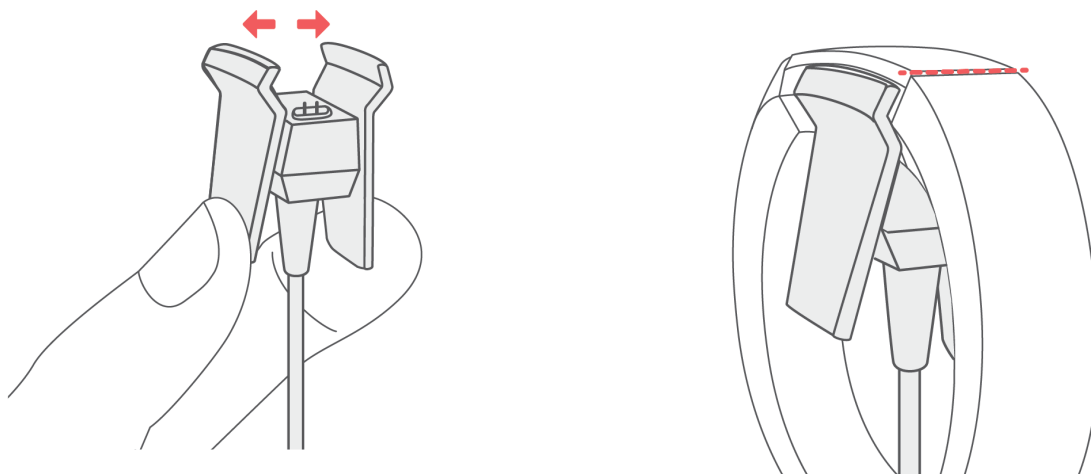
Tühjenenud aku

Saate monitori akutaset kontrollida akuekraanilt igal ajal, samuti näete seda Fitbiti juhtseadmelt. Peate Fitbit rakenduse akuekraani sisse lülitama, vaikimisi seda jälgimisseadmelt ei ole.

Laadimisjuhised

Monitori laadimine:

1. Ühendage laadimiskaabel USB-pordi abil arvutiga või UL-sertifitseeritud seinalaadijaga.
2. Kinnitage laadimiskaabli teine ots monitori tagaküljel asuva pordiga. Laadimiskaabli viigid peavad pordiga kindlalt lukustuma. Ühendus on kindel, kui monitor vibreerib ja näete seadme ekraanil akuikooni. Akuikoon kaob 3 sekundi pärast.



Aku täielikuks laadimiseks kulub umbes 1-2 tundi. Monitori laadimise ajal võite seda puudutada, et näha laadimistaset. Täislaetud jälgimiseadme korral näete täislaetud akuikooni.

Monitori hooldamine

Seadet Alta HR tuleb puhastada ja kuivatada regulaarselt. Juhiseid ja lisateavet leiate <http://www.fitbit.com/productcare>.

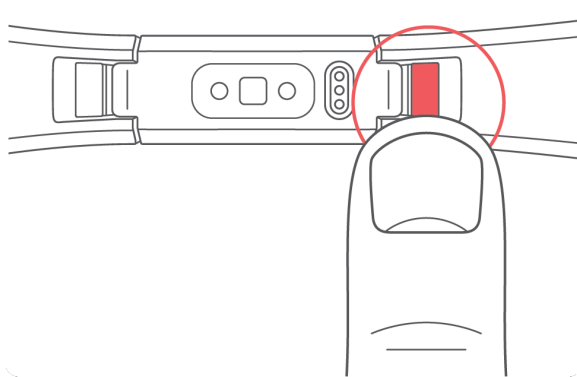
Käerihma vahetamine

Käerihmal on kaks eraldi rihma (ülemine ja alumine), mida saate vahetada teiste, eraldi müüdavate rihmade vastu.

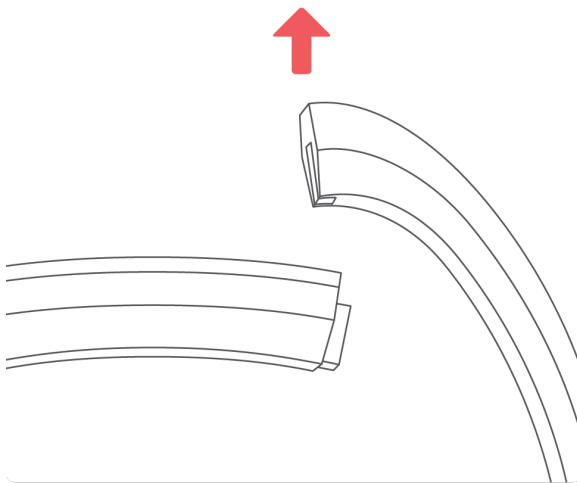
Käerihma eemaldamine

Käerihma eemaldamiseks:

1. Pöörake Alta HR teistpidi ja leidke rihma sulgurid – üks kummaski otsas, kus rihm raamiga kokku puutub.
2. Lukustuselemendi avamiseks vajutage rihmal asuvale metallist nupule.



3. Libistage rihma ülespoole, et see monitorist eemaldada.

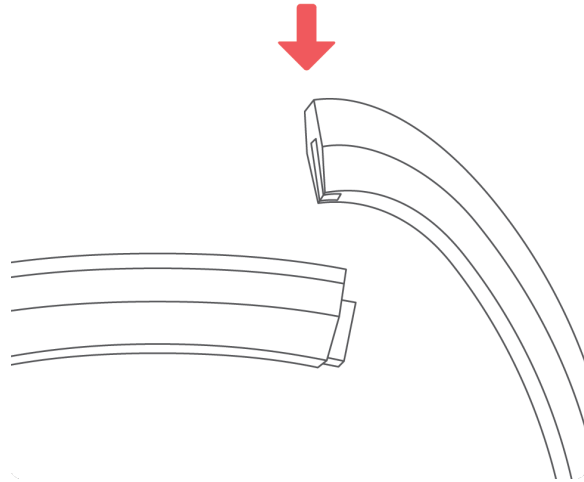


4. Korrake tegevust vastaspoolel.

Kui teil tekib rihma eemaldamisel raskusi või kui tundub, et rihm on kinni jäänud, liigutage rihma selle vabastamiseks ettevaatlikult easi-tagasi.

Uue käerihma paigaldamine

Käerihma paigaldamiseks libistage seda monitori otsa mööda alla, kuni see oma kohale kinnitub.



Automaatne jälgimine Fitbit Alta HR abil

Kui te kannate monitori Alta HR, siis jälgib see teie erinevaid statistilisi andmeid pidevalt. Teave edastatakse juhtpaneelile iga kord, kui te oma jälgimisseadet sünkroonite.

Päevase statistika vaatamine

Koputage seadet Alta HR, et näha päeva jooksul kogutud teavet:

- sammude arvu;
- südamerütmi;
- südame löögisagedust puhkeolekus (valikuline);
- läbitud vahemaad;
- põletatud kaloreid;
- aktiivseid minuteid.

Fitbiti juhtpaneelil saate näha ka muud monitori poolt salvestatud teavet, nagu:

- teie une ajalugu, sh magatud tundide arv ja magamismustrid;
- tundide arvu päevas, mil olite paigal või aktiivne (kõndisite vähemalt 250 sammu);
- treeningute ajalugu ja progressi iganädalase treeningueesmärgi poole;
- südamelöökide arvu minutis (BPM), keskmist südame löögisagedust puhkeolekus ja ajakulu pulsisageduse alades.

Märkus! Alta HR lähtestab statistika keskööl, et alustada uue päevaga.

Topeltkoputage monitori Alta HR, et see aktiveerida. Kui näete kella, koputage, et näha erinevaid statistikaandmeid. Kui olete seadnud alarmi, siis näete ka järgmise alarmi aega.



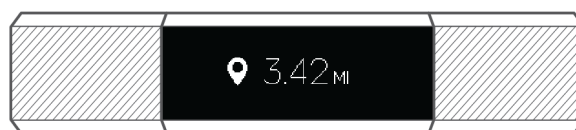
Sammud



Südamerütm



Südame löögisagedus puhkeolekus
(valikuline ekraan)



Kaugus



Kalorid



Aktiivsed minutid

Südame löögisageduse vaatamine





Alta HR võimaldab teil monitorilt vaadata reaalajas pulsisagedust ja südame löögisagedust puhkeolekus. Pulsisageduse vaatamiseks koputage monitori senikaua, kuni näete pulsiekraani ja oma südame löögisagedust. Koputage uuesti, kuni näete ekraanil andmeid südame löögisageduse kohta puhkeolekus. Fitbit rakenduses tuleb sisse lülitada ekraan puhkeolekus südame löögisageduse jaoks.

Pulsialade kasutamine

Pulsialad aitavad teil suunata valitud treeninguintensiivsust. Monitor näitab praeguse pulsisageduse kõrval teie pulsiala ja te saate Fitbit juhtseadmelt näha, kuu olete konkreetsel päeval või trennis neis pulsialades olnud. Kolm pulsiala põhinevad Ameerika Südamealiidu soovitusel ja need on saadaval vaikimisi. Samuti saate luua kohandatud ala, kui teil on eesmärgiks kindel südame löögisagedus.

Vaikimisi pulsialad

Vaikimisi pulsialad arvutatakse teie eeldatava maksimaalse südame löögisageduse alusel. Fitbit arvutab teie maksimaalse pulsi tavalise valemi järgi: 220, millest on maha arvatud Teie vanus.

Icoon	Ala	Arvutus	Kirjeldus
	Alast väljas	Alla 50% maksimaalsest pulsisagedusest.	Teie pulss võib kiireneeda, kuid mitte piisavalt, et seda treeninguks pidada.
	Rasvapõletus	50%–39% maksimaalsest pulsisagedusest.	Madala–keskmise intensiivsusega treeninguala. See ala võib olla heaks alustuskohaks neile, kes treeningutega alles alustavad. Seda nimetatakse rasvapõletamise alaks, sest suurem protsent kaloreid põletatakse rasvast, kuid kogu kalorite põletamiskiirus on väiksem.
	Kardio	70%–84% maksimaalsest pulsisagedusest.	Keskmise–kõrge intensiivsusega treeninguala. Selles alas te pingutate, kuid mitte kurnavalt. Enamiku inimeste jaoks on see treeningu sihtalaks.
	Tipp	Üle 85% maksimaalsest pulsisagedusest.	Kõrge intensiivsusega treeninguala. See ala on lühikesteks intensiivseteks treeninguteks, mis parandavad jõudlust ja kiirust.

Kohaldatud pulsialad

Selle asemel, et kasutada vaikimisi pulsialasid, saate seadistada kohandatud ala või kohandatud max südame löögisageduse, kui teil on mõni konkreetne eesmärk. Näiteks tippsportlastel võib olla sihtmärk, mis erineb Ameerika Südameliidu soovitudest keskmise inimese jaoks. Kui olete oma kohandatud pulsialas, siis näete monitoril täidetud südamekujutist. Kui te selles alas ei ole, siis näete vaid südame piirjooni.

Lisateavet südame löögisageduse jälgimise kohta, sh linke asjakohase Ameerika Südameliidu teabega, saate help.fitbit.com.

Igapäevase aktiivsuseesmärgi jälgimine

Monitor Alta HR jälgib teie edusamme seoses teie poolt valitud igapäevase aktiivsuse eesmärgiga. Kui te olete oma eesmärgi saavutanud, siis monitor vibreerib ja näitab teile õnnitlemistähist.

Eesmärgi valimine

Vaikimisi on teie eesmärgiks 10 000 sammu päevas, aga te võisite seda eesmärki konto loomise ajal ka muuta. Teil on võimalik eesmärgiks seatud läbitavat vahemaad, põletatud kaloreid või aktiivseid minuteid muuta ja valida soovitud väärtus. Näiteks saate hoida sammud oma eesmärgina, kuid seada uueks sihtmärgiks 10 000 – 20 000 sammu.

Eesmärgi edenemise vaatamine

Eesmärgi edenemisriba aitab teid motiveerida. Allpool näidatud täidetud riba kohaselt olete täitnud oma eesmärgist juba üle poole.



Treeningu jälgimine

SmartTrack tagab, et märgitakse üles kõik teie päeva aktiivsemad hetked. Kui sünkroonite monitori pärast SmartTracki poolt tuvastatud treeningut, siis leiate treeningu ajaloost mitmesugust statistikat, sh kestus, põletatud kalorite arv, mõju päevale jms.

Vaikimisi tuvastab SmartTrack pideva liikumise, mis kestab vähemalt 15 minutit. Minimaalset kestust on võimalik suurendada või vähendada, samuti saate keelata SmartTracki ühe või mitme spordiala jaoks. Lisateavet SmartTracki kohandamise ja kasutamise kohta saate help.fitbit.com.

Igatunnise tegevuse jälgimine

Alta HR aitab teid hoida aktiivsena kogu päeva vältel, jälgides, kas olete paigal, ja tuletades meelde, kui on aeg liikuda.

Kui te ei ole tunni jooksu teinud vähemalt 250 sammu, siis 10 minutit enne täistundi tunnete vibreerimist, mis tuletab teile meelde kõndimist. Kui te pärast meeldetuletust teete oma 250 eesmärgi-sammu, siis tunnete taas vibratsiooni ja saate õnnitlussõnumi. Lisateavet, sh kuidas kohandada igatunniseid meeldetuletusi, saate help.fitbit.com.



Une jälgimine

Kandke monitori Alta HR ka magamise ajal, et automaatselt jälgida uneaega ja une kvaliteeti. Uneteabe nägemiseks sünkroonige monitor pärast ärkamist ja vaadake juhtpaneeli.

Lisateavet une jälgimise kohta saate help.fitbit.com.

Une-eesmärkide seadistamine

Vaikimisi on teil kohandatavaks une-eesmärgiks 8 tundi und öö kohta. Lisateavet seoses une-eesmärgiga, sh kuidas seda muuta, saate help.fitbit.com.

Magamamineku meeldetuletuste seadistamine

Fitbiti juhtpaneel võib soovitada järjepidevat magamamineku ja ülestõusmise aega, aidates parandada magamistsükli järjepidevust. Saate isegi valida õhtused meeldetuletused seoses voodisse minekuga.

Lisateavet magamamineku meeldetuletuste seadmise kohta saate help.fitbit.com.



Uneharjumuste tundmaõppimine

Alta HR jälgib mitmeid unega seotud andmeid, sh kui kaua te magate ja kui kaua olite erinevates unefaasides. Kasutamisel koos Fitbit juhtpaneeliga, aitab Alta HR mõista, millised on teie unemustrid võrreldes teistega, kes on teiega sama vanad ja teiega samast soost. Lisateavet selle kohta, mis juhtub magamise ajal, leiate help.fitbit.com.

Vaikealarmide kasutamine

Monitor Alta HR võib teid, õrnalt vibreerides või vaikse alarmiga märku andes äratada. Saate seada 8 igapäevaselt korduvat või teatud nädalapäevadel korduvat alarmi. Kui alarm hakkab tööle, saate selle topeltpuudutusega välja lülitada.

Lisateavet alarmide kohandamise ja kasutamise kohta saate help.fitbit.com.

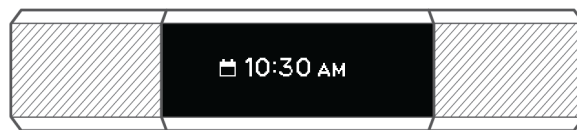


Kõnede, tekstisõnumite ja kalendriteadete saamine

Kui mobiilsideseade on lähedal, siis üle 200 ühilduva iOS ja Android mobiilseadme võimaldavad teil Alta HR monitori abil vastu võtta sissetulevaid telefonikõnesid, tekstisõnumeid ja kalendriteateid. Kui soovite näha, kas teie seade toetab seda funktsiooni, minge <http://www.fitbit.com/devices>. Märkus! Teated pole saadaval Fitbit rakendusega Windows 10 jaoks.

Kalendri nõuded

Kui lülitate sisse kalendriteated, siis näitab monitor kalendris olevaid sündmusi ja muud teavet, mida kalendri rakendus teie mobiilseadmele saadab. Märkus! Kui kalendri rakendus teie mobiilseadmele teateid ei saada, siis ei saa te neid ka oma monitori.



Kui teil on iOS-seade, siis näitab Alta HR vaikumisi teateid kõikidest kalendritest, mis on iOS kalendrirakendusega sünkroonitud. Kui teil on muu kalender, mis ei ole iOS kalendrirakendusega sünkroonitud, siis selle kalendri teateid te ei näe.

Kui teil on Android-seade, siis näitab Alta HR kalendriteateid kalendrirakendusest, mille valisite seadistamise ajal. Saate oma mobiilseadmes valida vaikumisi kalendrirakenduste või siis kolmandate osapoolte kalendrirakenduste seast.

Teadete lubamine

Enne Fitbit rakenduses teadete sisselülitamist veenduge, et Bluetooth on teie mobiilseadmes sisse lülitatud ja et teie mobiilseade on võimeline teateid saatma (sageli Settings > Notifications).

Lisateavet selle kohta, kas teie mobiilseade võimaldab teateid, saate help.fitbit.com.

Kõned ja tekstisõnumid on sisse lülitatud vaikumisi. Kalendriteadete sisselülitamine:

1. Hoidke monitori läheduses ja puudutage Fitbit rakenduse juhtpaneelil Konto ikooni (☰).
2. Koputage monitori Alta HR paani.
3. Koputage **Notifications (Teated)** ja lülitage sisse või välja kõik sõnumite, kõnede või kalendriteadete kombinatsioonid.
4. Järgige näidatud juhiseid, et ühendada (siduda) mobiilseade oma monitoriga.

Kui teadete saatmine on lubatud, ilmub „Alta HR“ seotud Bluetooth-seadmete nimekirja.

Märkus! Kui see on esimene kord, kui seadistate oma Android mobiilseadmes teateid, siis leiate üksikasjalikud juhised help.fitbit.com.

Sissetulevate teadete vaatamine

Kui monitor ja mobiilseade jäävad teineteisest 9 meetri kaugusele, siis panevad kõned, tekstisõnumid või kalendriteated monitori vibreerima. Ekraan jääb väljalülitatuks, kuni te selle aktiveerite, et teadet vaadata. Monitori aktiveerimiseks ja teate vaatamiseks, pöörake ranne enda poole või topeltkoputage oma monitori. Teated on saadaval 1 minut pärast nende saamist. Kui teil on mitu lugemata teadet, näete näidikul plussmärki (+).

Telefonikõnede korral kerib teade nime või helistaja numbrit 3 korda.



Tekstisõnumite korral keritakse saatja nime koos sellele järgneva sõnumiga.



Kalendriteadete korral keritakse sündmuse aega koos sellele järgneva sündmuse nimetusega.



Teadete tähemärgilimiit on 40. Märkus! Parema loetavuse jaoks näidatakse kõiki teateid horisontaalselt, isegi kui teie kella suund on tavaliselt vertikaalne.

Monitori Fitbit Alta HR kohaldamine

Selles osas selgitatakse, kuidas muuta kella numbrilauda ja teatud monitori käitumist.

Kella numbrilaud ja suuna muutmine

Alta HR on mitme kella numbrilauaga, mis on saadaval nii horisontaalses kui ka vertikaalses suunas.

Saate muuta oma kella numbrilauda Fitbit rakenduse või fitbit.com juhtpaneeli abil. Lisateavet saate help.fitbit.com.

Märkus! Parema loetavuse jaoks näidatakse kõiki teateid ja meeldetuletusi horisontaalselt, isegi kui teie kella suund on vertikaalne.

Kiirvaate kasutamine

Kui ekraani ei kasutata, siis aku säilitamiseks lülitub see välja. Ekraan aktiveerub automaatselt, kui te pöörate randme enda poole (tuntud kui kiirvaade – Quick View) või topelt puudutate monitori.

Lisateavet kiirvaate sisse- ja väljalülitamise kohta saate help.fitbit.com.

Märkus! Kiirvaate toimib kõige paremini, kui monitori kantakse õigesti, nagu on kirjeldatud osas help.fitbit.com.

Pulsimonitori reguleerimine

Monitor Alta HR kasutab PurePulse® tehnoloogiat, et jälgida südame löögisagedust automaatselt ja pidevalt. Südame löögisageduse seadmiseks on kolm võimalust:

- automaatne (vaikimisi) – südame löögisageduse jälgimine on monitori kandmise ajal aktiivne;
- väljas – südame löögisageduse jälgimine on välja lülitatud;
- sees – südame löögisageduse jälgimine on sees, olenemata sellest, kas te monitori kannate.

Lisateavet südame löögisageduse monitori reguleerimiseks saate help.fitbit.com

Fitbit Alta HR ajakohastamine

Aeg-ajalt teeme püsivara värskenduste kaudu kättesaadavaks toote tasuta funktsioonide täiustusi ja parendusi. Soovitame teil hoida monitori Alta HR ajakohasena.

Kui püsivara ajakohastamine on saadaval, näete Fitbit rakenduses teadet, kus teil palutakse monitori värskendada. Värskenduse käivitumisel näidatakse monitoril ja Fitbit rakenduses edenemisriba ajakohastamise lõpetamiseni.

Hoidke monitori ja mobiilseadeid värskendamise ajal lähestikku.

Märkus! Alta HR ajakohastamine võtab mitu minutit ja see võib akut kulutada. Seetõttu soovitame monitori ajakohastada siis, kui selle aku on kas täis või ühendatud laadimiskaabliga.

Fitbit Alta HR veaotsing

Kui monitor korralikult ei toimi, vaadake allpool olevat veaotsingut.

Lisateavet saate help.fitbit.com.

Pulsisageduse signaal puudub

Alta HR jälgib südame löögisagedust pidevalt nii treenimise ajal kui ka terve päeva jooksul. Aeg-ajalt on südame löögisageduse monitoril raskusi hea signaali leidmisega. Kui see juhtub, näete katkendjoont kohas, kus näidatakse teie hetke pulsisagedust.



Kui te ei saa pulsisageduse signaali, siis kontrollige, kas kannate monitori õigesti, liigutades seda oma randmel üles ja alla või seades rihma rohkem pingule või lõdvemaks. Seejärel hoidke kätt sirgelt paigal ja te peaks südame löögisagedust uuesti nägema. Kui pulsisageduse signaal on endiselt puudu, kontrollige Fitbit juhtseadmel oma südame löögisageduse sätet ja veenduge, et see oleks sisse lülitatud või automaatses asendis.

Ootamatu käitumine

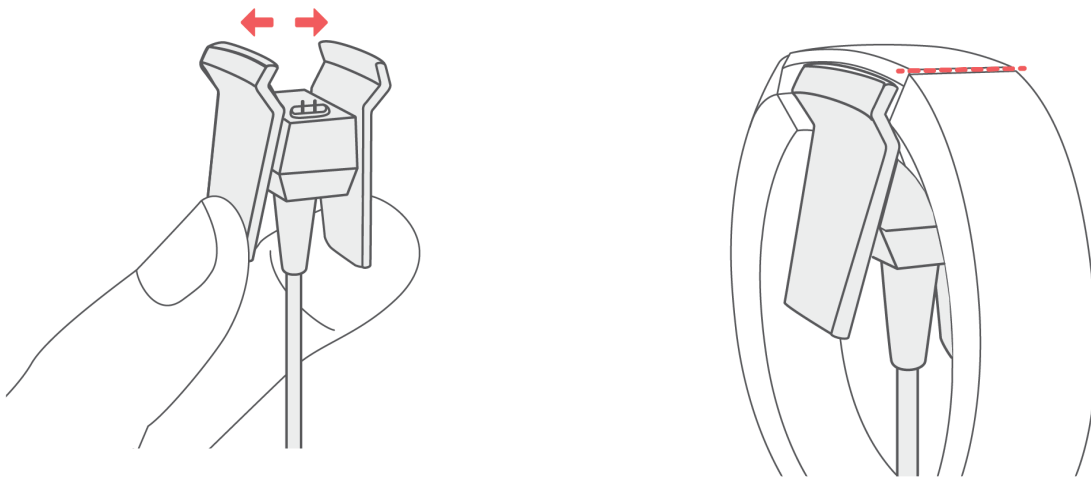
Kui ilmneb üks järgmistest tõrgetest, siis saab seda parandada monitori taaskäivitamise teel:

- ei sünkrooni, kuigi seadistus oli edukas;
- ei reageeri puudutustele, kuigi aku on täis;
- ei loe samme ega muid andmeid.

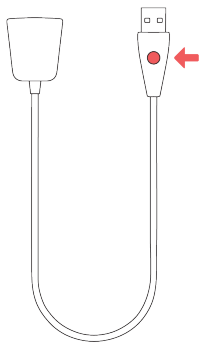
Märkus! Monitori taaskäivitamine taaskäivitab seadme, kuid see ei kustuta mingeid andmeid.

Monitori taaskäivitamine:

1. Ühendage laadimiskaabel USB-pordi abil oma arvutiga või UL-sertifitseeritud seinalaadijaga.
2. Kinnitage laadimiskaabli teine ots monitori tagaküljel asuva pordiga. Laadimiskaabli viigid peavad pordiga kindlalt lukustuma. Ühendus on kindel, kui monitor vibreerib ja näete seadme ekraanil akuikooni. Akuikoon kaob 3 sekundi pärast.



3. Vajutage laadimiskaablil olevat nuppu 4 sekundi vältel 3 korda, tehes vajutuste vahele lühikesed pausid. Nupp asub arvutiga ühendatud laadimiskaabli otsas.



Kui näete Fitbiti logo ja monitor vibreerib, siis see tähendab monitori taaskäivitamist.

Kui monitor on taaskäivitatunud, võite selle laadimiskaabli küljest lahti ühendada ja tagasi panna. Lisateavet veaotsingu kohta või klienditoega ühenduse saamiseks minge help.fitbit.com.

Fitbit Alta HR üldinfo ja spetsifikatsioonid

Andurid

Fitbiti Alta HR sisaldab järgmisi andureid ja mootoreid:

- MEMS 3-teljeline kiirendusmõõtur, mis jälgib liikumismustreid;
- optiline südame löögisageduse monitor.

Materjalid

Monitoriga Alta HR kaasasolev käerihm on valmistatud elastsest ja vastupidavast elastomeerist, mis sarnaneb materjalile, mida kasutatakse paljude sportkellade korral. See ei sisalda lateksit. Aksessuaar-käerihmad on ehtsast nahast.

Alta HR raam on valmistatud kirurgilisest roostevabast terasest. Pannal on valmistatud alumiiniumist. Kõik roostevabad terased sisaldavad vähesel määral niklit ja võivad põhjustada allergilist reaktsiooni neile, kes on nikli suhtes tundlikud. Fitbiti toodetes leiduv nikli kogus vastab Euroopa Liidu rangetele nikli-direktiividele.

Juhtmevaba tehnoloogia

Monitor Alta HR sisaldab Bluetooth 4.0 raadiotransiiverit.

Haptiline tagasiside

Monitor Alta HR sisaldab vibratsiooni-mootorit, mis on mõeldud alarmide, eesmärkide, teavituste ja meeldetuletuste jaoks.

Aku

Monitor Alta HR sisaldab laetavat liitium-polümeerakut.

Mälu

Järgmises tabelis näete teavet selle kohta, kui kaua salvestab Alta HR statistikat ja andmeid monitori sünkroonimiste vahele jäävatel aegadel. Salvestatud andmed sisaldavad samme, vahemaad, põletatud kaloreid, aktiivseid minuteid, südame löögisagedust, uneandmeid ja aktiivseid tunde võrreldes paigal oldud tundidega.

Soovitame monitori sisu sünkroonida vähemalt kord päevas.

Andmete liik	Salvestatud päevade arv
Minutilise statistika	6
Uneandmed	7
Unestaadiumid	1
SmartTrack andmed	7
Kokkuvõtted	30

Ekraan

Monitoril Alta HR on OLED koputustundlik ekraan.

Suurus

Käerihmade suurused on toodud allpool. Märkus! Eraldi müügil olevad aksessuaar-käerihmad võivad veidi erineda.

Väike käerihm (S)	Sobib randmele ümbermõõduga 14–17 cm
Suur käerihm (L)	Sobib randmele ümbermõõduga 17–20,5 cm
Ekstra suur käerihm (XL)	Sobib randmele ümbermõõduga 20,5–23,5 cm

Keskkonnatingimused

Kasutamistemperatuur	-10 kuni +45 °C
----------------------	-----------------

Kasutamiskõlbmatu temperatuur	-20 kuni -10 °C +45 kuni +60 °C
-------------------------------	------------------------------------

Veekindlus	Pritsmekindel. Ärge minge seadmega duši alla ega kasutage seda vee all.
------------	---

Maksimaalne töökõrgus	9 144 m
-----------------------	---------

Lisateave

Lisateavet monitori ja selle juhtpaneeli kohta saate <http://help.fitbit.com>.

Tagastamispoliitika ja garantii

Garantiiteabe ja fitbit.com tagastamispoliitika leiате <http://www.fitbit.com/returns>.

Eeskirjad ja ohutusteave

Mudel: FB408

Euroopa Liit (EL)

Lihtsustatud vastavusdeklaratsioon seoses 1999/5/EÜ direktiiviga:

Fitbit Inc. kinnitab, et Fitbit Alta HR (mudel FB408) on kooskõlas 1999/5/EÜ direktiivi põhiõiguste ja teiste asjakohaste sätetega. Toote EÜ vastavusdeklaratsiooni leiate <http://www.fitbit.com/safety>.

Ohutuse kinnitus

Seadet on testitud kooskõlas ohutuse sertifitseerimisega vastavalt EN Standardi spetsifikatsioonidele: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2017 Fitbit, Inc. Kõik õigused kaitstud. Fitbit ja Fitbiti logo on kaubamärgid või Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides registreeritud Fitbiti kaubamärgid. Täieliku loetelu Fitbiti kaubamärkidest leiate <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Kõik mainitud kolmandate osapoolte kaubamärgid kuuluvad nende omanikele.