

fitbit charge 6



用户手册
版本 1.1

目录

| | |
|-------------------|----|
| 开始使用 | 6 |
| 包装盒内物品 | 6 |
| 为手环充电 | 6 |
| 设置 | 7 |
| 在 Fitbit 应用中查看数据 | 8 |
| 体验 Fitbit Premium | 9 |
| 佩戴 Charge 6 | 10 |
| 佩戴位置（平时和锻炼时） | 10 |
| 系紧腕带 | 11 |
| 惯用手 | 12 |
| 佩戴和保养建议 | 12 |
| 更换腕带 | 12 |
| 卸下腕带 | 13 |
| 安装腕带 | 13 |
| 基本信息 | 15 |
| 操作 Charge 6 | 15 |
| 基本操作 | 15 |
| 快捷设置 | 16 |
| 按钮快捷方式 | 17 |
| 调整设置 | 17 |
| 显示 | 18 |
| 静音模式 | 18 |
| 其他设置 | 18 |
| 查看电池电量 | 19 |
| 设置设备锁定 | 20 |

| | |
|-------------------|----|
| 调整屏幕常亮设置 | 20 |
| 关闭屏幕 | 21 |
| 表盘和应用 | 22 |
| 更换表盘 | 22 |
| 打开应用 | 22 |
| 寻找手机 | 22 |
| 来自手机的通知 | 24 |
| 设置通知 | 24 |
| 查看收到的通知 | 24 |
| 管理通知 | 25 |
| 关闭通知 | 25 |
| 接听或拒接来电 | 26 |
| 回复消息 (Android 手机) | 26 |
| 计时 | 28 |
| 设置闹钟 | 28 |
| 关闭或延后闹钟 | 28 |
| 使用计时器或秒表 | 28 |
| 活动和健康 | 30 |
| 查看统计数据 | 30 |
| 追踪每日活动目标 | 30 |
| 选择目标 | 30 |
| 追踪活跃小时数 | 31 |
| 追踪睡眠状况 | 31 |
| 设置睡眠目标 | 31 |
| 深入分析长期睡眠行为 | 32 |
| 了解睡眠习惯 | 32 |
| 管理压力 | 32 |

| | |
|-------------------------|----|
| 使用 EDA 扫描应用 | 32 |
| 查看压力管理分数 | 33 |
| 高级健康指标 | 33 |
| 锻炼和心脏健康 | 35 |
| 自动追踪锻炼情况 | 35 |
| 使用“锻炼”应用追踪和分析锻炼 | 35 |
| 自定义锻炼设置 | 37 |
| 查看锻炼摘要 | 38 |
| 查看心率 | 38 |
| 自定义心率区间 | 39 |
| 获得活跃区间分钟数 | 40 |
| 接收心率通知 | 41 |
| 在器械和应用上查看心率 | 41 |
| 查看每日准备状态分数 | 42 |
| 查看心肺健康得分 | 42 |
| 分享活动 | 43 |
| 感应式付款 | 44 |
| 使用信用卡和借记卡 | 44 |
| 设置感应式付款 | 44 |
| 购物 | 44 |
| 更改默认卡片 | 45 |
| 支付交通费 | 46 |
| 生活方式 | 47 |
| 使用 YouTube Music 控件控制音乐 | 47 |
| Google 地图 | 47 |
| 更新、重启和清除数据 | 49 |
| 更新 Charge 6 | 49 |

| | |
|------------------|----|
| 重启 Charge 6 | 49 |
| 清除 Charge 6 中的数据 | 50 |
| 问题排查 | 51 |
| 检测不到心率信号 | 51 |
| 接收不到 GPS 信号 | 51 |
| 其他问题 | 52 |
| 一般信息和规格 | 53 |
| 传感器和组件 | 53 |
| 材质 | 53 |
| 无线技术 | 53 |
| 触感反馈 | 53 |
| 电池 | 53 |
| 内存 | 54 |
| 显示屏 | 54 |
| 腕带尺码 | 54 |
| 环境条件 | 54 |
| 了解更多 | 54 |
| 退货政策和保修 | 54 |
| 监管和安全须知 | 55 |

开始使用

Fitbit Charge 6* 是唯一一款含 Google

预装的高级运动手环，有了它的助力，你的日常生活将倍添动力。这款手环提供了各种健身工具，可帮助你保持活力，激励你达成锻炼目标，还能让你轻松便捷地安排生活起居和日常活动。

不妨访问 support.google.com，花些时间查看完整的安全信息。Charge 6 并不能用于提供医疗或科学数据。

*Fitbit Charge 6 适用于大多数搭载 Android 9.0 或更高版本/iOS 15 或更高版本的手机，需要使用 Google 账号和 Fitbit 移动应用，并且必须连接到互联网。部分功能需要搭配 Fitbit 移动应用和/或付费订阅才能使用。如需了解详情，请访问 fitbit.com/devices。

包装盒内物品

Charge 6 包装盒内的物品包括：



配备小码腕带的手环
(颜色和材质各异)



充电线



额外随附的大码腕带

Charge 6 的可拆卸腕带有多种颜色和材质，单独出售。

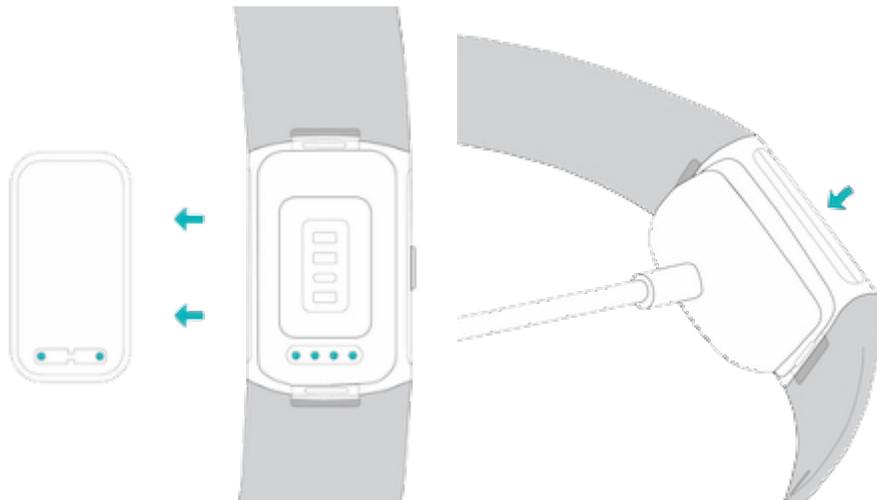
为手环充电

Charge 6 充满电后，电池续航时间最长可达 7

天。电池续航时间和充电周期因使用情况和其他因素而异；实际情况可能有所不同。

如要为 Charge 6 充电，请按以下步骤操作：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁式充电器或其他低功耗充电设备。
2. 将充电线的另一端靠近手环背面的端口，直到充电线自动吸附到磁性端口上。务必让充电线上的插脚与手环背面的端口对齐。



充满电大约需要 1 到 2 个小时。为 Charge 6 充电期间，你可以在屏幕上点按两次或按下按钮来开启屏幕，以便查看电池电量。在电池界面上向右滑动即可使用 Charge 6。充满电的手环会显示实心电池图标。



设置

请通过 iPhone/iPad 或 Android 手机上 Fitbit 应用设置 Charge 6。Fitbit 应用与大多数热销手机兼容。如要确认手机是否兼容，请访问 fitbit.com/devices。



如要开始设置，请按以下步骤操作：

1. 下载 Fitbit 应用：
 - [Apple App Store](#) (iPhone)
 - [Google Play 商店](#) (Android 手机)
2. 安装并打开该应用。
3. 点按使用 **Google 账号登录**，然后按照屏幕上的说明设置相应设备。

当你完成设置后，请仔细阅读相关指南，进一步了解你的新手环，然后再探索 Fitbit 应用。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

在 Fitbit 应用中查看数据

你可以在手机上打开 Fitbit

应用，查看自己的健康指标、活动和睡眠数据，选择锻炼项目或正念练习等。

体验 Fitbit Premium

Fitbit Premium 是 Fitbit

应用中的个性化资源，有助于你保持活力、提升睡眠质量，以及管理压力。你只要订阅 Premium，就能获享根据你的健康和健身目标量身定制的计划、个性化分析、健身品牌提供的数百种健身课程、引导式冥想等内容。

客户可以在 Fitbit 应用中兑换 Fitbit Premium 试用订阅。¹

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

¹ 仅适用于新老 Fitbit Premium 用户。必须在设备激活后 60

天内激活会员资格（需提供有效付款方式）。试用结束后会自动续订，价格为 9.99

美元/月*。为避免产生后续的定期订阅费用，请在试用结束前取消订阅。内容和功能可能会发生变化，并且仅面向部分地区提供。此会员资格不可转赠。点击[此处](#)可了解详情。需遵守相关条款及条件。

* 英国地区的续订价格为 7.99 英镑/月。

佩戴 Charge 6

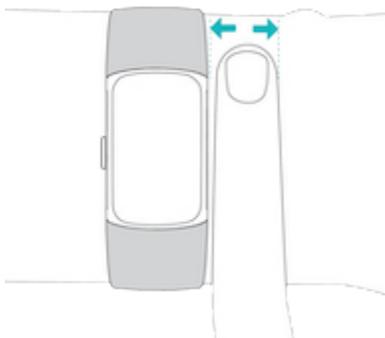
将 Charge 6

戴在手腕上。如需安装不同尺码的腕带，或者购买了其他腕带，请参阅[更换腕带](#)中的说明。

佩戴位置（平时和锻炼时）

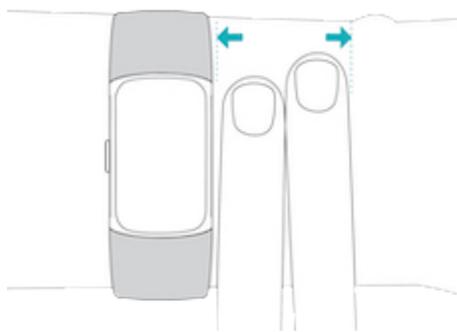
不锻炼时，请将 Charge 6 佩戴在腕骨上方一指宽的位置。

一般来说，一定要定期让手腕休息一下，即在长时间佩戴后，摘下手环一小时左右。建议你在淋浴时摘下手环。虽然淋浴时可以佩戴手环，但不这样做可以减少手环接触皂液、洗发水和护发素的机会，这些物质不仅会对手环造成长期损害，还可能刺激皮肤。



为了在锻炼时更准确地监测心率，请在佩戴时注意以下事项：

- 在锻炼期间，尝试将手环佩戴在手腕上略高的位置，以便更好地贴合身体。很多锻炼项目（例如骑自行车或举重）需要频繁弯曲手腕，如果将手环佩戴在手腕上较低的位置，可能会干扰心率信号。



- 将手环佩戴在手腕上，确保设备背面与皮肤接触。

- 建议在锻炼前系紧腕带，锻炼结束后再松开。腕带应贴合手腕，但不宜过紧（腕带过紧会限制血液流动，可能影响心率信号）。

系紧腕带

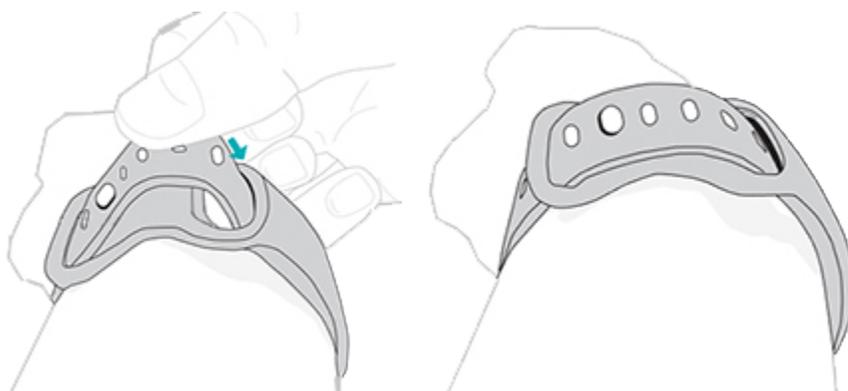
1. 将 Charge 6 戴在手腕上。
2. 将下段腕带穿过上段腕带的第一个环扣。



3. 收紧腕带，直至舒适贴合手腕，然后将卡扣按入腕带上的合适孔位。



4. 将尚未固定的腕带末端插入第二个环扣，直到其平整贴合手腕。确保腕带不会过紧。佩戴腕带应松紧适度，以能在手腕上下移动为宜。



惯用手

为了提高准确性，你必须指明 Charge 6

是佩戴在惯用手还是非惯用手上。惯用手是指你写字和吃饭时使用的那只手。初始状态下，“手腕”设置是设为非惯用手。如果你将 Charge 6 佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用中更改“手腕”设置：

在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > Charge 6 > 手腕 > 惯用手。

佩戴和保养建议

- 请定期用无皂清洁剂清洗腕带和手腕。
- 如果弄湿了手环，请在活动后将其摘下并彻底弄干。
- 请不时摘下手环。

如需了解详情，请访问 [Fitbit 的“佩戴和保养”页面](#)。

更换腕带

Charge 6

本身装有小码腕带，包装盒内还随附一条额外的大码下段腕带。上段腕带和下段腕带均可替换成配件腕带（在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 上单独出售）。如需了解腕带的尺寸大小，请参阅[腕带尺码](#)。

Fitbit Charge 5 的腕带与 Fitbit Charge 6 兼容。

卸下腕带

1. 将 Charge 6 翻转过来并找到腕带锁扣。



2. 如要松开锁扣，请用指甲朝腕带方向按压扁平按钮。
3. 轻轻地将腕带从手环上拉出来，使其脱卸。



4. 在另一端重复相同操作。

安装腕带

如要安装腕带，请将腕带按入手环末端，直至听到扣入到位的咔哒声。带有环扣和卡扣的腕带应安装在手环顶端。



基本信息

了解如何管理设置、在屏幕上操作，以及查看电池电量。

操作 Charge 6

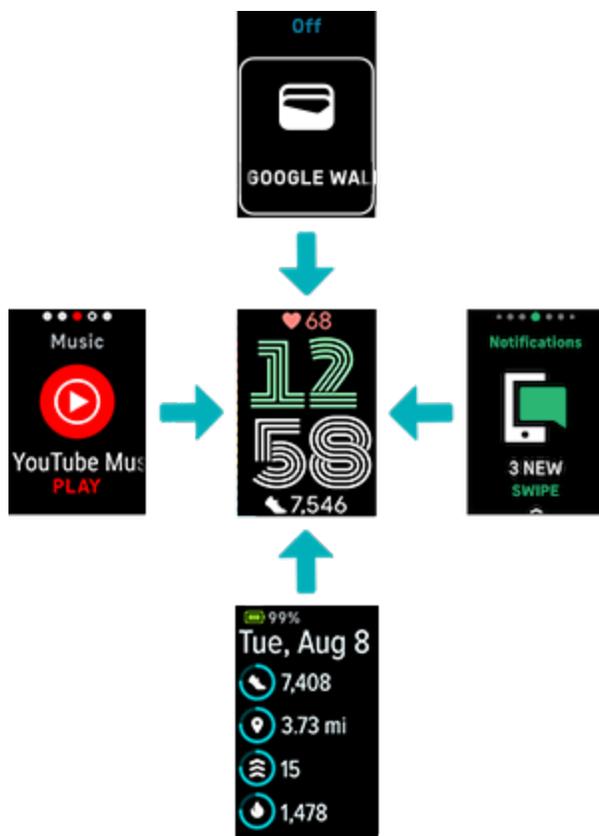
Charge 6 配备彩色 AMOLED 触摸屏和 1 个按钮。

你可以通过点按屏幕、左右滑动、上下滑动或按下按钮来操作 Charge 6。除非开启了屏幕常亮设置，否则在不使用手环时，屏幕都会关闭，以节省电量。如需了解详情，请参阅[调整屏幕常亮](#)。

基本操作

主屏幕为时钟界面。

- 用力点按屏幕两次、按下按钮或转动手腕可唤醒 Charge 6。
- 从屏幕顶部向下滑动可访问快捷设置、“付款”应用、“寻找手机”应用和“设置”应用。在快捷设置界面上向右滑动或按下按钮可返回时钟界面。
- 向上滑动可查看每日统计数据。如要返回时钟界面，请向右滑动或按下按钮。
- 左右滑动可查看手环上的各种应用。
- 向右滑动可返回到上一个界面，按下按钮可返回到时钟界面。若要获得理想效果，请将拇指和食指放在手环两侧，然后挤压按钮。



快捷设置

如要更快地访问某些设置，请在表盘上向下滑动。点按相应设置即可对其进行调整。关闭某项设置后，相应图标会变暗，并有一条线贯穿图标。

| | |
|--------|---|
| “设置”应用 | 点按“设置”应用  即可将其打开。如需了解详情，请参阅 调整设置 。 |
| 防水锁 | <p>如果你在水里（例如淋浴或游泳），打开防水锁设置可防止屏幕被激活。防水锁开启后，屏幕会处于锁定状态，并且屏幕底部会显示防水锁图标。手环上仍会显示通知和闹钟，但你必须解锁屏幕才能与之互动。</p> <p>如要开启防水锁，请在时钟界面上向下滑动 > 点按防水锁 > 用力点按屏幕两次。如要关闭防水锁，请用手指在屏幕中间用力点按两次。如果屏幕上不显示“已解锁”，请尝试加大点按力度。关闭此功能会用到设备中的加速度计，你需要多用点力才能将其激活。</p> <p>请注意，当你在“锻炼”应用中开始游泳运动时，防水锁会自动开启。</p> |

| | |
|-----------|--|
| 寻找手机 | 点按即可打开“寻找手机”应用  。如需了解详情，请参阅 寻找手机 。 |
| 在器械上显示心率 | 开启“在器械上显示心率”，即可将 Charge 6 连接到兼容的健身器械，并可直接在器械的屏幕上查看实时心率。如需了解详情，请参阅 在器械和应用上查看心率 。 |
| 睡眠模式 | <p>当“睡眠模式”设置处于开启状态时：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 通知、目标达成祝贺和提醒均会设为静音。 ● 屏幕亮度会被调低。 ● 即使转动手腕，屏幕也不会亮起。如要唤醒 Charge 6，请用力点按屏幕两次。 ● 快捷设置中的“睡眠模式”图标  会亮起。 <p>如果你设置了睡眠时间表，睡眠模式会自动关闭。如需了解详情，请参阅调整设置。</p> <p>无法同时开启“勿扰”设置和睡眠模式。</p> |
| 勿扰模式 | <p>当“勿扰”设置处于开启状态时：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 通知、目标达成祝贺和提醒均会设为静音。 ● 快捷设置中的“勿扰”图标  会亮起。 <p>无法同时开启“勿扰”设置和睡眠模式。</p> |
| Google 钱包 | 只需抬腕即可实现感应式付款。如需了解详情，请参阅 感应式付款 。 |

按钮快捷方式

连按两次按钮即可打开感应式付款。

调整设置

你可以在“设置”应用 

中管理基本设置。从时钟界面向下滑动，然后点按“设置”应用将其打开。点按相应设置可对其进行调整。滑动可查看完整的设置列表。

显示

| | |
|------|---|
| 亮度 | 更改屏幕的亮度。 |
| 屏幕唤醒 | 更改是否要在转动手腕时开启屏幕。 |
| 屏幕超时 | 调整屏幕保持开启状态的时长；超过该时长后，屏幕会关闭，或切换到处于屏幕常亮模式的表盘界面。 |
| 屏幕常亮 | 开启或关闭屏幕常亮设置。如需了解详情，请参阅 调整屏幕常亮 。 |

静音模式

| | |
|------|--|
| 勿扰 | 关闭所有通知。 |
| 睡眠模式 | <p>调整睡眠模式设置，包括设置自动开启和关闭该模式的时间表。</p> <p>如要设置时间表，请按以下步骤操作：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 打开“设置”应用 ，然后依次点按静音模式 > 睡眠模式 > 时间表 > 间隔时间。2. 点按开始时间或结束时间，以调整开启或关闭该模式的时间。上下滑动来更改时间，然后点按所需时间进行选择。睡眠模式会在你安排的时间自动关闭，即使你手动开启该模式，也不例外。 |
| 专注锻炼 | 在使用“锻炼”应用  期间关闭通知。 |

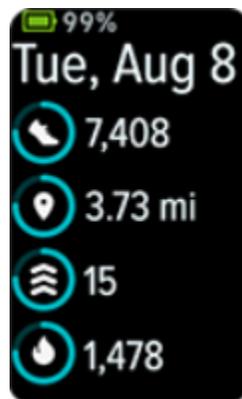
其他设置

| | |
|--------|--|
| 心率 | 开启或关闭心率监测功能。 |
| AZM 通知 | 开启或关闭日常活动期间收到的心率区间通知。如需了解详情，请参阅 相关帮助文章 。 |
| 按钮锁定 | 防止在屏幕关闭时激活手环上的按钮。如要开启按钮锁定，请依次点按相应设置 > 开启。 |
| 振动 | 调整手环的振动强度。 |
| GPS | 选择 GPS 模式。如需了解详情，请参阅 相关帮助文章 。 |

| | |
|--------|--|
| 放大功能设置 | 开启 放大功能 后，在屏幕上点按三次即可放大屏幕上显示的内容。可选择放大 2 倍或 3 倍。如要再次缩小显示的内容，请在屏幕上点按一次。 |
| 设备信息 | 查看手环的监管信息和激活日期（手环保修期的开始日期）。激活日期就是你首次设置设备的日期。 依次点按 设备信息 > 系统信息 ，即可查看激活日期。 如需了解详情，请参阅 相关帮助文章 。 |
| 重启设备 | 依次点按 重启设备 > 重启 ，即可重启手环。 |

查看电池电量

在表盘上向上滑动。电池电量会显示在屏幕顶部。



如果手环的电池电量不足（20% 或更低），屏幕上会显示警告，并且电池指示器会变为橙色。如果手环的电池电量极低（8% 或更低），屏幕上会再次显示警告，并且电池指示器会闪烁。

电池电量不足时：

- 如果你正在使用 GPS 追踪锻炼，GPS 追踪功能会关闭
- 屏幕常亮设置会关闭
- 无法使用快速回复
- 不会收到来自手机的通知

设置设备锁定

设置感应式付款时，手环会提示你设置一个 4 位数个人 PIN 码。



如要在 Fitbit 应用中管理 PIN 码，请按以下步骤操作：

在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > Charge 6 > 设备锁定。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

调整屏幕常亮设置

开启屏幕常亮设置即可在手环上显示时间，即使你未与屏幕互动也会显示。



如要开启或关闭屏幕常亮设置，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上向下滑动，以访问快捷设置。
2. 依次点按“设置”应用  > 屏幕设置 > 屏幕常亮。
3. 点按**屏幕常亮**，以开启或关闭该设置。如要将屏幕设为在特定时段自动关闭，请点按**关闭时间**。请注意，如果你已在睡眠模式设置中设定了睡眠时间表，则无法调整关闭时间。

开启此功能会影响手环的电池续航时间。如果开启屏幕常亮设置，就需要为 Charge 6 更频繁地充电。

当手环的电池电量极低时，屏幕常亮设置会自动关闭。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

关闭屏幕

如要在不使用手环时关闭屏幕，可用另一只手短暂遮盖手环正面、在显示表盘时按下按钮，或向身体反方向转动手腕。

请注意，如果你开启屏幕常亮设置，屏幕就不会关闭。

表盘和应用

了解如何在 Charge 6 上更换表盘和访问应用。

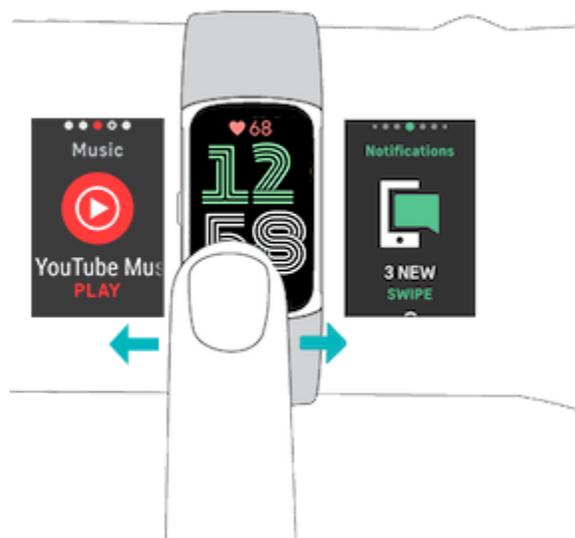
更换表盘

Fitbit 库提供了各式各样的表盘，方便你在手环上彰显自己的个性。

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > Charge 6。
2. 依次点按库 > 表盘标签页。
3. 浏览可用的表盘。点按表盘即可查看详细视图。
4. 点按**安装**，将所需表盘添加到 Charge 6。

打开应用

在表盘上左右滑动可查看手环上安装的应用。向上滑动或点按应用可将其打开。向右滑动可返回到上一个界面，按下按钮可返回到时钟界面。



寻找手机

你可以使用“寻找手机”应用  来定位手机。

要求：

- 手环必须已与要定位的手机关联（“已配对”）。
- 手机必须开启蓝牙，并且位于距离 Fitbit 设备 30 英尺（10 米）的范围内。
- Fitbit 应用必须在手机后台运行。
- 手机必须已开机。

如要寻找手机，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上向下滑动，以访问快捷设置。
2. 在手环上打开“寻找手机”应用。
3. 点按**寻找手机**，你的手机就会大声响铃。
4. 找到手机后，点按**取消**即可停止铃声。

来自手机的通知

Charge 6

可显示手机中的来电、短信、日历和应用通知，方便你及时了解最新动态。手环必须位于距离手机 30 英尺的范围内才能接收通知。

设置通知

确认手机已开启蓝牙并且可以接收通知（通常在“设置” > “通知”下）。然后，按照以下步骤来设置通知：

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > Charge 6。
2. 点按**通知**。
3. 如果手机还未与手环配对，请按照屏幕上的说明操作。来电、短信和日历的通知会自动开启。
4. 如要接收手机上所装应用（包括 Fitbit 和 WhatsApp）发出的通知，请点按**应用通知**，然后开启要查看的通知。

请注意，如果你使用的是 iPhone，Charge 6

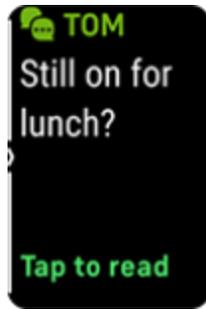
会显示已同步到“日历”应用的所有日历发出的通知。如果你使用的是 Android 手机，Charge 6 会显示你在设置时选择的日历应用发出的日历通知。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

查看收到的通知

收到通知时，手环会振动。点按通知即可展开消息。

如果你在收到通知后没有立即查看，稍后也可在“通知”应用  中查看。左右滑动找到“通知”应用，然后向上滑动即可将其打开。



管理通知

Charge 6 最多可存储 10 条通知，之后，收到的新通知会替换掉最早收到的通知。

如要在“通知”应用  中管理通知，请按以下步骤操作：

- 向上滚动以滚动浏览通知，点按任一通知即可将其展开。
- 删除通知：点按相应通知将其展开，然后滑动到底部并点按**清除**。
- 一次性删除所有通知：向上滑动直至通知末尾，然后点按**全部清除**。
- 退出通知界面：按下按钮或向右滑动。

关闭通知

你可以在 Fitbit 应用中关闭特定通知，也可以在 Charge 6 的快捷设置中关闭所有通知。如果关闭所有通知，则当手机收到通知时，手环不会振动，屏幕也不会开启。

如要关闭特定通知，请按以下步骤操作：

1. 在手机上打开 Fitbit 应用，从“今天”标签页中依次点按设备图标  > Charge 6 > **通知**。
2. 关闭你不想继续在手环上接收的通知。

如要关闭所有通知，请按以下步骤操作：

1. 在表盘上向下滑动，以访问快捷设置。
2. 开启**勿扰模式**。所有通知和提醒均会关闭。



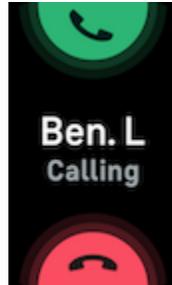
请注意，如果你在手机上使用“勿扰”设置，除非关闭该设置，否则你不会在手环上收到任何通知。

接听或拒接来电

与 iPhone 或 Android 手机配对后，即可通过 Charge 6 接听或拒接手机来电。

如要接听来电，请点按手环屏幕上的绿色电话图标。请注意，你无法使用手环对话；接听来电后，还是要通过身边的手机进行通话。如要拒接来电，请点按红色电话图标，来电者将被转接至语音信箱。

如果来电者已在联系人列表中，屏幕上会显示其姓名；如果不在，则显示电话号码。



回复消息（Android 手机）

你可以在手环上使用预设的快速回复，直接回复短信和特定应用的通知。只要将手机放在身边并保持 Fitbit 应用在后台运行，便可通过手环回复消息。

如要回复消息，请按以下步骤操作：

1. 打开要回复的通知。
2. 选择回复消息的方式：
 - 点按短信图标 ，即可使用快速回复列表中的内容回复消息。
 - 点按表情符号图标 ，即可使用表情符号回复消息。

如需了解详情（包括如何自定义快速回复），请参阅[相关帮助文章](#)。

计时

闹钟会在你设置的时间通过振动来唤醒或提醒你。你最多能设置 8 个闹钟，并可指定闹钟只启动一次，还是在一周中的多个日子里启动。你也可以使用秒表为活动计时或设置倒计时器。

设置闹钟

使用“闹钟”应用  设置一次性闹钟或周期性闹钟。当闹钟触发时，手环会振动。

设置闹钟时，开启“智能唤醒”功能可让手环在你设置的闹钟时间之前 30 分钟开始找到最佳时间点来唤醒你。它能避免在你处于深度睡眠状态时唤醒你，因此你更有可能在醒来时感到神清气爽。如果“智能唤醒”找不到最佳唤醒时间，闹钟就会在设置的时间提醒你。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

关闭或延后闹钟

当闹钟触发时，手环会振动。如要关闭闹钟，请从屏幕底部向上滑动，然后点按关闭图标 。如要将闹钟延后 9 分钟，请从屏幕顶部向下滑动或按下按钮。

你可以延后闹钟任意次数。如果你忽略闹钟超过 1 分钟，Charge 6 会自动进入延后模式。



使用计时器或秒表

在手环上，你可以使用秒表为活动计时，或使用“计时器”应用  设置倒计时器。秒表和倒计时器可同时运行。

如果已开启屏幕常亮，屏幕将继续显示秒表或倒计时器，直到计时结束或退出应用。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

活动和健康

只要佩戴 Charge

6，这款手环便会持续追踪各种统计数据，包括活跃小时数、心率和睡眠。数据会全天自动与 Fitbit 应用同步。

查看统计数据

在表盘上向上滑动即可查看每日统计数据，包括：

| | |
|------------------|---------------------------|
| 核心统计数据 | 当天的步数、锻炼距离、活跃区间分钟数和消耗卡路里数 |
| 锻炼 | 当周达成锻炼目标的天数 |
| 心率 | 当前心率和静息心率 |
| 活跃小时数 | 当天达成活跃小时数目标的小时数 |
| 经期健康 | 月经周期当前阶段的相关信息（如适用） |
| 血氧饱和度 (SpO2) | 近期静息 SpO2 的平均值 |
| 准备状态（仅限 Premium） | 你的每日准备状态分数 |
| 睡眠 | 睡眠时长和睡眠得分 |

如果你在 Fitbit 应用中设置了目标，屏幕上会显示表示目标达成情况的环状进度图。

你可在手机的 Fitbit 应用中查找手环监测到的完整历史数据和其他信息。

追踪每日活动目标

Charge 6

会追踪所选每日活动目标的达成进度。当你达成目标时，手环会振动并显示祝贺消息。

选择目标

你可以设置一个目标，开始自己的健康和健身之旅。初始状态下，你的目标是每天走 10,000 步。你可以更改该步数目标，也可以选择其他活动目标。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

你可以在 Charge 6 上追踪目标达成进度。如需了解详情，请参阅[查看统计数据](#)。

追踪活跃小时数

Charge 6

可追踪你在哪些时间处于久坐不动的状态，并提醒你起来走动，让你一整天都保持活跃。

提醒功能会督促你每小时至少走 250 步。如果你没有走到 250 步，在那一小时结束前 10 分钟，手环就会振动，并在屏幕上显示提醒。如果你在收到提醒后达成了 250 步的目标，手环会再次振动，并显示祝贺消息。



如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

追踪睡眠状况

佩戴 Charge 6

就寝时，手环会自动追踪与睡眠状况有关的基本统计数据，包括睡眠时长、睡眠阶段（处于快速眼动睡眠、浅度睡眠和深度睡眠的时长）和睡眠得分（睡眠质量）。

Charge 6

还会监测夜间的预估血氧变化，从中发现潜在的呼吸紊乱迹象；通过测量体表温度，显示其与个人基准温度之间的差异；以及通过监测 SpO2 水平来估计血液中的含氧量。

如要查看睡眠统计数据，请在醒来后同步手环并查看 Fitbit 应用，或者在手环的表盘上向上滑动。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

设置睡眠目标

初始状态下，你的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。你可根据需要自定义该目标。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

深入分析长期睡眠行为

订阅 Premium

后，你可以通过月度睡眠档案了解自己的睡眠习惯并采取措施加以改进。请确保每个月至少有 14 天佩戴 Fitbit 设备就寝。每月 1 号查看 Fitbit 应用时，你会收到睡眠情况细分报告，其中包含 10 项月度指标，还会指出能反映你的长期睡眠行为趋势的睡眠动物。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

了解睡眠习惯

订阅 Fitbit Premium

后，你就能进一步了解自己的睡眠得分以及你与同龄人的对比情况，以便培养更好的睡眠习惯，在醒来后感觉神清气爽。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

管理压力

通过正念功能追踪和管理压力。

使用 EDA 扫描应用

Charge 6 上的 EDA 扫描应用 

会检测皮电反应活动，这项数据可以体现身体对压力的反应。由于出汗量受交感神经系统控制，这些变化可以呈现有价值的身体压力反应趋势。

1. 在手环上左右滑动，找到 EDA 扫描应用 ，然后点按该应用将其打开。
2. 如要开始扫描，且扫描时长与前一次相同，请点按“播放”图标。如要更改扫描时长，请向上滑动并点按**修改时长** > 点按所需的分钟数。
3. 用拇指和食指轻轻捏住手环两侧。
4. 保持静止并确保手指接触手环，直至扫描完成。
5. 如果松开手指，扫描就会暂停。如要继续，请将手指放回手环两侧。如要结束扫描，请点按**结束扫描会话**。
6. 扫描完成后，点按用于反思感受的情绪选项，或点按**跳过**。

7. 向上滑动可查看扫描结果摘要，包括 EDA 反应次数、扫描会话开始和结束时的心率，以及反思（如有记录）。
8. 点按**完成**即可关闭摘要界面。
9. 如要查看扫描会话的更多详细信息，请在手机上打开 Fitbit 应用。在“今天”标签页中，依次点按“正念天数”板块 > **你的历程**。



如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

查看压力管理分数

压力管理分数根据心率、锻炼和睡眠数据计算得出，有助于你了解自己的身体每天是否出现承受压力的迹象。分数范围从 1 到

100，分数越高，表示身体承受压力的迹象越少。如要查看你的每日压力管理分数，请佩戴手环就寝，然后在第二天早上打开手机上的 Fitbit 应用。在“今天”标签页中，点按“压力管理”板块。

试着将一整天的感受记录下来，就能更清楚地了解身心对压力的反应。如果订阅了 Fitbit Premium，还可以查看具体的得分明细。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

高级健康指标

通过 Fitbit 应用中的健康指标更好地了解自己的身体状况。你可使用这项功能查看 Fitbit 设备在一段时间内追踪的几个关键指标，从中发现趋势并评估变化情况。

这些指标包括：

- 血氧饱和度 (SpO₂)
- 体表温度变化
- 心率变异性
- 静息心率
- 呼吸频率

注意：这项功能并不能用于诊断或治疗任何疾病，也不能用作任何医疗辅助工具，而是旨在提供有助于你管理个人健康的信息。如果你对自己的健康状况有任何疑问，请咨询医护人员或医疗机构。如果你认为自己需要急救，请拨打急救服务电话。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

锻炼和心脏健康

使用“锻炼”应用  自动追踪锻炼或记录活动，查看实时统计数据以及锻炼后的信息摘要。

查看 Fitbit 应用，与朋友和家人分享健身动态、了解你的整体健康水平与同龄人的对比情况等。

在锻炼期间，你可以使用手环上的 YouTube Music

控件来控制手机上播放的音乐。请注意，如要使用 YouTube Music

控件，你需要使用兼容的手机并将手机放在设备的蓝牙范围之内，你还需要付费订阅 YouTube Music Premium。

1. 在手机上打开 YouTube Music 应用。
2. 在 Charge 6 上打开“锻炼”应用，然后开始锻炼。如要在锻炼期间使用音乐控件，请向下滑动。
3. 如要返回到锻炼界面，请向上滑动或按下按钮。

如需详细了解如何使用 YouTube Music 控件，请参阅[相关帮助文章](#)。

自动追踪锻炼情况

Charge 6 可自动识别多种高强度活动，并至少记录 15 分钟的活动情况。你可以通过手机上的 Fitbit

应用查看相应活动的基本统计数据，只需在“今天”标签页中点按“锻炼”板块即可。如要管理自动追踪的活动，请点按顶部的齿轮图标 ，然后依次点按要调整的活动 > **自动识别**。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

使用“锻炼”应用追踪和分析锻炼

在 Charge 6 上使用“锻炼”应用 

追踪特定锻炼时，只需抬腕即可查看心率数据、消耗卡路里数和用时等实时统计数据，以及锻炼后的信息摘要。如果在锻炼时使用了 GPS，点按 Fitbit 应用中的“锻炼”板块，即可查看完整的锻炼统计数据和锻炼强度地图。

如需详细了解如何使用 GPS 追踪锻炼情况，请参阅[相关帮助文章](#)。

Charge 6 支持动态 GPS，你可以在锻炼开始时在手环上设置 GPS 类型。为了延长电池续航时间，Charge 6 会尝试连接手机上的 GPS 传感器。如果你的手机不在身边或静止不动，Charge 6 会使用内置 GPS。你可在“设置”应用  中管理 GPS 设置。如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

所有带有 GPS

传感器的受支持手机都可以使用手机 GPS。如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

1. 在手机上开启蓝牙和 GPS。
2. 确保 Charge 6 已与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用已获得使用 GPS 或位置信息服务的权限。
4. 确保 Charge 6 上的 GPS 模式已设置为**动态**或**手机**（依次打开“设置”应用  > **GPS** > **GPS 模式**）。
5. 在锻炼期间随身携带手机。

开启步行、跑步或骑行检测功能后，当手环识别到你在走路、跑步或骑自行车时，就会自动启动“锻炼”应用。如要开启此设置，请按以下步骤操作：

1. 打开“锻炼”应用。
2. 点按步行、跑步或骑行选项。
3. 向上滑动并开启**步行检测**、**跑步检测**或**骑行检测**。手环下次检测到这种锻炼类型时，就会自动打开“锻炼”应用。

请注意，即使该设置处于关闭状态，Fitbit 应用仍会记录步行、跑步和骑行的基本统计数据。

如要手动开始某项锻炼，请按以下步骤操作：

1. 在 Charge 6 上左右滑动，找到“锻炼”应用 ，然后向上滑动，找到所需的锻炼项目。最近使用过的锻炼项目会显示在顶部。点按**更多**即可查看完整的锻炼项目列表。
2. 点按要选择的锻炼项目。如果锻炼须使用 GPS，你可以等待信号完成连接，也可以直接开始锻炼，GPS 将在有信号时完成连接。请注意，连接 GPS 可能需要几分钟时间。

3. 点按“播放”图标  即可开始锻炼，也可向上滑动以选择锻炼目标或调整设置。如需详细了解这些设置，请参阅[自定义锻炼设置](#)。
4. 点按屏幕中间即可滚动浏览实时统计数据。如要暂停锻炼，请向上滑动并点按**暂停**图标 。
5. 完成锻炼后，向上滑动并依次点按**暂停**图标  > **结束**图标 。屏幕会显示锻炼摘要。
6. 向上滑动并点按**完成**，即可关闭摘要界面。

注意：

- 如果设置了锻炼目标，当你完成一半的目标或达成目标时，手环就会提醒你。
- 如果锻炼须使用 GPS，屏幕顶部会显示“正在连接 GPS...”。当屏幕显示“已连接 GPS”时，表示 Charge 6 已连接 GPS。
- 如要进行较长时间的活动（例如打高尔夫球或远足），请通过身边的手机使用联网 GPS，以确保通过 GPS 记录完整的锻炼过程。
- 若要获得理想效果，在使用内置 GPS 追踪时长超过 2 小时的锻炼活动之前，请确保手环的电池电量在 80% 以上。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。



使用内置 GPS 会影响手环的电池续航时间。如果经常使用 GPS 追踪功能，就需要为 Charge 6 更频繁地充电。

自定义锻炼设置

你可以在手环上自定义各种锻炼类型的设置。这些设置包括：

| | |
|------------|---|
| 屏幕常亮 | 锻炼期间让屏幕保持开启状态 |
| 自动停止 | 当你停止移动时，自动暂停追踪跑步、步行或骑行 |
| GPS | 使用 GPS 追踪你的路线 |
| 心率区间通知 | 当你在锻炼期间达到目标心率区间时，发送通知。如需了解详情，请参阅 相关文章 |
| 设置间隔时间 | 调整间歇训练中运动和休息的间隔时间 |
| 泳池长度 | 设置泳池长度 |
| 跑步/步行/骑行检测 | 当手环检测到你在跑步、步行或骑行时，自动打开“锻炼”应用 |
| 设置圈数 | 当你在锻炼期间达到特定里程碑时，发送通知 |
| 单位 | 更改泳池长度的度量单位 |

可用设置因锻炼项目而异。如要在手环上自定义各种锻炼类型的设置，请按以下步骤操作：

1. 滑动至“锻炼”应用 ，然后向上滑动，找到所需的锻炼项目。
2. 点按要选择的锻炼项目。
3. 向上滑动，浏览锻炼设置。点按相应设置对其进行调整。
4. 完成后，向下滑动，直至看到“播放”图标 。

查看锻炼摘要

锻炼结束后，Charge 6 会显示统计数据摘要。

如果在锻炼时使用了 GPS，点按 Fitbit

应用中的“锻炼”板块，即可查看更多统计数据和锻炼强度地图。

查看心率

Charge 6

会根据你的心率储备（即最大心率和静息心率之间的差值）对你的心率区间进行个性化设置。为了帮助你选择目标训练强度，请于锻炼期间在手环上查看你的心率和心率区间。当你进入某个心率区间时，Charge 6 会通知你。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

| 图标 | 区间 | 计算方式 | 说明 |
|----|--------|----------------------|--|
| | 低强度区间 | 低于心率储备的 40% | 低于中等强度区间，你的心跳较慢。 |
| | 中等强度区间 | 介于心率储备的 40% 到 59% 之间 | 心率处于中等强度区间，你很可能正在进行中等强度的活动，例如快步走。你的心率和呼吸可能加快，但仍然能够与他人自如交谈。 |
| | 高强度区间 | 介于心率储备的 60% 到 84% 之间 | 心率处于高强度区间，你很可能正在进行高强度的活动，例如跑步或骑动感单车。 |
| | 峰值强度区间 | 高于心率储备的 85% | 心率处于峰值强度区间，你很可能正在进行短时间的剧烈活动，例如短跑或高强度间歇训练，这类活动可以提高运动成绩和速度。 |

自定义心率区间

你可以在 Fitbit 应用中创建自定义区间，以特定的心率范围为目标，而不使用上述心率区间。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

获得活跃区间分钟数

只要运动时的心率达到中等强度区间、高强度区间或峰值强度区间，就可以获得相应的活跃区间分钟数。为了帮助你充分利用时间，当你处于有氧运动区间或峰值强度区间时，每分钟获得的活跃区间分钟数为 2 分钟。

处于中等强度区间 1 分钟 = 1 分钟的活跃区间分钟数

处于高强度区间或峰值强度区间 1 分钟 = 2 分钟的活跃区间分钟数

Charge 6 会通过两种方式通知你有关活跃区间分钟数的信息：

- 使用“锻炼”应用  时，当你在锻炼中进入一个不同的心率区间一段时间后，手环就会通知你，以便你了解自己的锻炼强度。你可以根据手环振动的次数了解自己所处的区间：

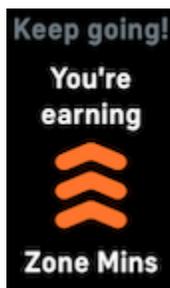
1 次振动 = 中等强度区间

2 次振动 = 高强度区间

3 次振动 = 峰值强度区间



- 在一天当中，当你（例如在快步走的过程中）进入某个心率区间 7 分钟后，手环就会通知你。

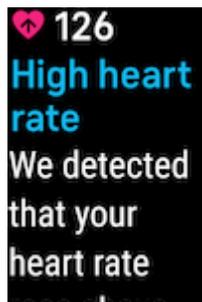


初始状态下，你的每周目标设置为 150 分钟的活跃区间分钟数。达成目标时，你会收到通知。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

接收心率通知

如果 Charge 6 检测到您至少有 10 分钟没有活动，但心率超出上限或下限阈值，会及时向您发送通知。



如要关闭此功能或调整阈值，请按以下步骤操作：

1. 在手机上打开 Fitbit 应用，从“今天”标签页中依次点按设备图标  > Charge 6。
2. 点按**心率过高或心率过低**。
3. 开启或关闭**心率过高通知**或**心率过低通知**，或者点按**自定义**以调整阈值。

你可在 Fitbit

应用中查看以前的心率通知，记录可能的症状和原因，或删除通知。如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

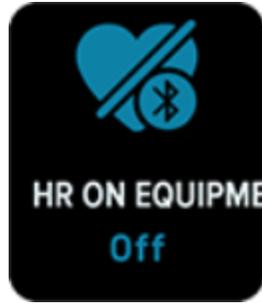
在器械和应用上查看心率

将 Charge 6

关联到兼容的健身器械和应用，即可直接在器械的显示屏上查看实时心率。此功能兼容支持蓝牙心率配置文件的锻炼器械和应用，例如最新型号的 iFit、Nordictrack、Peloton、Concept2 和 Strava。不过，并非所有兼容蓝牙的设备和应用都采用相似的关联方式。

1. 在表盘上向下滑动，然后点按**在器械上显示心率**。
2. 按照锻炼器械上的说明关联蓝牙心率监测器。
3. Charge 6 关联成功后，手环上会显示一个界面，要求分享心率数据，请点按**分享**。
4. 在手环上点按**开始**即可开始锻炼。

在 Charge 6 上结束锻炼即可停止分享心率数据。



如需详细了解器械的兼容性以及如何排查问题，请参阅[相关帮助文章](#)。

查看每日准备状态分数

订阅 Fitbit Premium

后，你便可查看每日准备状态分数，了解怎样做最有利于自己的身体。分数范围从 1 到 100，分数是根据你的活动、睡眠和心率变异性数据计算得出。高分表示你的身体状态适合锻炼，低分则表明你应该以恢复精力为主。

查看分数时，你还会看到影响分数的各项因素、当天的个性化活动目标，以及推荐的锻炼或恢复课程。

佩戴手环一整天（至少 14

小时，包括夜间就寝时间）后，在表盘上向上滑动，即可在每日统计数据中找到准备状态分数。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

查看心肺健康得分

在 Fitbit

应用中查看总体的心血管健康状况。通过查看心肺健康得分和心肺健康水平，可以了解你与同龄人的对比情况。

在 Fitbit

应用中点按“心率”板块，然后在心率图表上向左滑动，即可查看详细的心肺健康统计数据。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

分享活动

锻炼结束后，打开 Fitbit 应用即可与朋友和家人分享你的统计数据。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

感应式付款

Charge 6 带有内置 NFC 芯片，因此你可以在手环上使用信用卡和借记卡。

使用信用卡和借记卡

在 Fitbit 应用中设置 Google 钱包后，即可使用手环在接受感应式付款的实体店购物。

我们会不断在合作伙伴名单中添加新的地点和发卡机构。如要查看支付卡是否能在 Fitbit 设备上使用，请访问 fitbit.com 了解相关信息。

设置感应式付款

如要使用感应式付款，请在 Fitbit 应用中至少添加 1 张合作银行发行的信用卡或借记卡。你可以在 Fitbit 应用中添加和移除支付卡，设置手环的默认卡片、修改付款方式，以及查看近期的购买记录。

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > Charge 6。
2. 点按 **Google 钱包** 板块。
3. 按照屏幕上的说明添加支付卡。在某些情况下，银行可能会要求进行额外验证。如果你是第一次添加卡片，系统可能会提示你为手环设置一个 4 位数 PIN 码。请注意，你还需要启用相关手机的密码保护功能。
4. 添加支付卡后，按照屏幕上的说明开启手机通知（如果尚未开启的话），以完成设置。

购物

你可以使用 Fitbit 设备在任何接受感应式付款的实体店购物。如要确定实体店是否接受感应式付款，请查看付款终端上是否有以下标志：



1. 在表盘上向下滑动，然后点按 **Google 钱包** 图标 。

2. 收到提示后，输入手环的 4 位数 PIN 码。屏幕上会显示你的默认卡片。



3. 如需使用默认卡片付款，请将手腕靠近付款终端。如需使用其他卡片付款，请滑动屏幕，找到要使用的卡片，然后将手腕靠近付款终端。



付款成功后，手环会振动，并且屏幕上会显示确认消息。

如果付款终端无法识别你的 Fitbit

设备，请确认是否已将手环正面靠近读卡器，并告知收银员你是在使用感应式付款。

为了提高安全性，请务必将 Charge 6 戴在手腕上来使用感应式付款。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

更改默认卡片

1. 在 Fitbit 应用的“今天”标签页中，依次点按设备图标  > Charge 6。
2. 点按 **Google 钱包** 板块。
3. 点按要设为默认付款方式的卡片。
4. 点按**设为默认的感应式付款卡**。

支付交通费

使用感应式付款时，只需将手环触碰接受信用卡或借记卡感应式付款的交通读卡器并移开，即可完成付款。如要使用手环付款，请按照[使用信用卡和借记卡](#)中列出的步骤操作。

在行程开始和结束时，请使用 Fitbit

手环上的同一张卡片触碰交通读卡器来付款。在开始行程之前，确保设备电量充足。

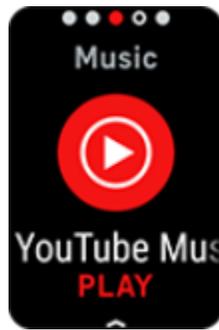
生活方式

使用应用随时掌握最关心的内容。

使用 YouTube Music 控件控制音乐

可在 Charge 6 上使用 YouTube Music 控件来控制手机上的 YouTube Music。你可以通过手环切换播放列表、跳过或重放歌曲，以及调节音量。请注意，如要使用 YouTube Music 控件，你需要使用兼容的手机并将手机放在手环的蓝牙范围之内，你还需要订阅 YouTube Music Premium。如需详细了解如何使用 YouTube Music，请参阅[相关帮助文章](#)。

1. 在手机上打开 YouTube Music 应用。请注意，Fitbit 应用必须在后台保持运行。
2. 在手环上滑动，找到 YouTube Music 控件应用，然后点按该应用将其打开。
 - 在主屏幕上查看当前播放的歌曲和音乐人。点按即可暂停或播放当前歌曲。
 - 向下滑动浏览可收听的音乐，包括最近的播放列表、歌曲和专辑。点按所选内容即可切换到该内容。
 - 向左滑动即可访问相关控件，例如跳至下一首曲目、重播当前歌曲或返回上一首曲目。
 - 再次向左滑动即可访问音量控件。

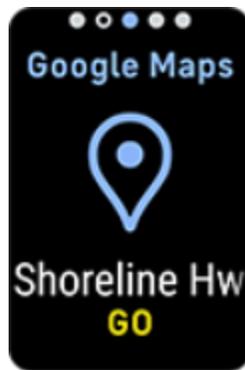


如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

Google 地图

在手环上使用 Google 地图应用，抬腕即可查看精细导航路线。

1. 在手机上打开 Google 地图应用，搜索将要前往的地点，选择交通方式和路线，然后点按**开始**即可开始导航。如需获取关于如何在手机上使用 Google 地图应用的更详细说明，请参阅[相关帮助文章](#)。请注意，Fitbit 应用必须在后台保持运行。
2. 在手环上滑动，找到 Google 地图应用，然后点按该应用将其打开。
3. 导航期间，向上滑动并点按“暂停”按钮即可暂停导航。点按“继续”按钮即可继续导航，点按“结束”按钮即可结束导航。
4. 使用骑车或步行导航到达目的地时，手环会显示活动情况摘要。点按**完成**即可关闭 Google 地图应用。



如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

更新、重启和清除数据

某些问题排查步骤可能会要求重启手环；如要将 Charge 6 转让给他人，建议清除手环中的数据。如要安装最新固件，请更新手环。

更新 Charge 6

更新手环以获取最新的增强功能和产品更新。

有可用的更新时，Fitbit 应用会显示通知。开始更新后，Charge 6 和 Fitbit 应用都会显示进度条，请耐心等待直至更新完成。更新过程中，请让手环和手机彼此靠近。

如要更新 Charge 6，手环的电池电量必须至少达到 20%。更新 Charge 6 可能会很耗电。建议在开始更新前，先将手环插入充电器。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

重启 Charge 6

如果你无法同步 Charge 6，或者在追踪统计数据或接收通知时遇到问题，请按照以下步骤来重启手腕上的手环：

1. 在表盘界面上向下滑动，找到“设置”应用 .
2. 打开“设置”应用  > **重启设备** > **重启**。

如果 Charge 6 无响应，请按以下步骤操作：

1. 将设备连接到充电线。
2. 在 8 秒内按充电器较平那一端的按钮 3 次，每次按住约 1 秒。
3. 等待 10 秒，或者直至 Fitbit 徽标出现。

注意：如果设备没有重启，请等待 15 秒后重试。



重启手环不会删除任何数据。

清除 Charge 6 中的数据

如果要將 Charge 6 轉讓給他人或希望退還該設備，請先按照以下步驟來清除你的個人資料：

1. 在表盘界面上向下滑动，找到“设置”应用 .
2. 打开“设置”应用  > 设备信息 > 清除用户数据。
3. 向上滑动，按住**保持 3 秒**选项 3 秒钟，然后松开手指。
4. 当 Charge 6 显示 Fitbit 徽标并振动时，即表示你的数据已被清除。

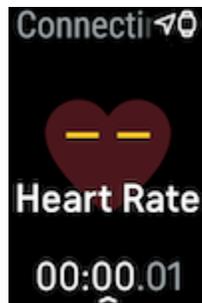
问题排查

如果 Charge 6 无法正常运行，请参阅以下问题排查步骤。

检测不到心率信号

Charge 6

可在锻炼期间追踪心率，也可全天持续追踪心率。如果手环上的心率传感器无法检测到信号，屏幕上会显示虚线。



如果手环未检测到心率信号，请先确保已在手环的“设置”应用 

中开启了心率追踪功能。接下来，略微上移或下移手腕上的手环，或者收紧或放松腕带，确保正确佩戴该设备。Charge 6

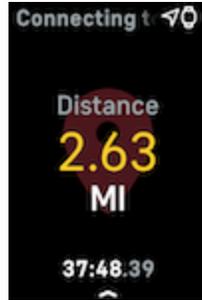
应与皮肤接触。在短时间内保持手臂伸直不动后，屏幕上应该会再次显示心率。

如需了解详情，请参阅[相关帮助文章](#)。

接收不到 GPS 信号

多种环境因素（包括高楼大厦、茂密的森林、陡峭的山丘以及浓密的云层）都会干扰手环连接 GPS 卫星的能力。手环在你锻炼期间搜索 GPS 信号时，会在屏幕顶部显示**正在连接 GPS** 图标

。如果 Charge 6 无法连接到 GPS 卫星，就会停止尝试连接，直到你下次开始进行用到 GPS 的锻炼。



若要获得理想效果，请等待 Charge 6 接收到信号之后再开始锻炼。

其他问题

如果遇到以下任一问题，请重启手环：

- 无法同步
- 点按、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 无法显示通知

如需查看相关说明，请参阅[重启 Charge 6](#)。

一般信息和规格

传感器和组件

Fitbit Charge 6 内含以下传感器和电机：

- 光学心率追踪器
- 兼容 ECG 应用和 EDA 扫描应用的多用途电子传感器
- 用于监测血氧饱和度 (SpO2) 的红光和红外线传感器
- 用于追踪运动模式的 3 轴加速计
- 环境光传感器
- 内置 GPS 接收器 + 格洛纳斯卫星导航系统
+ 伽利略卫星导航系统，用于在锻炼期间追踪用户所在的位置
- 振动电机

材质

Charge 6 的外壳由阳极氧化铝和手术级不锈钢制成。Charge 6 的腕带由柔韧耐用的硅胶制成，与许多运动手表使用的材质类似。由于所有不锈钢和阳极氧化铝中均含有微量的镍，这可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，但所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍指令的要求。

无线技术

Charge 6 内含蓝牙 5.0 无线电收发机和 NFC 芯片。

触感反馈

Charge 6 内含振动电机，用于闹钟、目标达成、通知、提醒和应用。

电池

Charge 6 内含可充电锂聚合物电池。

内存

Charge 6 可存储 7 天的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和锻炼历史记录。你可在 Fitbit 应用中查看历史数据。

显示屏

Charge 6 配备彩色 AMOLED 显示屏。

腕带尺码

| | |
|------|---|
| 小码腕带 | 适合周长介于 5.5 - 7.1 英寸 (140 毫米 - 180 毫米) 之间的手腕佩戴 |
| 大码腕带 | 适合周长介于 7.1 - 8.7 英寸 (180 毫米 - 220 毫米) 之间的手腕佩戴 |

环境条件

| | |
|--------|--------------------------------|
| 运行温度 | 14° 到 113° F (-10° 到 45° C) |
| 充电温度 | 32° 到 104° F (0° 到 40° C) |
| 存储温度 | -4° 到 113° F (-20° 到 45° C) |
| 防水能力 | 防水深度最高可达 50 米 |
| 最高运行海拔 | 16,404 英尺 (5,000 米) |

了解更多

若要详细了解这款手环、如何在 Fitbit 应用中追踪进度，以及如何使用 Fitbit Premium 培养健康的习惯，请访问 help.fitbit.com。

退货政策和保修

若要查看相关保修信息和退货政策，请访问 [Google 硬件保修信息中心](#)。

监管和安全须知

如要了解完整的安全须知和监管信息，请访问 support.google.com。

