

# fitbit sense



Használati Útmutató

1.1 Model

# Tartalom

---

<b>Kezdés</b>	<b>7</b>
Doboz tartalma	7
Az óra feltöltése	8
Sense beállítása	9
Wi-Fi-hez csatlakozás	9
Adatok megtekintése a Fitbit alkalmazásban	10
<b>Fitbit Premium feloldása</b>	<b>11</b>
Haladó egészségügyi mutató	11
Prémium egészség és wellness emlékeztető	12
<b>Sense viselete</b>	<b>13</b>
Felhelyezés egész napos viseletre vagy edzéshez	13
Szíj becsatolása	14
Kezesség	15
Tippek a viselethez és tisztításhoz	16
Szíj cseréje	16
Szíj eltávolítása	16
Szíj rögzítése	17
<b>Alapok</b>	<b>18</b>
Sense használata	18
Alapvető használat	18
Gyorsbillentyű	19
Widget	22
Beállítások beállítása	23
Kijelző	24
Rezgés & audio	24
Cél emlékeztetők	24
Csendes mód	24
Parancsok	25
Akkumulátor töltöttségi szint	25
Készülék zárolásának beállítása	26

A mindig bekapcsolt kijelző beállítása.....	26
Képernyő kikapcsolása.....	28
Sense karbantartása.....	28
<b>Applikációk és óralapok.....</b>	<b>29</b>
Óralap cseréje.....	29
Applikációk megnyitása.....	30
Applikációk szervezése.....	30
Kiegészíthető applikációk letöltése.....	30
Alkalmazások eltávolítása.....	30
Applikációk frissítése.....	31
Applikációk beállítása és engedélyezése.....	31
<b>Hang.....</b>	<b>32</b>
Amazon Alexa Built-in beállítása.....	32
Kapcsolatba lépni az Alexa-val.....	32
Alexa ébresztő, emlékeztető, és időzítők ellenőrzése.....	34
<b>Életmód.....</b>	<b>35</b>
Starbucks.....	35
Agenda.....	35
Weather.....	35
Időjárás ellenőrzése.....	36
Város hozzáadása vagy eltávolítása.....	36
Find Phone alkalmazás.....	36
<b>Értesítések a telefonról.....</b>	<b>38</b>
Értesítések beállítása.....	38
Bejövő értesítések megtekintése.....	38
Értesítések kezelése.....	39
Értesítések kikapcsolása.....	39
Telefonhívások fogadása vagy elutasítása.....	40
Válasz az üzenetekre (Android telefonok).....	41
<b>Időmérés.....</b>	<b>42</b>
Alarms app használata.....	42
Riasztás elvetése vagy elhalasztása.....	42

A Timer app használata.....	43
<b>Aktivitás és Wellness.....</b>	<b>44</b>
Statisztikák megtekintése.....	44
A napi aktivitás célok nyomonkövetése.....	45
Cél választása.....	45
Óránkénti aktivitás nyomonkövetése.....	45
Alvás nyomonkövetése.....	46
Alváscél beállítása.....	46
Tanulmányozza az alvási szokásait.....	46
Kövesse nyomon a bőr hőmérsékletének változását.....	47
Stresszkezelés.....	49
Az EDA Scan applikáció használata.....	50
Írányított légzés gyakorlata.....	50
Ellenőrizze a stresszkezelése eredményeit.....	51
<b>Edzés és Szív egészség.....</b>	<b>52</b>
Ellenőrizze az edzését automatikusan.....	52
Kövesse nyomon és elemezze az edzését az Exercise applikációval.....	53
Kövessen nyomon egy edzést.....	53
Edzés beállítások személyre szabása.....	54
Ellenőrizze az edzés összegzést.....	55
Ellenőrizze a pulzusszámát.....	55
Pulzus zónák személyreszabása.....	57
Active Zone Minutes.....	57
Pulzusértesítések fogadása.....	57
Tekintse meg kardio fitness pontszámát.....	58
Edzés a Fitbit Coach alkalmazással.....	59
Ossza meg a tevékenységét.....	59
<b>Zene.....</b>	<b>60</b>
Csatlakoztassa a Bluetooth fejhallgatót vagy hangszórót.....	60
Írányítsa a zenét a Sense-szel.....	60
Válassza ki a zene forrást.....	61
Zene irányítása.....	61
Zene irányítása a Spotify alkalmazással - Connect & Control applikációval.....	61

Zene hallgatás a Pandora applikációval (az Egyesült államokban csak).....	62
Zene hallgatás a Deezer applikációval.....	62
<b>Fitbit Pay.....</b>	<b>63</b>
Használjon hitel-és bankkártyákat.....	63
Fitbit Pay beállítása.....	63
Vásárlás lebonyolítása.....	63
Módosítsa az alapértelmezett kártyát.....	65
Fizessen a szállításért.....	65
<b>Frissítés, újraindítás és törlés.....</b>	<b>66</b>
Sense Frissítés.....	66
Sense Újraindítás.....	66
Sense Leállítás.....	67
Sense Törlés.....	67
<b>Hibaelhárítás.....</b>	<b>68</b>
Nem érzékeli a pulzusjelet.....	68
Nem veszi a GPS jelet.....	68
Nem tud Wi-Fi-hez csatlakozni.....	69
Egyéb problémák.....	70
<b>Általános információ és Specifikációk.....</b>	<b>71</b>
Érzékelők és komponensek.....	71
Anyagok.....	71
Kábelnélküli technológia.....	72
Haptikus visszajelzés.....	72
Akkumulátor.....	72
Memória.....	72
Kijelző.....	72
Szij méret.....	72
Környezeti feltételek.....	73
Tudj meg többet.....	73

# Kezdés

---

A Fitbit Sense egy fejlett okosóra, amely segít a testre hangolódásban a szív egészségét, a stresszkezelést, a bőrhőmérséklet alakulását megismerni.

Szánjon egy percet a teljes biztonsági információink áttekintésére a [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety) oldalon. A Sense okosórának nem célja orvosi vagy tudományos adatok szolgáltatása.

## A doboz tartalma

A Sense doboz az alábbiakat tartalmazza:



Óra kis szíjjal  
(szín és anyag variációk)



Töltőkábel



Hosszú szíj

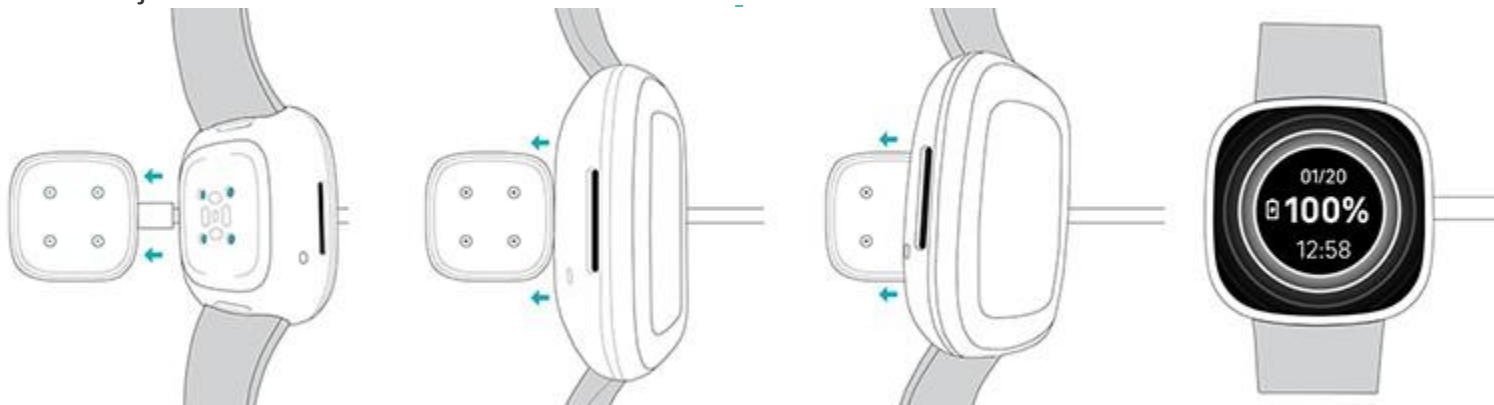
A Sense levehető szalagjai különféle színekben és anyagokban kaphatók, külön megvásárolhatók.

## Az óra feltöltése

A teljesen feltöltött Sense akkumulátorának élettartama legalább 6 nap. Az akkumulátor élettartama és a töltési ciklusok a használattól és más tényezőktől függően változnak; a tényleges eredmények változhatnak.

A Sense töltése:

1. Csatlakoztassa a töltőkábelt a számítógép USB-portjához, egy UL-tanúsítvánnyal rendelkező USB fali töltőhöz vagy más alacsony energiafogyasztású töltőeszközhöz.
2. Tartsa a töltőkábel másik végét a hátoldalán lévő port közelében addig figyelni, amíg mágnesesen nem rögzül. Győződjön meg arról, hogy a töltőkábel csapjai igazodnak az óra hátulján lévő csatlakozóhoz.



Töltse a Sense-t 12 percig, 24 órán át. Amíg az óra töltődik, érintse meg kétszer a képernyőt, vagy nyomja meg a gombot a képernyő bekapcsolásához. Az akkumulátor töltöttségi szintje néhány másodpercig megjelenik, majd eltűnik, így használhatja az óráját, amíg töltődik. A teljes töltés körülbelül 1-2 órát vesz igénybe.




## Sense beállítása

Állítsa be a Sense-t a Fitbit alkalmazással iPhone-okhoz, iPad-ekhez vagy Android-telefonokhoz. A Fitbit alkalmazás kompatibilis a legnépszerűbb telefonokkal és tabletekkel. Látogasson el a [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) oldalra, és ellenőrizze, hogy telefonja vagy a tablet kompatibilis-e.



Kezdés:

1. Töltse le a Fitbit alkalmazást:
  - [Apple App Store](#) iPhones és iPads-okhoz
  - [Google Play Store](#) Android telefonokhoz
2. Telepítse az alkalmazást, és nyissa meg.
  - Ha már rendelkezik Fitbit-fiókkal, jelentkezzen be fiókjába, majd érintse meg a Today tab  > profil képe > **Set Up a Device**.
  - Ha még nincs Fitbit-fiókja, koppintson a Join Fitbit elemre, hogy a Fitbit-fiók létrehozásához kérdéssorozattal kalauzolja végig.
3. Kövesse továbbra is a képernyőn megjelenő utasításokat a Sense csatlakoztatásához a saját fiókjához történő csatlakozáshoz.

Ha végzett a beállítással, olvassa el az útmutatót, hogy többet tudjon meg az új óráról, majd fedezze fel a Fitbit alkalmazást.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Wi-Fi-hez csatlakozás

A telepítés során a rendszer kéri, hogy csatlakoztassa a Sense-t a Wi-Fi hálózathoz. A Sense a Wi-Fi-vel gyorsabban átmásolja a zenét a Pandora vagy a Deezer alkalmazásból, és alkalmazásokat tölthet le innen a Fitbit App Gallery alkalmazással, és gyorsabb, megbízhatóbb operációs rendszer-frissítésekkel.

A Sense csatlakozhat nyílt, WEP, WPA személyes és WPA2 személyes Wi-Fi



hálózatokhoz. Óra nem fog csatlakozni 5 GHz-es, WPA vállalati vagy nyilvános Wi-Fi hálózatokhoz, amelyekhez a csatlakozáshoz több jelszó szükséges - például bejelentkezések, előfizetések vagy profilok. Ha a számítógépen a Wi-Fi-hálózathoz való csatlakozáskor mezőket lát egy felhasználónévhez vagy tartományhoz, akkor a hálózat nem támogatott.

A legjobb eredmény elérése érdekében csatlakoztassa a Sense-t otthoni Wi-Fi hálózathoz. A csatlakozás előtt győződjön meg róla, hogy ismeri a hálózati jelszót.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Adatok megtekintése a Fitbit applikációban

Nyissa meg telefonján vagy tabletjén a Fitbit alkalmazást az aktivitási és alvási adatok megtekintéséhez, az ételek és a vízbevitel naplózásához, a kihívásokban való részvételhez és még sok máshoz.

## Fitbit Premium feloldása

---

A Fitbit Premium testreszabott edzéseket, betekintést nyújt arra, hogy viselkedése hogyan befolyásolja az egészségét, és személyre szabott terveket kínál céljainak eléréséhez. A Fitbit Premium előfizetés tartalmaz egészségügyi betekintést és útmutatást, fejlett egészségügyi mutatókat, alvást, bőrhőmérsékletet és stresszkezelési pontszámokat, testreszabott programokat és 150+ edzést fitnessmárkáktól.

A Sense egy 6 hónapos ingyenes próbaverzióval érkezik a Fitbit Premiumhoz bizonyos országokban a jogosult ügyfelek számára.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Haladó egészségügyi mutató

Ismerje jobban testét a Fitbit alkalmazás egészségügyi mutatóival. Ez a funkció segít megtekinteni a Fitbit-eszköz által követett legfontosabb mutatókat az idő múlásával, így láthatja a trendeket és értékelheti a változásokat.

A mutatók a következők:

- I oxigéntelítettség (SpO2)
- I a bőr hőmérsékletének változása
- I a pulzus változékonysága
- I nyugalmi pulzusszám
- I légzési arány

Megjegyzés: Ez a funkció nem célja semmilyen egészségügyi állapot diagnosztizálása vagy kezelése, és semmilyen orvosi célra nem szabad támaszkodni ezen értékekre. Célja, hogy információkat szolgáltatson, amelyek segíthetnek a közérzetének kezelésében. Ha bármilyen kérdése van az egészségével kapcsolatban, kérjük, forduljon egészségügyi szakemberhez. Ha úgy gondolja, hogy orvosi vészhelyzetben van, hívja a mentőszolgálatot.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Prémium egészség és wellness emlékeztetők

Állítsa be a prémium egészségügyi és wellness emlékeztetőket a Fitbit alkalmazásban, és fogadjon emlékeztetőket az órájára, amelyek ösztönzik az egészséges viselkedés kialakítására és fenntartására. További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sense viselete

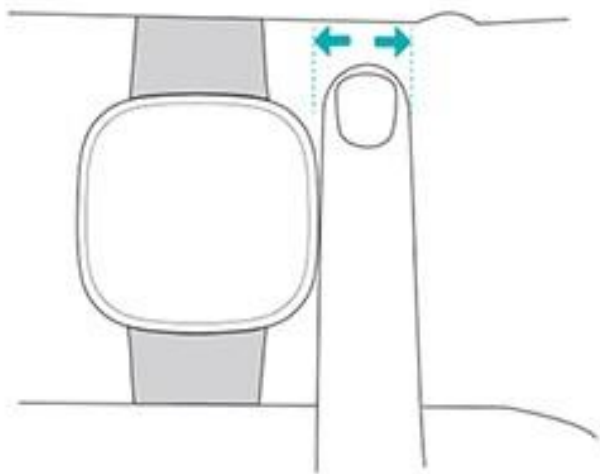
---

Viselje a Sense-et a csuklóján. Ha más méretű szíjat kell rögzítenie, vagy ha más szíjat vásárolt, olvassa el a "Szíj cseréje" fejezet 16. oldalán.

### Felhelyezés egész napos viseléshez és testmozgáshoz

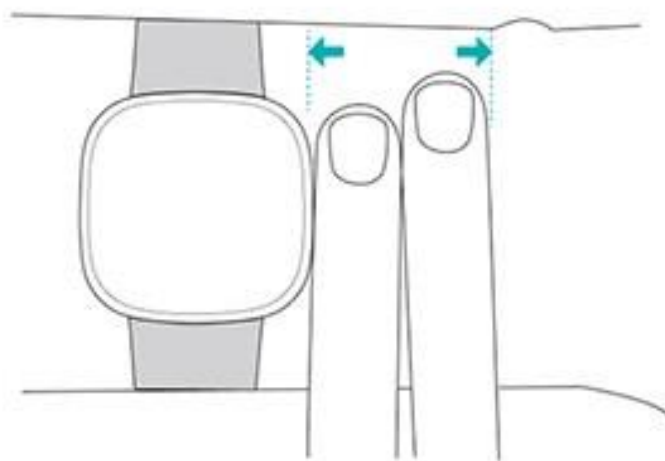
Ha nem edz, akkor a Sense-t egy ujjnyi szélességgel viselje a csukló felett.

Általánosságban elmondható, hogy fontos hosszantartó rendszeres viselet során hagyjon egy órányi szünetet, amikor nem viseli az órát a csuklóján. Javasoljuk, hogy vegye le az óráját zuhanyozás közben. Bár viselheti az óráját miközben zuhanyozik, de az óra levételével csökkenti a szappanok, samponok és balzsamok káros hatását, ami hosszú távon károsíthatja az óráját és bőrirritációt okozhat.



Az optimális pulzuskövetéshez edzés közben:

I Edzés közben próbálja meg a szíjat magasabbra mozgatni a csuklóján, hogy jobban illeszkedjen. Ha bármilyen kényelmetlenséget tapasztal, lazítsa meg a szíjat, és ha ez továbbra is fennáll, vegye le az órát egy kis időre.



I Viselje az óráját a csuklóján, és ellenőrizze, hogy a készülék hátulja megfelelően érintkezik-e a bőrével.

## Szín bekapcsolása

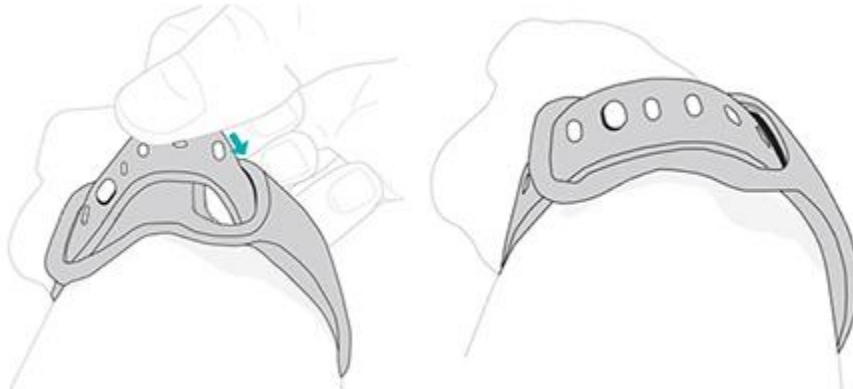
1. Helyezze a Sense-et a csuklója köré.
2. Csúsztassa az alsó szíjat a felső szíj első kapcsán keresztül



3. Húzza meg a szíjat, amíg az kényelmesen nem illeszkedik a csuklóján, és nyomja be a csapot a szíj egyik furatán.




4. Csúsztassa a szíj laza végét a második hurokba, amíg az laposan nem fekszik a csuklóján. Ügyeljen arra, hogy a szíj ne legyen túl szoros. Olyan lazán viselje a szíjat, hogy oda-vissza tudjon mozogni a csuklóján.



## Kezesség

A nagyobb pontosság érdekében meg kell adnia, hogy a Sense-t a domináns vagy nem domináns kezén viseli-e. A domináns keze az, amelyet íráshoz és az evéshez használ. Az alapértelmezett beállítás a nem domináns kéz. Ha domináns kezén viseli a Sense-t, módosítsa a csukló beállítását a Fitbit alkalmazásban:

A Fitbit alkalmazás Today tab  ikonján érintse meg a **profilképét** > **Sense tile** > **Wrist** > **Dominant**.

## Tippek a viseléshez és tisztításhoz

- ! Rendszeresen tisztítsa meg a szíjat és a csuklót szappanmentes tisztítószerrel.
  - I Ha az órája nedves lesz, edzés után vegye le és szárítsa meg teljesen.
  - I Időről időre vegye le az óráját.
  - I Ha bőrirritációt észlel, vegye le az óráját, és vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal.
- További információ: [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

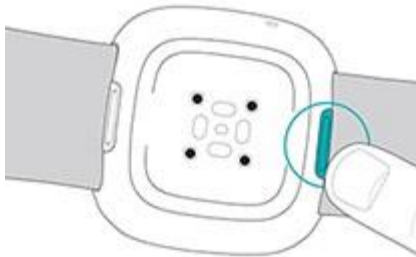
## Szín cseréje

A Sense egy kis szalaggal van felszerelve és egy további nagy, alsó szalaggal a dobozban. A felső és az alsó sáv egyaránt cserélhető kiegészítő szalagokkal, külön kaphatók a [fitbit.com](https://www.fitbit.com) oldalon. A szín méretéhez tekintse meg a "Szín méret" fejezetet a 72. oldalon.

A Fitbit Versa 3 szíjak kompatibilisek a Sense-szel.

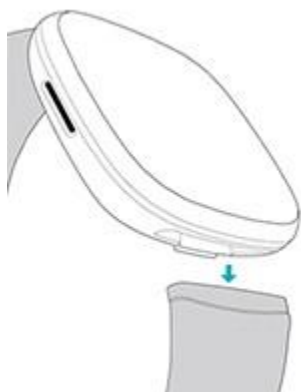
### Szín eltávolítása

1. Fordítsa meg a Sense-t, és keresse meg a szín kapcsolóját



2. A kapocs kioldásához csúsztassa a lapos gombot a szín felé.

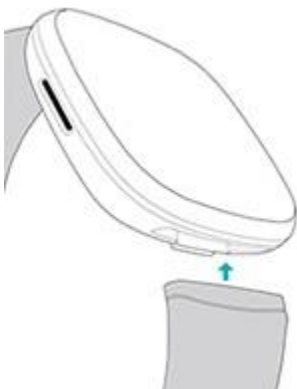
3. Óvatosan húzza el a szíjat az órától, hogy kioldja.



4. Ismételje meg a másik oldalon.

### Szín rögzítése

A szín rögzítéséhez nyomja be az óra végébe a szíjat, amíg kattánást nem hall, és a helyére nem pattan. A hurkokkal és csapokkal ellátott szín az óra tetejéhez kapcsolódik.





# Alapok

---

További információ a beállítások kezeléséről, a személyes PIN-kód beállításáról, a képernyőn történő navigálásról és az óra ápolásáról.

## Sense használata

A Sense színes AMOLED érintőképernyős kijelzővel és 1 gombbal rendelkezik.

A Sense irányításához koppintson a képernyőre, csúsztassa oldalra, fel és le, vagy nyomja meg a gombot. Az akkumulátor kímélése érdekében az óra képernyője kikapcsol, ha nem használják, hacsak nem kapcsolja be a 'mindig bekapcsolt kijelzőbeállítást'.

További információ: "[Mindig bekapcsolt kijelző beállítása](#)" fejezet a 26. Oldalon.

## Alap tudnivalók a használathoz

A kezdőképernyő az óra.

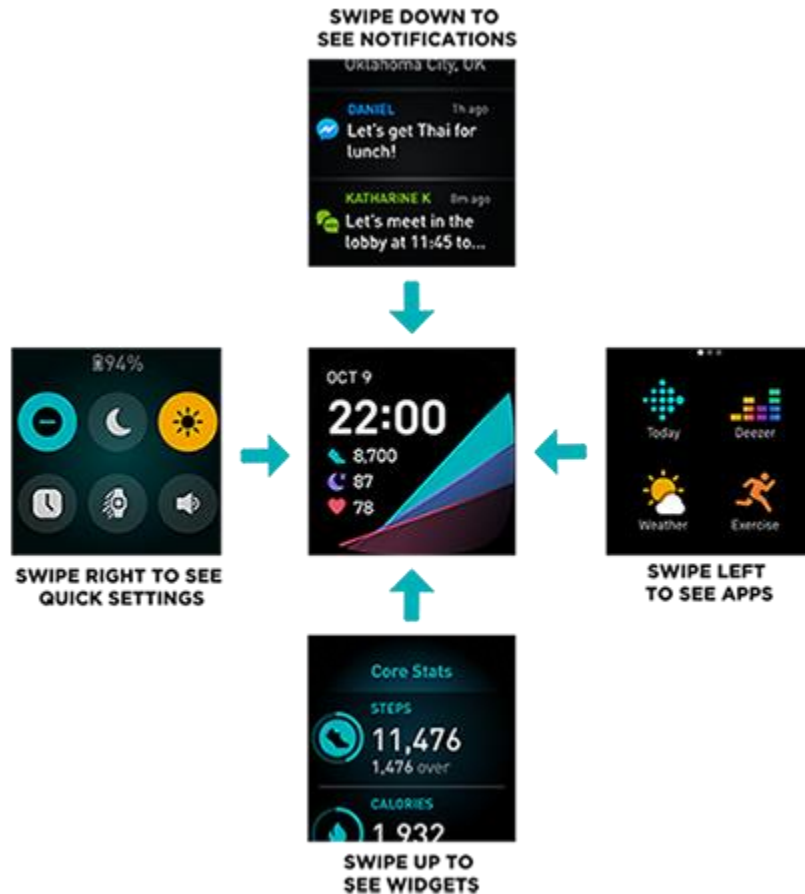
I Csúsztassa lefelé az értesítéseket.

I Csúsztassa felfelé a widgeteket, például a napi statisztikákat, az időjárást és a parancsikonokat a Relax alkalmazás és az EDA Scan alkalmazás elindításához.

I Csúsztassa balra az alkalmazásokat az óráján.

I Csúsztassa jobbra a gyorsbeállítások megnyitásához vagy az alkalmazás előző képernyőjéhez való visszatéréshez.

I Nyomja meg a gombot az óra számlapjára való visszatéréshez.







## Gombok

A gombbal gyorsan elérheti a Fitbit Pay alkalmazást, a hangsegédet, a gyorsbeállításokat vagy a kedvenc alkalmazásait.








Tartsa lenyomva a gombot 2 másodpercig a kívánt funkció aktiválásához. A gombparancs első használatakor válassza ki, hogy melyik funkciót aktiválja. A gomb lenyomásakor aktiválódó funkció megváltoztatásához nyissa meg Settings alkalmazást, és koppintson a Shortcuts elemre. Koppintson a 'Press & hold, majd válassza ki a kívánt alkalmazást.




## Duplán nyomja meg a gombot

Kétszer nyomja meg a gombot 4 alkalmazás vagy szolgáltatás parancsikonjának megnyitásához. Először is, a 4 parancsikon a zene vezérlése , gyorsbeállítások , hangsegéd, és Fitbit Pay . Ezeknek a parancsikonoknak a megváltoztatásához nyissa meg a Settings applikációt  az óráján és koppintson a **Shortcuts** elemre. A **Double Press** alatt koppintson a parancsikonra, amit cserélni szeretne.

## Quick settings

Csúsztassa jobbra az óráját az óra számlapjától a gyorsbeállítások eléréséhez.

Do Not Disturb 	<p>Amikor a 'do not disturb' beállítás be van kapcsolva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ Az értesítések, a célünnepek és az emlékeztetők elnémulnak.</li> <li>▮ A do not disturb ikon világít  a gyorsbeállításokban.</li> </ul> <p>Nem kapcsolhatja be egyszerre a do not disturb és sleep mode-ot.</p>
Sleep Mode 	<p>Amikor a sleep mode beállítás be van kapcsolva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▮ Az értesítések, a célünnepek és az emlékeztetők elnémulnak.</li> <li>▮ A képernyő fényereje homályos.</li> <li>▮ Az Always-On Display funkció ki van kapcsolva..</li> <li>▮ A kijelző sötétben marad amikor elfordítja a csuklóját.</li> <li>▮ A sleep mode icon világít  a gyorsbeállításokban.</li> </ul> <p>Az alvó üzemmód automatikusan kikapcsol, amikor beállítja az alvási ütemtervet. Ütemezés beállítása:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nyissa meg a Settings applikációt  és koppintson a <b>Quiet modes</b> elemre.</li> <li>2. A Sleep mode alatt, koppintson a <b>Schedule mode &gt; Off- hours</b>.</li> <li>3. Érintse meg a kezdési vagy leállítási időt, hogy beállítsa, mikor kapcsoljon be/ki a mód. Húzza felfelé vagy lefelé az idő megváltoztatásához, és koppintson az időre annak kiválasztásához. Az alvó mód automatikusan kikapcsol az ütemezés időpontjában, még akkor is, ha manuálisan kapcsolta be.</li> </ol> <p>Nem lehet egyszerre bekapcsolni a Do not disturb és a Sleep mode üzemmódot</p>
Screen Wake 	<p>Amikor a képernyő ébresztését automatikusra állítja , a képernyő bekapcsol minden alkalommal, amikor a csuklóját elfordítja.</p>

	Amikor a képernyő ébresztését manuálisra állítja, nyomja meg a gombot vagy érintse meg a képernyőt a kijelző bekapcsolásához.
Brightness 	Állítsa be a kijelző fényét.
Always-On Display 	Az 'always-on display' funkció ki vagy bekapcsolása. További információért lásd: " <a href="#">A kijelző állandó bekapcsolásának beállítása</a> " fejezetet a 26. Oldalon.
Music Volume 	Állítsa be az órához párosított fejhallgatón vagy hangszórón keresztül lejátszott zene hangerejét. További információ: " <a href="#">Csatlakoztassa a Bluetooth fejhallgatót vagy hangszórót</a> " fejezet a 60. Oldalon.

## Widgets

Adjon hozzá widgeteket az órájához, hogy megtekinthesse napi statisztikáit, naplózza vízbevitelét vagy súlyát, ellenőrizze az időjárás-előrejelzést, és munkamenetet indítson a Relax vagy az EDA Scan alkalmazásban stb. A widgetek megtekintéséhez csúsztassa felfelé az óraszámlelapot.



Új widgetek hozzáadása:

1. Húzza az óramutató felől felfelé a widget alá, és koppintson a **Manage** elemre.

2. A **More Widgets** alatt, koppintson  ikonra a widget mellett, amit hozzá akar adni.

3. Húzza az ujját felfelé az oldal alá, és koppintson a Done gombra.

A widget kikapcsolása:

1. Az óramutató felől húzza az ujját felfelé a widget alá, és koppintson a **Manage** elemre.

2. Koppintson a > ikonra a widget mellett, amit hozzá akar adni.

Koppintson a kapcsoló ikonra  a **Show Widget** mellett hogy kikapcsolja.

3. Söpörje felfelé a telefon aljáról, és koppintson a

**Done** elemre.

A widgeten látható információk beállításához:

1. Húzza az óramutató felől felfelé a widget alá, és koppintson a **Manage** elemre.

2. Koppintson a > ikonra a widget mellett, amit hozzá akar adni.

3. Állítson be bármilyen beállítást amit meg akar változtatni.

1. 4. Söpörje felfelé a telefon aljáról, és koppintson

a **Done** elemre.

A widgetek sorrendjének megváltoztatása:


1. Az óramutató felől húzza az ujját felfelé a widget alá, és koppintson a **Manage** elemre.

2. Nyomja le és tartsa lenyomva a widgetet amit el akar távolítani, és húzza fel vagy le a widget listában. Amikor a megfelelő új helyen van, emelje fel az ujját.

3. Söpörje felfelé a telefon aljáról, és koppintson a

**Done** elemre.

## Állítsa be a beállításokat

Az alapvető beállítások a Settings applikációban  állítható be:

## Kijelző

Brightness	Változtassa meg a képernyő fényerejét.
Screen wake	Módosítsa, hogy bekapcsol-e a képernyő, amikor elfordítja a csuklóját.
Screen timeout	Állítsa be azt az időtartamot, amíg a képernyő kikapcsol, vagy az always-on display funkcióra vált.
Always-on display	Kapcsolja be vagy ki az always-on display funkciót, és változtassa meg a megjelenített óralapjának típusát.


## Rezgés & audio

Vibration	Állítsa be az órája rezgési erősségét.
Microphone	Válassza ki, hogy az órája elérheti-e a mikrofont.
Bluetooth	A csatlakoztatott Bluetooth-eszközök kezelése.

## Cél emlékeztető

Active Zone Minutes goal	Kapcsolja ki vagy be az Active Zone Minutes heti cél értesítését.
--------------------------	---

## Csendes módok

Focus mode	Kapcsolja ki az értesítéseket az Exercise applikáció  használata közben.
Do not disturb	Kapcsolja ki az összes értesítést.
Sleep mode	Állítsa be az alvó üzemmód beállításait, beleértve az üzemmód automatikus be- és kikapcsolásának beállítását.
Alexa notifications	Kapcsolja ki az Amazon Alexa értesítéseit.

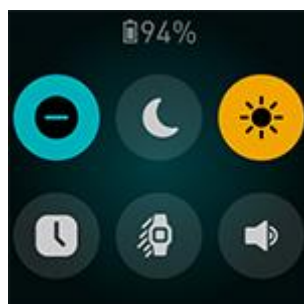
## Parancsikonok

Press & hold	Válassza ki azt az alkalmazást vagy szolgáltatást, amelyet meg akar nyitni, ha lenyomva tartja a gombot.
Double Press	Válasszon 4 alkalmazást vagy szolgáltatást, amelyek a gomb kétszeri megnyomásakor parancsikonként jelennek meg.

Koppintson egy beállításra a beállításához. Húzza felfelé a beállítások teljes listájának megtekintéséhez.

## Ellenőrizze az akkumulátor töltöttségét

Az óraszámlepről csúsztassa ujját jobbra. Az akkumulátor töltöttségi szintje a képernyő tetején található.



A Wi-Fi nem fog működni a Sense szolgáltatásban, ha az akkumulátor töltöttségi szintje 25% vagy kevesebb, és nem tudja frissíteni eszközét.

Ha az órája lemerült (kevesebb, mint 24 óra van hátra), akkor egy piros elemjelző



jelenik meg az óra számlapján. Ha az órája kritikusan lemerült (kevesebb mint 4 óra van hátra), akkor az elemjelző villog. Ha az akkumulátor lemerült:

I A képernyő fényereje homályos

I A rezgéserősség fényre van állítva

I Ha egy gyakorlatot GPS segítségével követ, akkor a GPS nyomkövetés kikapcsol

I Az always on display funkció ki van kapcsolva

I A hangsegéd funkció nem használható

I Nem használhat gyors válaszokat

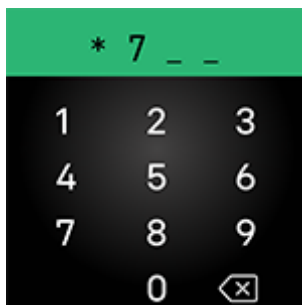


- I Nem használhatja a zenei vezérlőket
- I Nem fog értesítést kapni a telefonjáról


Töltse fel a Sense-t ezen funkciók használatához vagy beállításához.

## A készülék lezárásának beállítása

Az óra biztonságának megőrzése érdekében kapcsolja be az eszközzár a Fitbit alkalmazásban, amely arra kéri, hogy adjon meg egy személyes négyjegyű PIN-kódot az óra feloldásához. Ha úgy állította be a Fitbit Pay szolgáltatást, hogy érintés nélküli fizetéseket hajtson végre az órájáról, akkor az eszközzár automatikusan bekapcsol, és be kell állítania egy kódot. Ha nem használja a Fitbit Pay szolgáltatást, akkor az eszközzár opcionális.



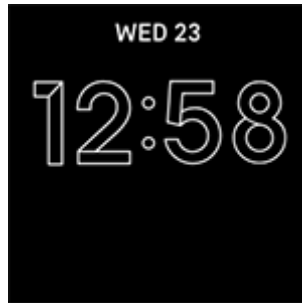
Kapcsolja be az eszközzárát, vagy állítsa vissza a PIN-kódot a Fitbit alkalmazásban:


A Fitbit alkalmazás Today tab  elemnél érintse meg a profil képét > Sense tile> **Device Lock**.

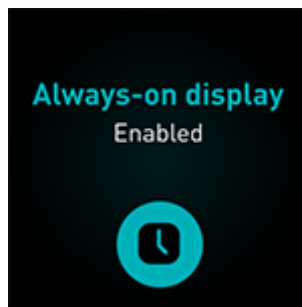
További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Az always-on display

Kapcsolja be az always on display alkalmazást az óra megjelenítéséhez, akkor is, ha éppen nem kommunikál a képernyővel. Sok óralapnak és bizonyos alkalmazásoknak van always on display funkciója.



Az always-on display funkció be vagy kikapcsolásához, csúsztassa jobbra az óraszámletről a gyorsbeállítások megnyitásához. Koppintson az always-on display ikonra .




---

Vegye figyelembe, hogy ennek a funkciónak a bekapcsolása befolyásolja az óra akkumulátorának élettartamát. Ha az always on display funkció be van kapcsolva, a Sense gyakoribb töltést igényel.

---

Az always on display mód nélküli órafelületek az alapértelmezett always on display funkciót használják. Válasszon az analóg vagy a digitális óraszámletről. Nyissa

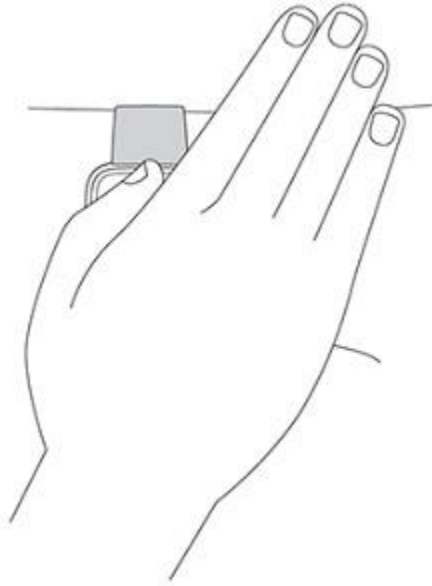
meg a Settings applikációt  > **Display**. Az **Always-on display** részben, koppintson az **Analog** vagy **Digital** opcióra.

Always-on display funkció automatikusan kikapcsol, amikor az órája töltöttsége a kritikus szintet éri el.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Kijelző kikapcsolása

Az óra képernyőjének kikapcsolásához, amikor nem használja, fedje le röviden ellentétes kezével az óra számlapját, nyomja meg a gombot, vagy fordítsa el a csuklóját a testétől.



Ne feledje, hogy ha bekapcsolja az always on display beállítást, a képernyő nem kapcsol ki.

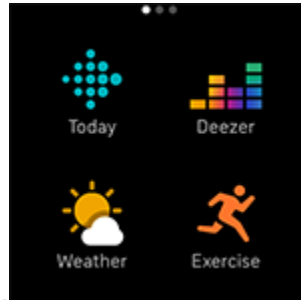
## Sense tisztán tartása

Fontos a Sense rendszeres tisztítása és szárítása. További információ:

[fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).


# Applikációk és óraszámok


A [Fitbit Gallery](#) alkalmazásokat és órafelületeket kínál az óra személyre szabásához, valamint a különféle egészségügyi, fitness-, időmérési és mindennapi igények kielégítéséhez.




## Óraszámok cseréje

A Fitbit Clock Gallery az óraszámok széles választékát kínálja, hogy személyre szabhassa az óráját.

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  fülön, koppintson a profil képére > Sense tile.
  2. Koppintson **Clock Faces** > **All Clocks** lehetőségre.
  3. Böngésszen a rendelkezésre álló órafelületek között. Érintse meg az óraszámot a részletes nézet megtekintéséhez.
  4. Érintse meg a **Select** gombot az óra számlapjának hozzáadásához a Sense-hez.
- 5 órajelet menthet a váltáshoz:
- I Ha új óraszámot választ, akkor az automatikusan mentésre kerül, kivéve, ha már rendelkezik 5 mentett óralappal.
  - I Ha meg szeretné tekinteni a mentett óraszámokat az órájáról, nyissa meg a **Clock** alkalmazást és csúsztassa ujját a kívánt óra számlapjának megtalálásához. Érintse meg a kiválasztáshoz.

I Ha meg szeretné tekinteni az elmentett óraszámokat a Fitbit alkalmazásban, érintse meg a Clocks applikációt  és csúsztassa ujját a kívánt óraszám lap megtalálásához. Érintse meg a kiválasztásához.

I Ha meg szeretné tekinteni az elmentett óraszámokat a Fitbit alkalmazásban, érintse meg a Today tab  > your profile picture > your device image > **Clock Faces**. Megtekintheti az elmentett óraszámokat a My Clock Faces menüben.

- ┆ Óra számlapjának eltávolításához koppintson a számlapra > **Remove clock face**.
- ┆ I A mentett óra számlapra váltáshoz érintse meg az óra számlapját > **Select**.


## Applikációk megnyitása

Az óraszámlepről csúsztassa ujját balra az órára telepített alkalmazások megtekintéséhez. Alkalmazás megnyitásához koppintson rá.

## Applikációk elrendezése

Egy alkalmazás helyének megváltoztatásához a Sense programban nyomja meg és tartsa lenyomva az alkalmazást, amíg ki nem lesz jelölve, majd húzza át egy új helyre. Az alkalmazást akkor választják ki, ha az ikon kissé megnő, és az óra rezeg.

## Hozzáadható applikációk letöltése

1. A fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson **Apps** > **All Apps**.
3. Böngésszen az aktuális applikációk között. Ha talál egyet, amit szeretne feltölteni, koppintson rá.
4. Koppintson az **Install**-ra hogy a


Sense-hez adja a kiválasztott

applikációt.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Applikációk eltávolítása


Eltávolíthatja a legtöbb Sense-re feltöltött applikációt:

1. A fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson az **Apps**-ra.
3. A My Apps lehetőségben, koppintson az applikációra amit el akar távolítani. Lehet hogy felfele kell görgetnie, hogy megtalálja.
4. Koppintson a **Remove**-ra.

## Applikációk frissítése

Az alkalmazások szükség szerint frissülnek Wi-Fi-n keresztül. A Sense frissítéseket keres, ha csatlakoztatva van a töltőhöz és a Wi-Fi hálózat hatósugarához.


Az alkalmazásokat manuálisan is frissítheti:

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson az **Apps**-ra.
3. A My Apps lehetőségben, koppintson az applikációra amit frissíteni szeretne. Lehet hogy felfele kell görgetnie, hogy megtalálja.
4. Koppintson a rózsaszín **Update** gombra az applikáció mellett.

## Állítsa be az alkalmazás beállításait és engedélyeit

Számos alkalmazás tartalmaz lehetőséget az értesítések beállítására, bizonyos engedélyek engedélyezésére és a megjelenített adatok testreszabására. Vegye figyelembe, hogy az alkalmazásengedélyek kikapcsolásával az alkalmazás leállhat.

A beállítások eléréséhez:


1. . Ha a karórája a közelben van, a Fitbit alkalmazásban érintse meg a Today tab  > profil kép > készülékének képét.
2. Koppintson az **Apps** vagy **Clock Faces-re**.
3. Érintse meg az alkalmazást vagy az óra számlapját, amelynek beállításait módosítani szeretné. Lehet, hogy felfele kell görgetnie.
4. Koppintson a **Settings** vagy **Permissions-re**.
5. Koppintson a **Back** vagy **Details-re** amikor befejezte a változtatásokat.

## Hang


---

Ellenőrizze az időjárást, állítson be időzítőket és riasztásokat, irányítsa okos otthoni eszközeit és még sok minden mást az órájához való beszéddel.

### Amazon Alexa Built-in beállítása

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson az **Amazon Alexa** > **Sign in with Amazon** lehetőségre.
3. Koppintson a **Get Started**-ra.
4. Jelentkezzen be az Amazon-fiókjába, vagy szükség esetén hozzon létre egyet.
5. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, és olvassa el, mit tehet az Alexa, és érintse meg a **Close** gombot, hogy visszatérjen a készülék beállításaihoz a Fitbit alkalmazásban.

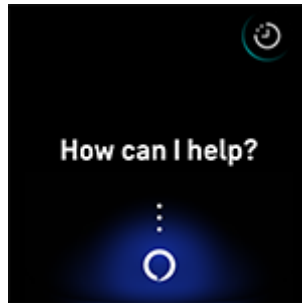
A nyelv megváltoztatásához az Alexa felismeri vagy leválasztja az Amazon-fiókot:

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson az **Amazon Alexa** elemre.
3. Érintse meg az aktuális nyelvet a megváltoztatásához, vagy koppintson a **Logout** gombra az Alexa használatának leállításához az óráján.

### Kapcsolatba lépni az Alexával

1. Nyissa meg az Alexa applikációt  az óráján. Ne feledje, hogy a Fitbit alkalmazásnak a háttérben kell futnia a telefonon.
2. Mondja el kérését.





Mielőtt elmondja a kérését, nem kell „Alexa” szót mondania. Például:

- I Állíts be egy időzítőt 10 percre.
- I Állíts be ébresztést reggel 8: 00-ra.
- I Mi a hőmérséklet kint?
- I Emlékeztess, hogy 18: 00-kor készíts vacsorát.
- I Mennyi fehérje van egy tojásban?
- I Kérd meg a Fitbit-et, hogy indítson futást. \*
- I Indíts el egy biciklizést a Fitbit segítségével. \*

\* Ahhoz, hogy megkérje Alexát, hogy nyissa meg az Exercise alkalmazást az óráján, először be kell állítania a Fitbit képességet az Alexa számára. További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Ezek a parancsok jelenleg angol, német, francia, olasz, spanyol és japán nyelven érhetők el.






Az Amazon Alexa nem minden országban érhető el. További információ: [fitbit.com/voice](https://fitbit.com/voice).

Ne feledje, hogy az „Alexa” kimondása nem aktiválja az Alexát az órájában - a mikrofon bekapcsolása előtt meg kell nyitnia az Alexa alkalmazást az óráján. A mikrofon kikapcsol, amikor bezárja az Alexát, vagy amikor az órája képernyője kikapcsol.

A további funkcionalitás érdekében telepítse az Amazon Alexa alkalmazást a telefonjára. Az alkalmazással az órája további Alexa készségekhez férhet hozzá.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Ellenőrizze az Alexa riasztásait, emlékeztetőit és időzítőit

1. Nyissa meg az Alexa applikációt  az óráján.
2. Kattintson a riasztás ikonra  és csúsztassa felfelé a riasztások, emlékeztetők és időzítők megtekintéséhez.
3. Érintse meg a riasztást a be- vagy kikapcsoláshoz. Az emlékeztető vagy az időzítő beállításához vagy törléséhez érintse meg az Alexa ikont,  és mondja ki kérését.
4. Ne feledje, hogy az Alexa riasztásai és időzítői elkülönülnek az Alarms applikációban  vagy Timer applikációban  beállítottaktól.


## Életmód

---

Használjon applikációkat, hogy kapcsolatban maradjon mindennel ami érdekli. Tekintse meg az "Applikációk és Óraszámok" fejezetben további információért hogyan adhat hozzá vagy törölhet alkalmazásokat.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Starbucks

Adja hozzá a Starbucks kártyáját vagy a Starbucks Rewards programszámát a Fitbit alkalmazásgalériába, majd használja a Starbucks alkalmazást  az órájával történő fizetéshez.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Agenda

Csatlakoztassa telefonja naptárát a Fitbit alkalmazásba, hogy megnézhesse az elkövetkező aznapi és következő napi naptáreseeményeket az óra Agenda

alkalmazásában. .

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Időjárás

Nézze meg az időjárást aktuális tartózkodási helyén, valamint 2 további kiválasztott helyen az órája Weather alkalmazásában. .

## Check the weather



Nyissa meg a Weather alkalmazást a jelenlegi tartózkodási helyének megtekintéséhez. Csúsztassa felfelé az időjárást az Ön által hozzáadott helyeken. Érintse meg a helyet egy részletesebb jelentés megtekintéséhez.

Időjárás-widgetet is felvehet az órájába. További információ: "[Widgets](#)" fejezetben a 22. oldalon.


Ha az Ön aktuális tartózkodási helyének időjárása nem jelenik meg, ellenőrizze, hogy bekapcsolta-e a helymeghatározó szolgáltatásokat a Fitbit alkalmazásban. Ha megváltoztatja a helyét, vagy nem látja az aktuális tartózkodási helye frissített adatait, szinkronizálja az óráját, hogy megtekinthesse új helyét és legfrissebb adatait a Weather alkalmazásban vagy widget-ben.

Válassza ki a hőmérséklet mértékegységét a Fitbit alkalmazásban. További információ: [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Város hozzáadása vagy eltávolítása

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson az **Apps** elemre.
3. A My Apps-ban, koppintson a fogaskerék ikonra  a **Weather** mellett. Lehet hogy felfele kell görgetnie hogy megtalálja az applikációt.
4. Koppintson az **Add city elemre**, hogy 2 helyet hozzáadhasson vagy koppintson **Edit** > az **X** ikonra hel törléséhez. Az aktuális helyét nem tudja törölni.

## Find Phone alkalmazás

Használja a Find Phone applikációt  telefonjának megtalálásához. Követelmények:

- I Az óráját csatlakoztatni kell („párosítva”) a megtalálni kívánt telefonhoz.
- I A telefonon be kell kapcsolni a Bluetooth-t, és a Fitbit-eszköztől 10 méteres távolságon belül kell lennie.

I A Fitbit alkalmazásnak a telefon háttérében kell futnia.

I A telefonját be kell kapcsolni.

A telefon megkeresése:

I Nyissa meg a Find Phone alkalmazást az óráján.

I Koppintson a Find Phone elemre. A telefonja hangosan cseng.

I Amikor megtalálja telefonját, koppintson a Cancel gombra a csengés befejezéséhez.




# Értesítések a telefonról

---

A Sense megjelenítheti a telefonról érkező hívás-, szöveges, naptár- és alkalmazásértesítéseket, hogy folyamatosan tájékoztassa Önt. Tartsa óráját a telefontól 30 lábön belül, hogy értesítéseket kapjon.

## Értesítések beállítása

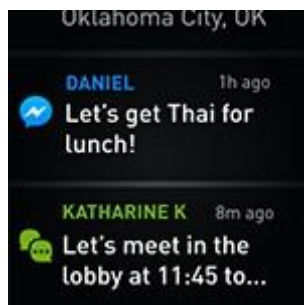
Ellenőrizze, hogy be van-e kapcsolva a Bluetooth a telefonján, és hogy a telefonja fogadhat-e értesítéseket (gyakran a Beállítások > Értesítések menüpont alatt). Ezután állítsa be az értesítéseket:

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile.
2. Koppintson a **Notifications** elemre.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az óra párosításához, ha még nem tette meg. A hívás-, szöveges és naptári értesítések automatikusan bekapcsolnak.
4. A telefonjára telepített alkalmazások értesítéseinek bekapcsolása, beleértve a Fitbit és a WhatsApp alkalmazásban koppintson az **App Notifications** elemre, és kapcsolja be a látni kívánt értesítéseket.
5. Ne feledje, hogy ha iPhone vagy iPad készüléke van, a Sense megjeleníti az összes naptár értesítését, amely szinkronizált a Naptár alkalmazással. Ha Android telefonja van, a Sense megjeleníti a naptár értesítéseit a telepítés során kiválasztott naptáralkalmazásból.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Bejövő értesítések megtekintése

Értesítéskor rezeg az órája. Ha nem olvassa el az értesítést, amikor megérkezik, később ellenőrizheti azt a képernyő tetejétől lefelé csúsztatva.



---

Ha az órája kritikusan lemerült, az óra nem rezeg az értesítéseknel vagy a képernyő nem kapcsol be.

---

## Értesítések kezelése

A Sense legfeljebb 30 értesítést tárol, amelyek után a legrégebbi kicserélődik, amikor újakat kap.

Az értesítések kezelése:

I Csúsztassa lefelé a képernyő tetejét az értesítések megtekintéséhez, és a kiterjesztéséhez érintse meg az értesítéseket.

I Egy értesítés törléséhez érintse meg a megnyitáshoz, majd húzza az ujját az aljára, és koppintson a **Clear** ikonra.

I Az összes értesítés egyszerre történő törléséhez csúsztassa ujját az értesítések tetejére, és koppintson a **Clear all** elemre.

## Értesítések kikapcsolása

Kapcsoljon ki bizonyos értesítéseket a Fitbit alkalmazásban, vagy kapcsolja ki az összes értesítést a Sense gyorsbeállításában. Az összes értesítés kikapcsolásakor az óra nem rezeg, és a képernyő nem kapcsol be, amikor a telefon értesítést kap.

Bizonyos értesítések kikapcsolása:

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile> **Notifications**.

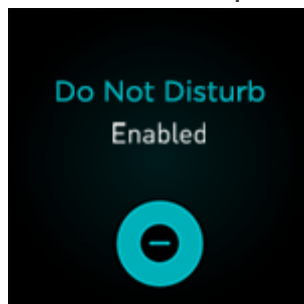


2. Kapcsolja ki azokat az értesítéseket, amelyeket már nem szeretne kapni az óráján.

Az összes értesítés kikapcsolása:

1. Húzza ujjával jobbra az óraszámleapról a gyorsbeállítások eléréséhez.

2. Érintse meg a do not disturb ikont . Minden értesítés, beleértve a célünnepeket és az emlékeztetőket, ki van kapcsolva.



Ne feledje, hogy ha a telefonon a „Do not disturb” beállítást használja, addig nem kap értesítést az órájára, amíg ki nem kapcsolja ezt a beállítást.

## Telefonhívások fogadása vagy elutasítása

Ha egy iPhone vagy Android (8.0+) telefonhoz van párosítva, a Sense lehetővé teszi a bejövő telefonhívások fogadását vagy elutasítását. Ha telefonja az Android OS régebbi verzióját futtatja, elutasíthatja, de nem fogadhatja az óráján érkező hívásokat.

Hívás fogadásához koppintson az óra képernyőjén a zöld telefon ikonra. Ne feledje, hogy nem beszélhet az órán keresztül - ha telefonhívást fogad, akkor a közeli telefonon válaszolhat. Hívás elutasításához érintse meg a piros telefon ikont a hívó fél hangpostára váltásához.

A hívó fél neve akkor jelenik meg, ha az illető szerepel a névjegyzékben; különben csak egy telefonszámot lát.




## Üzenetekre válaszolás (Android telefonok)


Az előre beállított gyors válaszokkal közvetlenül válaszolhat az órája bizonyos alkalmazásainak szöveges üzeneteire és értesítéseire.

Tartsa telefonját a közelben, a háttérben futó Fitbit alkalmazással válaszoljon az órájáról érkező üzenetekre.

Üzenet megválaszolása:

1. Nyissa meg azt az értesítést, amelyre válaszolni szeretne.
2. Válassza ki, hogyan válaszol az üzenetre:

I Érintse meg a mikrofon ikont  hogy hang-szöveg segítségével válaszoljon az üzenetre. A mikrofon által felismert nyelv módosításához érintse meg a **Language** lehetőséget. Miután válaszolt, koppintson a **Send** elemre, vagy a **Retry** gombra az újrapróbálkozáshoz. Ha az üzenet elküldése után hibát észlel, érintse meg az **Undo** elemet 3 másodpercen belül az üzenet törléséhez.

I Érintse meg a szöveg ikont  hogy válaszoljon egy üzenetre a gyors válaszok listájából.

I Érintse meg az emoji ikont  hogy hangulatjel segítségével válaszoljon az üzenetre.

További információkat, beleértve a gyors válaszok testreszabását, lásd: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Időmérés

---

A riasztások rezegnek, hogy felébresszenek vagy figyelmeztessenek egy beállított időpontban. Legfeljebb 8 riasztást állítson be, amelyek a hét egyszeri vagy több napján történnek. Időzítheti az eseményeket a stopperrel, vagy beállíthat egy visszaszámlálót.

Ne feledje, hogy a hangsegéddel beállított riasztások és időzítők elkülönülnek a Riasztások és az Időzítő alkalmazásban beállítottaktól. További információ: ["Hang" fejezet 32. oldal.](#)



## Alarms app használata

Állítson be egyszeri vagy ismétlődő riasztásokat az Alarms app  segítségével.

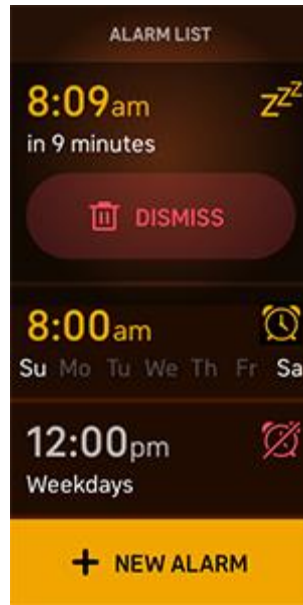
Riasztás beállításakor kapcsolja be az Smart Wake funkciót, hogy az órája megtalálja a legmegfelelőbb ébresztési időt a beállított ébresztési idő előtt 30 perccel. Kerüli a mély alvás közbeni ébresztést, így nagyobb valószínűséggel felfrissülve ébred fel. Ha a Smart Wake nem találja meg a legmegfelelőbb időpontot az ébresztésre, akkor a riasztás a megadott időpontban figyelmeztet.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Riasztás elvetése vagy elhalasztása

Amikor riasztás hallatszik, az órája rezeg. A riasztás elvetéséhez koppintson a riasztás ikonra . Az ébresztés 9 perces elhalasztásához koppintson a szundi ikonra .

Szüneteltesse a riasztást, ahányszor csak akarja. A Sense automatikusan szundi módba vált, ha 1 percnél tovább figyelmen kívül hagyja a riasztást.



## Timer app használata

Időzítse az eseményeket a stopperrel, vagy állítson be egy visszaszámlálót a Timer app  segítségével. A stoppert és a visszaszámlálót egyszerre futtathatja.


Amikor a képernyő kikapcsol, az óra továbbra is megjeleníti a stoppert vagy a visszaszámlálót, amíg véget nem ér, vagy amíg kilép az alkalmazásból.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Aktivitás és Wellness

A Sense folyamatosan követi a különféle statisztikákat, valahányszor felveszi az órát. Az adatok a nap folyamán automatikusan szinkronizálódnak a Fitbit alkalmazással.

## Statisztikák megtekintése

Nyissa meg a Today alkalmazást  vagy húzza felfelé az óraszámletről a napi statisztika megtekintéséhez, beleértve:

Steps	Ma megtett lépések, és a napi célja felé vezető haladás
Heart rate	Az aktuális pulzusszám és a pulzusszám zónája vagy a nyugalmi pulzusszám (ha nem zónában van)
Calories burned	Aznapi elégetett kalóriák száma és a napi célja felé vezető haladás
Floors	Aznapi megmászott emeletek száma és a napi célja felé vezető haladás
Distance	Aznapi megtett távolság és a napi célja felé vezető haladás
Active Zone Minutes	Aznapi megszerzett aktív zóna percek és az Ön által jelenleg keresett aktív zóna percek száma
Exercise	Napok száma, amikor ezen a héten teljesítette edzéscélját
Sleep	Az alvás időtartama és az alvás pontszáma
Hourly activity	Azon órák száma, amikor az aktuális napon elérte óránkénti tevékenységi célját
Food	Aznapi kalóriabevitel és megmaradt kalóriák
Menstrual health	Információ a menstruációs ciklus aktuális szakaszáról, ha alkalmazható
Water	Aznapi vízbevitel és a napi célja felé vezető haladás
Weight	Az aktuális súly és a haladás a súlycél felé
Core temp	A legutóbbi naplózott hőmérséklet

Érintse meg a fület, ha további részleteket szeretne megtekinteni, vagy naplózza a bejegyzést (a víz, a tömeg és a maghőmérséklet szempontjából).

Keresse meg teljes előzményeit és az óra által észlelt egyéb információkat a Fitbit alkalmazásban.

## Napi aktivitás cél nyomonkövetése

A Sense nyomon követi az Ön által választott napi tevékenység céljának elérését. Amikor eléri a célját, az órája rezeg, és ünnepet mutat.

### Cél választása

Tűzzen ki egy célt, amely segít elindulni az egészségügyi és fitness útján. Először is, a cél az, hogy naponta 10 000 lépést tegyen. Választhatja a lépések számának megváltoztatását, vagy az eszköztől függően más tevékenységi célt választhat.

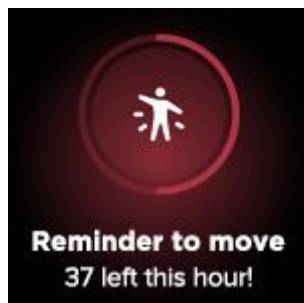
További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Kövesse nyomon a cél elérését a Sense segítségével. További információkért lásd: '[Statisztikák megtekintése](#)' az előző oldalon.

## Óránkénti aktivitás nyomonkövetése

A Sense segít abban, hogy a nap folyamán aktív maradjon azáltal, hogy nyomon követi, mikor nem mozog, ekkor az óra emlékezteti a mozgásra.

Az óra emlékeztet, hogy óránként legalább 250 lépést tegyen meg. Ha nem tette meg a 250 lépést, rezgést érez, és emlékeztető jelenik meg a kijelzőn 10 perccel egész előtt. Amikor az emlékeztető után teljesíti a 250 cél lépést, egy második rezgést érez, és gratuláló üzenetet kap.



További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Alvás nyomonkövetése

A Sense to bed használatával automatikusan nyomon követheti az alvással kapcsolatos alapvető statisztikákat, ideértve az alvás idejét, az alvási szakaszokat (a REM-ben töltött idő, a könnyű alvás és a mély alvás) és az alvási pontszámot (az alvás minősége). A Sense az éjszaka folyamán nyomon követi a becsült oxigénváltozatot, hogy segítsen feltárni a lehetséges légzési zavarokat, valamint a bőr hőmérsékletét, hogy lássa, mennyiben változik a személyes alapvonalától. Az alvási statisztikák megtekintéséhez szinkronizálja óráját, amikor felébred, és ellenőrizzé a Fitbit alkalmazást, vagy csúsztassa felfelé az óra számlapját az alvási statisztika megtekintéséhez.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Alvás cél beállítása

Először is, az alvás célja 8 óra alvás éjszakánként. Testreszabhatja ezt a célt az Ön igényeinek megfelelően.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


### Alvási szokások tanulmányozása

A Fitbit Premium előfizetéssel további részleteket olvashat el alvási pontszámáról és a társaival való összehasonlításról, amelyek segíthetnek egy jobb alvási rutin kialakításában és a frissebb ébredésben.

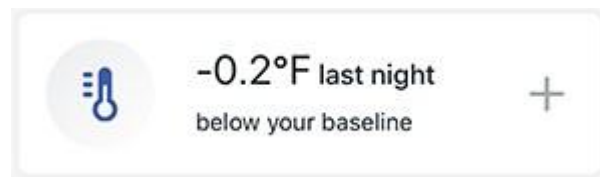
További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Bőrhőmérséklet változásának megfigyelése

A Sense minden este naplózza a bőr hőmérsékletét, hogy megmutassa, mennyiben változik az Ön személyes alapvonalaitól, hogy segítsen azonosítani az alapvonaltól való változásokat. Az éjszakai bőrhőmérséklet-változás bepillantása segíthet megérteni a testében bekövetkező változásokat és a foltok alakulását. Az éjszakai alvó bőrhőmérséklet változásainak megtekintéséhez nyissa meg

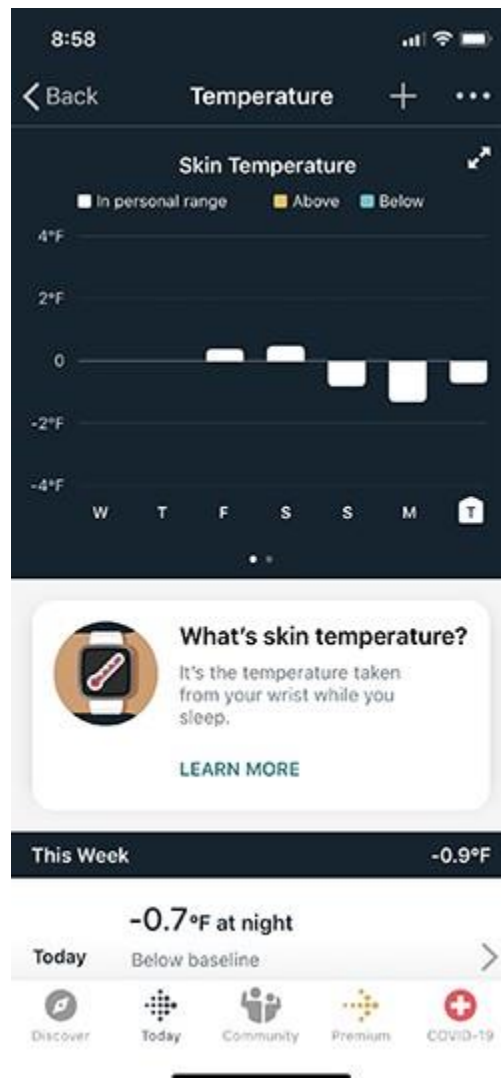
telefonján a Fitbit alkalmazást. A Today lehetőségnél  koppintson a Temperature ikonra.

Megjelenik a bőr hőmérsékletének változásainak grafikonja, valamint a manuálisan naplózott belső hőmérsékleti értékek.



A Fitbit Premium előfizetéssel további részleteket olvashat el alvási pontszámáról és a társaival való összehasonlításról, amelyek segíthetnek egy jobb alvási rutin felépítésében és a felfrissülés érzésében.





Fitbit Premium előfizetéssel láthatja a bőr hőmérsékletének változását egész éjszaka.




Ne feledje, hogy 3 éjszaka kell alvás közben viselnie a Sense-t, mielőtt megtekintheti a személyes bőrhőmérsékleti alapvonalat.



További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Felhívjuk figyelmét, hogy ez a funkció nem minden piacon érhető el.

## Stressz kezelése

Kövesse nyomon és kezelje a stresszt mindfulness segítségével.


## EDA Scan app használata

Az EDA Scan app  Sense-en észleli az elektrodermális aktivitást, amely jelezheti a test reakcióját a stresszre. Mivel izzadtsági szintjét a szimpatikus idegrendszer szabályozza, ezek a változások releváns tendenciákat mutathatnak arról, hogy teste hogyan reagál a stresszre. Válasszon egy 2 perces gyors szkennelés vagy egy vezetett munkamenet között.

1. A Fitbit Sense alkalmazásban érintse meg az EDA Scan alkalmazást. .
2. Válassza a **Quick reset** lehetőséget egy 2 perces szkenneléshez, vagy a **Guided Session** lehetőséget a legfeljebb 60 percig tartó szkenneléshez.
3. Ha a **Guided Session** lehetőséget választotta, megjelenik egy értesítés a Fitbit alkalmazás megnyitásáról.  
Válasszon mindfulness-t, és koppintson a **Play audio** elemre. Megjegyzés: A prémium előfizetők további vezetett meditációkhoz férhetnek hozzá a Fitbit alkalmazásban.
4. Helyezze a kezét a képernyő tetejére. Ne feledje, hogy a tenyerének érintenie kell mind a fémkeret mind a négy oldalát.
5. Maradjon mozdulatlan a szkennelés alatt. Tartsa a kezét a Sense-n legalább 2 percig.
6. Ha eltávolítja a kezét, a vizsgálat szünetel. A folytatáshoz tegye vissza a kezét a képernyőre. A munkamenet befejezéséhez koppintson az **End** gombra.
7. A beolvasás befejezése után az érzékelő hangot ad ki. Koppintson a Log it elemre, hogy átgondolhassa érzéseit, vagy érintse meg a **Skip** lehetőséget.
8. Húzza lefelé a szkennelés összefoglalójának megtekintéséhez, beleértve az EDA-válaszok számát, a pulzusszámot a munkamenet elején és végén, valamint a reflexiót.
9. A munkamenet további részleteinek megtekintéséhez nyissa meg telefonján a Fitbit alkalmazást. A Today elemnél , koppintson a Mindfulness tile > **Your Journey** opcióra.

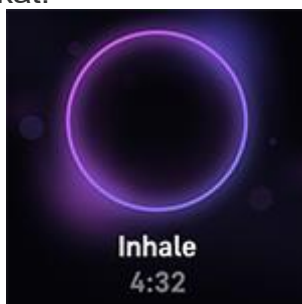
További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Irányított légzés gyakorlása

A Relax app  a Sense-en személyre szabott, irányított légzési gyakorlatokat kínál, amelyek segítenek megtalálni a nyugalom pillanatait a nap folyamán. A munkamenet során minden értesítést automatikusan letilt az óra.

1. Nyissa meg a Sense alkalmazásban a Relax alkalmazást .

2. Érintse meg az **Edit** gombot a munkamenet időtartamának módosításához, vagy az opcionális rezgés kikapcsolásához.
3. A munkamenet megkezdéséhez érintse meg a **Start** gombot. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.




4. Amikor a munkamenet befejeződik, koppintson a **Log it** elemre, hogy átgondolhassa érzelmeit, vagy érintse meg a **Skip** lehetőséget a lépés kihagyásához.
5. Tekintse meg az összefoglalót, és koppintson a **Done** gombra az alkalmazás bezárásához.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Ellenőrizze a stressz kezelési pontszámait

A pulzusszám, a testmozgás és az alvás adatai alapján a stresszkezelési pontszáma segít megtekinteni, hogy teste napi szinten mutat-e stresszt. A pontszám 1 és 100 között mozog, ahol a nagyobb szám azt jelenti, hogy a teste kevesebb fizikai stressz jeleit mutatja. A napi stresszkezelési pontszám megtekintéséhez viselje alvásnál az óráját, és másnap reggel nyissa meg telefonján a Fitbit



alkalmazást. A Today tab  opciónál, koppintson a Stress Management elemre.

Naplózza, hogyan érzi magát a nap folyamán, hogy tisztább képet kapjon arról, hogy elméje és teste hogyan reagál a stresszre. Fitbit Premium előfizetés esetén lásd a pontszámok lebontásának részleteit.




További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Edzés és szív egészség

---

Kövesse nyomon az Exercise alkalmazással  és végezzen irányított edzéseket a Fitbit Coach alkalmazással  közvetlenül a csuklójáról.

Ellenőrizze a Fitbit alkalmazást, ha meg szeretné osztani tevékenységét barátaival és családtagjaival, megnézheti, hogy az általános edzettségi szint összehasonlítható-e társaival, és így tovább.

Edzés közben zenét játszhat az óráján a Pandora  vagy Deezer alkalmazással  irányíthatja a Spotify-ban lejátszott zenét a Spotify - Connect & Control alkalmazással , vagy irányíthatja a telefonon lejátszott zenét.


1. Indítsa el a zene lejátszását egy alkalmazásban vagy a telefonján.
2. Nyissa meg a **Exercise** vagy **Coach alkalmazást**, és kezdjen el egy edzést. Az edzés közbeni zenelejátszás vezérléséhez kattintson duplán a gombra.  
Megjelennek a parancsikonjai.
3. Érintse meg a zene vezérlő ikonját .
4. Az edzéshez való visszatéréshez nyomja meg a gombot.

Ne feledje, hogy párosítania kell egy Bluetooth audio eszközt, például fejhallgatót vagy hangszórót a Sense-hez, hogy az óráján tárolt zenét hallja.

További információ: "[Zene](#)" fejezet a 60. oldalon.


## Kövesse nyomon az edzését automatikusan

A Sense automatikusan felismer és rögzít minden nagyobb mozgást, ami legalább 15 perces tevékenység. Tekintse meg tevékenységének alapstatisztikáját a





telefon Fitbit alkalmazásában. A Today tab  elemnél, koppintson az Exercise opcióra.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Kövesse nyomon és elemezze az edzését az Exercise applikációval

Kövesse nyomon az egyes gyakorlatokat a Sense Exercise applikációval  hogy megtekinthesse a valós idejű statisztikákat, beleértve a pulzusadatokat, az elégetett kalóriákat, az eltelt időt és az edzés utáni összefoglalót a csuklóján. A teljes edzésstatisztika és az edzésintenzitás-térkép eléréséhez, ha GPS-t használt, érintse meg a Fitbit alkalmazásban az Exercise opciót.

## Kövesse nyomon az edzést

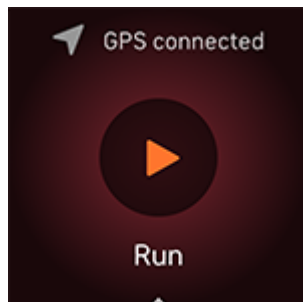
1. A Sense-en nyissa meg az Exercise applikációt  és csúsztassa ujját az edzés megtalálásához.
2. Érintse meg az edzést a kiválasztásához. Ha a gyakorlat GPS-t használ, akkor megvárhatja a jel csatlakozását, vagy elindíthatja a gyakorlatot, és a GPS csatlakozni fog, ha rendelkezésre áll jel. Ne feledje, hogy a GPS csatlakozása néhány percet igénybe vehet.
3. Érintse meg a lejátszás ikont  az edzés megkezdéséhez, vagy csúsztassa felfelé az edzés céljának kiválasztásához vagy a beállítások módosításához.  
A beállításokról további információt a következő oldalon olvashat ["Edzés beállítások személyreszabása"](#).
4. Érintse meg a nagy statisztikát a valós idejű statisztikák görgetéséhez. Az edzés szüneteltetéséhez csúsztassa ujját felfelé, és koppintson a szünet ikonra .
5. Ha végzett az edzéssel, csúsztassa ujját felfelé, és érintse meg a befejezés ikont,  > **End** lehetőséget. Megjelenik az edzés összefoglalója.
6. Az összefoglaló képernyő bezárásához érintse meg a **Done** gombot.

### Megjegyzések:

I Ha kitűz egy edzéscélt, akkor az órája figyelmeztet, amikor félúton van az edzés cél megvalósításához, és amikor eléri a célt.

I Ha a gyakorlat GPS-t használ, akkor a képernyő tetején megjelenik a „GPS connecting ...” felirat.

Amikor a képernyőn a „GPS connecting” felirat látható, és a Sense rezeg, akkor a GPS csatlakozik.




A beépített GPS használata befolyásolja az óra akkumulátorának élettartamát. Ha a GPS nyomkövetés be van kapcsolva, a Sense akár 12 órás folyamatos edzést is képes követni.

## Edzés beállítások személyreszabása

Testreszabhatja az egyes edzéstípusok beállításait az óráján. A beállítások a következők:

Heart Zone Notifications	Értesítéseket kap, ha az edzés alatt eléri a cél pulzusszámot. További információ: <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a>
Laps	Értesítéseket kaphat, ha elér egy bizonyos mérföldkövet az edzés alatt
Show Stats	Válassza ki, hogy milyen statisztikákat szeretne látni egy gyakorlat nyomon követésekor
GPS	Kövesse nyomon az útvonalat a GPS segítségével
Auto-Pause	A futás vagy a kerékpározás automatikus szüneteltetése, ha abbahagyja a mozgást
Run Detect	A pálya automatikusan fut az Exercise alkalmazás megnyitása nélkül
Always-on Display	Edzés közben tartsa bekapcsolva a képernyőt
Pool Length	Állítsa be a medence hosszát
Interval	Állítsa be az intervall edzés során használt mozgási és pihenési intervallumokat

1. A Sense alkalmazásban nyissa meg az Exercise applikációt.
2. Húzza ujját a gyakorlat megtalálásához.
3. Húzza felfelé a képernyő alját, majd csúsztassa felfelé a beállítások listáját.
4. Érintsen meg egy beállítást a beállításához. Ha végzett, húzza lefelé az ujját, amíg meg nem jelenik a lejátszás ikon .

## Ellenőrizze az edzés összefoglalóját

Az edzés befejezése után a Sense megjeleníti a statisztikák összegzését.

Ha a GPS-t használta, ellenőrizze a Fitbit alkalmazás Exercise applikációját, hogy további statisztikákat és edzésintenzitási térképet láthasson.

## Ellenőrizze a pulzusát

A Sense személyre szabja a pulzus zónáit a pulzus tartalékának felhasználásával, ez a különbség a maximális pulzus és a nyugalmi pulzus között. Annak érdekében, hogy célba vegye a választott edzésintenzitást, edzés közben ellenőrizze az óráján a pulzusszámot. A Sense értesíti Önt, amikor belép egy pulzus zónába.



Ikon	Zóna	Kalkuláció	Leírás
	Below Zone	40% alatt a pulzus-tartományá-nak	A zsírégető zóna alatt a szíve lassabban ver.
	Fat Burn Zone	40% és 59% között a pulzus-tartományá-nak	A zsírégető zónában valószínűleg mérsékelt tevékenységet folytat, például gyors séta. Lehet, hogy a pulzus és a légzés megemelkedik, de továbbra is folytathat beszélgetést közben.
	Cardio Zone	60% és 84% között a pulzus-tartományá-nak	A kardió zónában valószínűleg erőteljes tevékenységet végez, például fut vagy spinningel.
	Peak Zone	Több mint 85%-a a pulzus-tartományá-nak	A csúcshónában valószínűleg rövid, intenzív tevékenységet végez, amely javítja a teljesítményt és a sebességet, például sprintel vagy nagy intenzitású intervall edzést végez.

## Pulzus zóna testreszabása

Ezeknek a pulzus zónáknak a használata helyett létrehozhat egy egyéni zónát a Fitbit alkalmazásban egy adott pulzus tartomány megcélzásához.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Active Zone Minutes

Nyerjen aktív zóna percek a zsírégetés, a kardió vagy a csúcs pulzus zónában töltött idő után. Annak érdekében, hogy maximalizálja az idejét, 2 aktív zóna percet nyer minden percért, amelyen a kardió vagy a csúcs zónában tartózkodik.

1 perc a zsírégető zónában = 1 aktív zóna perc  
1 perc a kardió- vagy csúcszónákban = 2 aktív zóna perc

Néhány perccel azután, hogy edzés közben belép egy másik pulzusszám-zónába, az órája hanggal jelzi, hogy tudja, mennyire keményen dolgozik. Az óra rezgéseinek száma azt jelzi, hogy melyik zónában van:

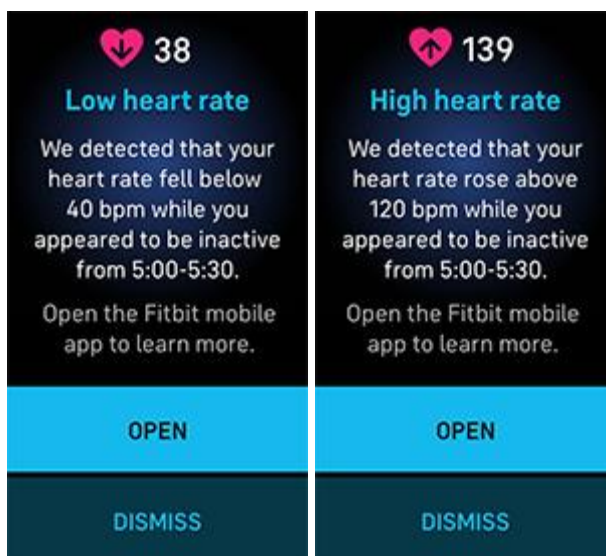
1 zümmögés = a zóna alatt  
2 zümmögés = zsírégető zóna  
3 zümmögés = kardió zóna  
4 zümmögés = csúcszóna

Első lépésként a heti cél 150 aktív zóna percre van beállítva. A cél elérésekor értesítéseket kap.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Pulzusértesítések fogadása

Legyen naprakész, ha a Sense azt észleli, hogy pulzusszáma meghaladja a magas vagy alacsony küszöbértéket, ha legalább 10 percig inaktív.



Funkció kikapcsolása vagy a küszöbértékek beállítása:

1. A Fitbit alkalmazásban a Today tab  elemnél koppintson a profil képre > Sense tile>.

2. Az **Activity és Wellness** részben érintse meg a **Heart Settings > High & low heart rate** lehetőséget.

3. Kapcsolja be vagy ki a **High heart rate notification** vagy a **Low heart rate notification** lehetőséget, vagy érintse meg a **Custom** lehetőséget a küszöbérték beállításához.

Megtekintheti a korábbi pulzusértesítéseket, naplózhatja a lehetséges tüneteket és okokat, vagy törölheti az értesítéseket a Fitbit alkalmazásban.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Cardio fitness pontok megtekintése



Tekintse meg általános szív- és érrendszeri fitnessét a Fitbit alkalmazásban. Nézze meg a kardio fitness pontszámát és a kardio fitness szintjét, amely megmutatja a társaival való összehasonlítást.

A Fitbit alkalmazásban érintse meg a **Heart rate** lehetőséget, és húzza balra az ujját a pulzusdiagramon, hogy megtekinthesse a részletes kardio fitness statisztikákat.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Edzés a Fitbit Coach alkalmazással

A Fitbit Coach applikáció  irányított teljestestsúlyos-edzéseket nyújt, így bárhol fit maradhat.

1. Nyissa meg a Sense alkalmazásban a Fitbit Coach alkalmazást .
2. Húzza ujját az edzés megtalálásához.
3. Érintse meg a kívánt edzést. Az edzés előnézetéhez érintse meg a menü ikont . Nyomja meg a gombot az edzéshez való visszatéréshez.
4. Érintse meg a **Start** gombot.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Ossza meg az aktivitását

Az edzés befejezése után nyissa meg a Fitbit alkalmazást, hogy megossza statisztikáit barátaival és családtagjaival.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zene

---


Az óráján lévő alkalmazások segítségével zenét hallgathat Bluetooth fejhallgatóval vagy hangszórókkal.

### Csatlakoztassa a Bluetooth fejhallgatót vagy hangszórót

1. Csatlakoztasson akár 8 Bluetooth audioeszközt, hogy zenét hallgathasson az órájáról. Új Bluetooth-hangeszköz párosítása:
2. Aktiválja a párosítási módot a Bluetooth fejhallgatón vagy a hangszórón.
3. Nyissa meg a Sense alkalmazásban a Settings app  > **Vibration & audio**.
4. A Bluetooth részben érintse meg a **Manage devices** lehetőséget.
5. Húzza felfelé az Other devices részt. A Sense a közeli eszközök után kutat. Amikor a Sense megtalálja a közeli Bluetooth audioeszközöket, a képernyőn megjelenik egy lista. Koppintson a párosítani kívánt eszköz nevére.

Amikor a párosítás befejeződött, egy pipa jelenik meg a képernyőn. Zene

hallgatása másik Bluetooth-eszközzel:




1. Nyissa meg a Sense alkalmazásban Settings app  > **Vibration & audio**.
2. A Bluetooth részben érintse meg a használni kívánt eszközt, vagy párosítson új eszközt. Ezután várjon egy pillanatra, amíg a készülék csatlakozik.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



### Zene irányítása Sense segítségével

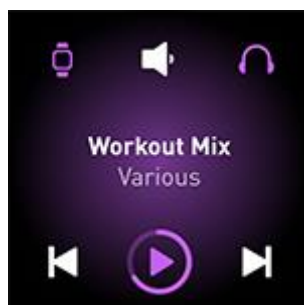
Írányítsd az alkalmazásban lejátszott zenét a Sense-en vagy a telefonodon.

## Zeneforrás választása


1. Nyomja meg kétszer a Sense gombot. Megjelennek a parancsikonjai.
2. Koppintson a zene vezérlő ikonjára .
3. A bal felső sarokban található ikon megmutatja, hogy a zeneforrás jelenleg a telefon  vagy az óra . Koppintson rá a zeneforrás megváltoztatásához, majd nyomja meg a gombot a zene vezérlőihez való visszatéréshez.

## Zene vezérlése

1. Zene lejátszása közben nyomja meg kétszer a gombot. Megjelennek a parancsikonjai.
2. Koppintson a zene vezérlő ikonjára .
3. Lejátszás, szüneteltetés vagy érintse meg a nyíl ikonokat a következő vagy az előző számhoz való ugráshoz. Koppintson a hangerő ikonra  a hangerő beállításához.




## Íranyítsa a zenét a Spotify - Connect & Control applikációval

Használja a Spotify - Connect & Control applikációt  a Sense-ben a Spotify vezérléséhez telefonján, számítógépén vagy más Spotify Connect eszközön. Navigálhat a lejátszási listák között, például a dalokban, és válthat az óráról az eszközök között. Vegye figyelembe, hogy jelenleg a Spotify - Connect & Control alkalmazás csak a párosított eszközön lejátszott zenét vezérli, ezért eszközének a közelben kell maradnia, és csatlakoznia kell az internethez. Szüksége van egy Spotify Premium előfizetésre az alkalmazás használatához. A Spotify Premium-ról további információt lásd: [spotify.com](https://spotify.com).

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zenehallgatás a Pandora app (csak az egyesült Államokban) segítségével

A Sense alkalmazásban található Pandora alkalmazással  töltsön le akár 3 legtöbbet játszott Pandora állomást vagy népszerű edzésállomást közvetlenül az órájára. Ne feledje, hogy az állomások letöltéséhez előfizetésre van szüksége a Pandora-ra és Wi-Fi-kapcsolatra. A Pandora-előfizetésekről további információt a következő oldalon talál: [help.pandora.com](https://help.pandora.com).

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zenehallgatás a Deezer applikáció segítségével

A Sense-ben található Deezer alkalmazással  töltsse le a Deezer lejátszási listáit, és Flow-t közvetlenül az órájára. Ne feledje, hogy a zene letöltéséhez előfizetésre van szüksége a Deezer-re és egy Wi-Fi-kapcsolatra. A Deezer-előfizetésekkel kapcsolatos további információkért lásd: [support.deezer.com](https://support.deezer.com).

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Fitbit Pay

---

A Sense tartalmaz egy beépített NFC chipet, amely lehetővé teszi hitel- és bank kártyáinak használatát az órán keresztül.


### Hitel-és bankkártya használat

Állítsa be a Fitbit Pay alkalmazást a Fitbit alkalmazás Wallet részében, és az órájával vásároljon olyan üzletekben, amelyek elfogadják az érintés nélküli fizetéseket.

Mindig új helyeket és kártyakibocsátókat veszünk fel a partnerek listájába. Ha meg szeretné tudni, hogy fizetési kártyája működik-e a Fitbit Pay szolgáltatással, keresse fel a [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks) webhelyet.

### Fitbit Pay beállítása

A Fitbit Pay használatához adjon hozzá legalább 1 hitel- vagy bankkártyát egy részt vevő banktól a Fitbit alkalmazás Wallet részéhez. A Walletben adhat hozzá és távolíthat el fizetési kártyákat, állíthat be alapértelmezett kártyát az órához, szerkesztheti a fizetési módot, és áttekintheti a legutóbbi vásárlásokat.

1. A Fitbit alkalmazás Today tab  érintse meg a profil képet > Sense.
2. Koppintson a **Wallet** lehetőségre.
3. Kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a fizetési kártya hozzáadásához. Bizonyos esetekben bankja további igazolást igényelhet. Ha először ad hozzá kártyát, a rendszer kéri, hogy állítson be egy négyjegyű PIN-kódot az órához. Ne feledje, hogy a telefonja számára engedélyezni kell a jelszóvédelmet is.
4. Kártya hozzáadása után kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat az értesítések bekapcsolásához telefonjára (ha még nem tette meg) a beállítás befejezéséhez.

### Vásárlás

Vásároljon a Fitbit Pay használatával bármely olyan üzletben, amely elfogadja az érintés nélküli fizetéseket. Annak megállapításához, hogy az üzlet elfogadja-e a Fitbit Pay szolgáltatást, keresse meg az alábbi szimbólumot a fizetési terminálon:





1. Nyissa meg a Wallet applikációt  az óráján.
2. Ha a rendszer kéri, írja be a négyjegyű PIN-kódját. Az alapértelmezett kártya megjelenik a képernyőn



3. Az alapértelmezett kártyával történő fizetéshez tartsa csuklóját a fizetési terminál közelében. Másik kártyával történő fizetéshez, a használni kívánt kártya megtalálásához, és tartsa csuklóját a fizetési terminál közelében.



Amikor a fizetés sikeres, az órája rezeg, és egy megerősítést jelenik meg a képernyőn.

Ha a fizetési terminál nem ismeri fel a Fitbit Pay szolgáltatást, ellenőrizze, hogy az óra az olvasó közelében van-e, és hogy a pénztáros tudja-e, hogy érintés nélküli fizetést használ.


---

A nagyobb biztonság érdekében a Fitbit Pay használatához a Sense-t a csuklóján kell viselnie.

---

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Módosítsa az alapértelmezett kártyát

1. A Fitbit alkalmazás Today tab  érintse meg a profil képet > Sense.
2. Koppintson a **Wallet** lehetőségre.
3. Keresse meg azt a kártyát, amelyet alapértelmezettként szeretne beállítani.
4. Érintse meg a **Set as Default on Sense** lehetőséget.

## Fizetés az utazásért

Használja a Fitbit Pay alkalmazást az érintés nélküli hitel- vagy bankkártyás fizetéseket elfogadó tömegközlekedési leolvasóknál. Órájával történő fizetéshez kövesse a **'Hitel-és bankkártya használat'** fejezet utasításait a [63. oldalon](#).

---

Fizessen ugyanazzal a kártyával a Fitbit óráján, amikor megérinti a tömegközlekedési olvasót az utazás elején és végén. Az utazás megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy készüléke fel van töltve.

---

# Frissítés, Újraindítás és Törlés

---

Egyes hibaelhárítási lépések megkövetelhetik az óra újraindítását, miközben a törlése hasznos, ha a Sense szolgáltatást egy másik személynek szeretné átadni. Frissítse az óráját, hogy új Fitbit OS frissítéseket kapjon.

## Sense Frissítés

Frissítse az óráját, hogy megkapja a legújabb funkciójavításokat és termékfrissítéseket.

Amikor elérhető egy frissítés, egy értesítés jelenik meg a Fitbit alkalmazásban. A frissítés elindítása után kövesse a Sense és a Fitbit alkalmazás folyamatjelzőit, amíg a frissítés befejeződik. Tartsa közel az óráját és a telefonját a frissítés során.

---

A Sense frissítése több percet vesz igénybe, és erősen igénybe veheti az akkumulátort. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt csatlakoztassa óráját a töltőhöz.

---

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sense Újraindítása

Ha nem tudja szinkronizálni a Sense szolgáltatást, vagy problémája van a statisztikák követésével vagy értesítések fogadásával, indítsa újra az órát a csuklóján:

Az óra újraindításához nyomja meg és tartsa lenyomva a gombot 10 másodpercig, amíg meg nem jelenik a Fitbit logó a képernyőn, majd engedje el a gombot.


Az óra újraindítása újraindítja az eszközt, de nem törli az adatokat.

---

A Sense készülékén kis lyukak vannak a magasságmérő, a hangszóró és a mikrofon számára. Ne próbálja meg újraindítani a készüléket úgy, hogy bármilyen eszközt, például gemkapcsot helyez be ezekbe a lyukakba, mert károsíthatja a Sense-t.

---


## Sense kikapcsolása

Az óra kikapcsolásához, nyissa meg a Settings applikációt  > **Shut down**. Az óra bekapcsolásához nyomja meg a gombot.

A Sense hosszú távú tárolásáról a [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) oldalon  
többet olvashat.

## Sense törlése

Ha Sense-t szeretne átadni egy másik személynek, vagy vissza szeretné adni, először  
törölje személyes adatait:

A Sense alkalmazásban nyissa meg a Settings applikációt  > **About Sense** >  
**Factory reset**.

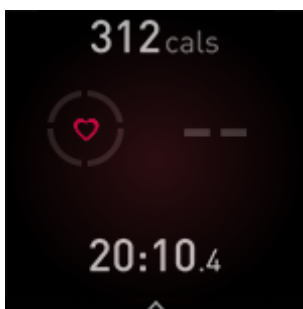
## Hibaelhárítás

---

Ha a Sense nem működik megfelelően, olvassa el az alábbi hibaelhárítási lépéseket. További információért keresse fel a [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) oldalt.

### Nem érzékeli a pulzusjelet

A Sense folyamatosan követi a pulzusát edzés közben és a nap folyamán. Ha az óra pulzusmérőjének nehezen észlelhető jel, szaggatott vonalak jelennek meg.

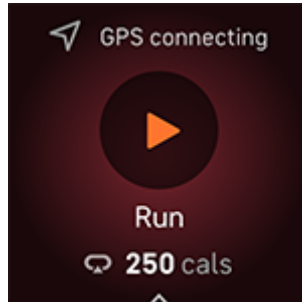


Ha az órája nem érzékeli a pulzus jelét, győződjön meg róla, hogy az óráját helyesen viseli, akár a csuklójánál magasabbra vagy lejjebb mozgatva, akár a szíj meghúzásával vagy lazításával. A Sense-nek érintkeznie kell a bőrével. Miután rövid ideig mozdulatlanul és egyenesen tartotta a karját, újra látnia kell a pulzusát.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

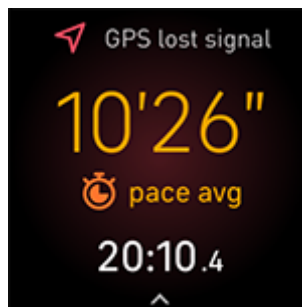
### GPS jelet nem érzékeli

A környezeti tényezők, beleértve a magas épületeket, a sűrű erdőket, a meredek dombokat és a vastag felhőzetet, megzavarhatják az óra GPS-műholdakhoz való csatlakozásának képességét. Ha órája GPS-jelet keres egy gyakorlat során, akkor a képernyő tetején megjelenik a „**connecting**” felirat. Ha a Sense nem tud csatlakozni egy GPS-műholdhoz, az óra leállítja a csatlakozási kísérletet, amíg legközelebb el nem kezdi a GPS-gyakorlatot.



A legjobb eredmény elérése érdekében az edzés megkezdése előtt várja meg, amíg a Sense megtalálja a jelet.


Ha a Sense edzés közben elveszíti a GPS-jelet, akkor a képernyő tetején megjelenik a "GPS lost signal" felirat. Órája megpróbál újracsatlakozni.



További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Nem tud csatlakozni Wi-Fi-hez

Ha a Sense nem tud csatlakozni a Wi-Fi-hez, akkor lehet, hogy helytelen jelszót adott meg, vagy megváltozott a jelszó:

1. A Fitbit alkalmazás Today  ikonjánál érintse meg a profil képét > Sense tile.
2. Koppintson a **Wi-Fi Settings** > **Next** lehetőségre.
3. Érintse meg a használni kívánt hálózatot > **Remove**.
4. Érintse meg **Add Network** elemet, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Wi-Fi hálózat újracsatlakozásához.
5. Annak ellenőrzéséhez, hogy a Wi-Fi-hálózat megfelelően működik-e, csatlakoztasson másik eszközt a hálózathoz; ha sikeresen csatlakozik, próbálkozzon újra az óra csatlakoztatásával.
6. Ha a Sense továbbra sem fog csatlakozni a Wi-Fi-hálózathoz, ellenőrizze, hogy megpróbálja-e az órát kompatibilis hálózathoz csatlakoztatni. A legjobb eredmény elérése érdekében használja az otthoni Wi-Fi hálózatot. A Sense nem tud csatlakozni olyan 5GHz-es Wi-Fi, WPA vállalati vagy nyilvános hálózatokhoz,

amelyekhez bejelentkezés, előfizetés vagy profil szükséges. A kompatibilis hálózati típusok listáját lásd: "Wi-Fi-hez csatlakozás" fejezetben a 9. oldalon.

Miután ellenőrizte, hogy a hálózat kompatibilis-e, indítsa újra az órát, és próbáljon meg csatlakozni ismét a Wi-Fi-re. Ha úgy látja, hogy az elérhető hálózatok listáján más hálózatok jelennek meg, de az Ön által preferált hálózatok nem, vigye közelebb az óráját a routerhez.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Egyéb problémák

Ha az alábbi problémák bármelyikét tapasztalja,

indítsa újra az órát:

I Nem szinkronizál

I Nem reagál a koppintásokra, görgetésre vagy a gombnyomásra

I Nem követi a lépéseket vagy más adatokat

I Nem jelennek meg az értesítések

Az utasításokat lásd "Sense Újraindítása" fejezetben a 66. oldalon.

További információ: [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Általános információ és specifikáció

---

## Érzékelők és komponensek

A Fitbit Sense a következő érzékelőket és motorokat tartalmazza:

- I 3 tengelyes gyorsulásmérő, amely a mozgásmintákat követi
- I giroszkóp
- I Magasságmérő, amely nyomon követi a magasságváltozásokat
- I Beépített GPS-vevő + GLONASS, amely nyomon követi az Ön tartózkodási helyét edzés közben
- I Többutas optikai pulzusmérő
- I Többcélú elektromos érzékelők, kompatibilisek az EKG és az EDA Scan alkalmazással
- I Csuklón lévő bőr hőmérséklet-érzékelő
- I Környezeti fényérzékelő
- I Mikrofon
- I Hangszóró
- I Rezgő motor

## Anyagok

A Sense-hez tartozó szíj rugalmas, tartós elasztomer anyagból készül, hasonlóan sok sportórához.

A Sense háza és csatja eloxált alumíniumból készül. Míg az eloxált alumínium nikkelnymokat tartalmazhat, ami allergiás reakciót válthat ki nikkélérzékenyeknél, a Fitbit minden termékében a nikkelt mennyisége megfelel az Európai Unió szigorú nikkelirányelvének.

Termékeink nyomokban tartalmazhatnak az ezekben a termékekben használt ragasztókból származó akrilátokat és metakrilátokat, de azon dolgozunk, hogy termékeink betartsák a szigorú tervezési előírásokat, és megfeleljenek az átfogó vizsgálati követelményeknek, hogy a lehető legkisebb legyen a reakció ezekre a ragasztókra.



## Kábelnélküli technológia

A Sense tartalmaz egy Bluetooth 5.0 rádió adó-vevőt, Wi-Fi chipet és NFC chipet.

## Haptikus visszajelzés

A Sense rezgőmotort tartalmaz riasztásokhoz, célokhoz, értesítésekhez, emlékeztetőkhez és alkalmazásokhoz.

## Akkumulátor

A Sense újratölthető lítium-polimer akkumulátort tartalmaz.

## Memória

A Sense 7 napig tárolja adatait, beleértve a napi statisztikákat, az alvási információkat és a testmozgás előzményeit. Az előzményadatokat a Fitbit alkalmazásban tekintheti meg.

## Kijelző

A Sense színes AMOLED kijelzővel rendelkezik.

## Szín méret

A szíjak méretei az alábbiakban láthatók. Vegye figyelembe, hogy a külön megvásárolható tartozék szíjak kissé eltérhetnek.

Kis szíj	A csuklóhoz illeszkedik 5.5 - 7.1 inch (140 mm - 180 mm) között
Hosszú szíj	A csuklóhoz illeszkedik 7.1 - 8.7 inches (180 mm - 220 mm) között

## Környezeti feltételek

Üzemi hőmérséklet	14° to 113° F (-10° to 45° C)
Hőmérséklet amin nem használható	-4° to 14° F (-20° to -10° C)  113° to 140°F (45° to 60° C)
Töltési hőmérséklet	32° to 95° F (0° to 35° C)
Vízállóság	Vízállóság 50 méterig
Páratartomány	Míg a Fitbit Sense 0% és 100% közötti páratartalom mellett működik, azt javasoljuk, hogy hosszabb ideig ne használja 60% feletti körülmények között.
Maximális üzemi magasság	28,000 láb (8,534 m)

## Tudjon meg többet

Ha többet szeretne megtudni órájáról, a Fitbit alkalmazásban elért eredmények nyomon követéséről és az egészséges szokások kialakításáról a Fitbit Premium használatával, látogasson el a [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

