

# fitbit charge 6



Manuale dell'utente  
Versione 2.1

# Sommario

---

<b>Introduzione</b>	<b>6</b>
Contenuto della confezione	6
Ricaricare il tracker	7
Effettuare la configurazione	8
Visualizzare i dati nell'app Fitbit	8
<b>Sbloccare Fitbit Premium</b>	<b>9</b>
<b>Indossare Charge 6</b>	<b>10</b>
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	10
Chiudere il cinturino	11
Mano dominante	12
Suggerimenti sulla cura e sulla manutenzione	13
Sostituire il cinturino	13
Rimuovere un cinturino	13
Attaccare un cinturino	14
<b>Nozioni di base</b>	<b>15</b>
Navigare in Charge 6	15
Navigazione di base	15
Impostazioni rapide	16
Pulsante per scorciatoia	18
Modificare le impostazioni	18
Display	18
Modalità silenziose	18
Altre impostazioni	19
Controllare il livello batteria	19
Impostare il blocco dispositivo	20
Regolare l'opzione Display sempre attivo	21
Spegnere lo schermo	21
<b>Quadranti orologio e app</b>	<b>22</b>
Cambiare il quadrante orologio	22
Aprire le app	22
Trova smartphone	23

<b>Notifiche dello smartphone</b>	<b>24</b>
Configurare le notifiche	24
Visualizzare le notifiche in arrivo	24
Gestire le notifiche	25
Disattivare le notifiche	25
Rispondere o rifiutare le chiamate telefoniche	26
Rispondere ai messaggi (smartphone Android)	26
<b>Funzionalità correlate al tempo</b>	<b>28</b>
Impostare una sveglia	28
Spegnere o posticipare una sveglia	28
Utilizzare il timer o il cronometro	29
<b>Attività e benessere</b>	<b>30</b>
Visualizzare le statistiche	30
Monitorare un obiettivo di attività giornaliero	30
Scegliere un obiettivo	30
Rilevare l'attività oraria	31
Monitorare il sonno	31
Impostare un obiettivo di sonno	32
Ottenere dati sulle abitudini di sonno a lungo termine	32
Informazioni sulle abitudini di sonno	32
Gestire lo stress	32
Utilizzare l'app di scansione EDA	32
Controllare il punteggio gestione stress	33
Metriche di salute avanzate	34
<b>Allenamento e salute cardiaca</b>	<b>35</b>
Rilevare automaticamente l'allenamento	35
Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento	35
Avviare automaticamente un allenamento	36
Avviare manualmente un allenamento	36
Personalizzare le impostazioni di allenamento	38
Controllare il riepilogo dell'allenamento	39
Controllare il battito cardiaco	39
Zone del battito cardiaco personalizzate	40
Accumulare minuti in zona attiva	40

Ricevere le notifiche del battito cardiaco	41
Visualizzare il battito cardiaco su attrezzi e app	42
Controllare il Punteggio di Recupero Giornaliero	43
Visualizzare il punteggio di attività cardio	43
Condividere l'attività	44
<b>Pagamenti contactless</b>	<b>45</b>
Usare carte di credito e debito	45
Configurare i pagamenti contactless	45
Effettuare acquisti	45
Cambiare la carta predefinita	47
Pagare le corse sui mezzi pubblici	47
<b>Stile di vita</b>	<b>48</b>
Controllare la musica con i controlli di YouTube Music	48
Google Maps	48
<b>Aggiornare, riavviare e resettare</b>	<b>50</b>
Aggiornare Charge 6	50
Riavviare Charge 6	50
Resettare Charge 6	51
<b>Risoluzione dei problemi</b>	<b>52</b>
Segnale del battito cardiaco mancante	52
Segnale GPS mancante	52
Altri problemi	53
<b>Informazioni generali e specifiche</b>	<b>54</b>
Sensori e componenti	54
Materiali	54
Tecnologia wireless	54
Feedback aptico	54
Batteria	54
Memoria	55
Display	55
Taglia del cinturino	55
Condizioni ambientali	55
Ulteriori informazioni	55
Garanzia e norme sui resi	55

Avvisi normativi e sulla sicurezza  
Batteria

56  
56

# Introduzione

---

Migliora la tua routine con Fitbit Charge 6,\* l'unico fitness tracker di alta qualità con Google integrato. Con gli strumenti di fitness necessari per mantenere la motivazione e raggiungere i tuoi obiettivi, gestire la tua giornata e la tua routine non è mai stato così facile.

Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [support.google.com](https://support.google.com). Charge 6 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

\* Fitbit Charge 6 funziona con la maggior parte degli smartphone con Android 9.0 o versioni successive e iOS 15 o versioni successive. Sono necessari un Account Google, l'app mobile Fitbit e l'accesso a internet. Alcune funzionalità richiedono l'app mobile Fitbit e/o un abbonamento a pagamento. Visita [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) per maggiori informazioni.

## Contenuto della confezione

La confezione di Charge 6 include:



Tracker con cinturino small  
(il colore e il materiale variano)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo large

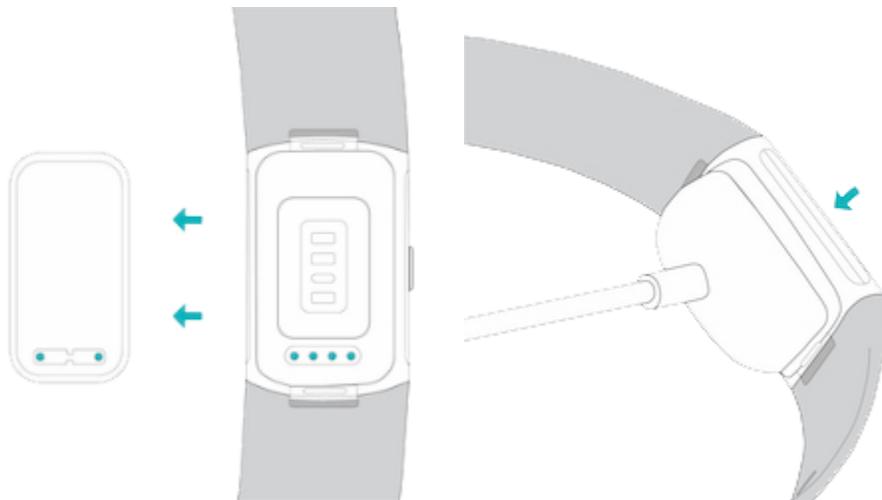
I cinturini intercambiabili di Charge 6, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

## Ricaricare il tracker

La batteria completamente carica di Charge 6 dura fino a 7 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Charge 6:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Tieni ferma l'altra estremità del cavo di ricarica vicino alla porta sul retro del tracker fino a quando non aderiscono l'una all'altra in modo magnetico. Assicurati che i piedini sul cavo di ricarica siano allineati alla porta sul retro del tracker.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica di Charge 6, tocca due volte lo schermo o premi il pulsante per attivarlo e controllare il livello batteria. Scorri a destra sulla schermata della batteria per utilizzare Charge 6. Se il tracker è completamente carico, l'icona della batteria è piena.



## Effettuare la configurazione

Configura Charge 6 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più diffusi. Visita la pagina [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) per verificare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
  - [Apple App Store](#) per iPhone.
  - [Google Play Store](#) per smartphone Android.
2. Installa l'app e aprila.
3. Tocca **Accedi con Google** e segui le istruzioni sullo schermo per configurare il tuo dispositivo.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Visualizzare i dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per vedere le tue metriche di salute, i dati relativi ad attività e sonno, scegliere un allenamento o una sessione di mindfulness e altro ancora.

# Sbloccare Fitbit Premium

---

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere in attività, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, centinaia di allenamenti proposti da vari marchi di fitness, sessioni di meditazione guidata e altro ancora.

I clienti possono richiedere un abbonamento di prova a Fitbit Premium nell'app Fitbit.<sup>1</sup>

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

<sup>1</sup> Solo utenti Fitbit Premium nuovi e di ritorno. L'abbonamento deve essere attivato entro 60 giorni dall'attivazione del dispositivo (è richiesto un metodo di pagamento valido). Si rinnova automaticamente al costo di 9,99 \$ al mese\* al termine del periodo di prova. Disdici prima di questa scadenza per evitare costi ricorrenti. I contenuti e le funzionalità possono cambiare e non sono disponibili in tutte le regioni. Questo abbonamento non può essere regalato. Vedi maggiori dettagli [qui](#). Si applicano Termini e condizioni.

\* La tariffa di rinnovo regionale nel Regno Unito è di 7,99 £ al mese.

# Indossare Charge 6

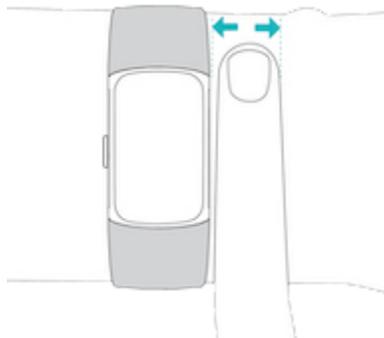
---

Indossa Charge 6 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o ne hai acquistato un altro, vedi le istruzioni in [Sostituire il cinturino](#).

## Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

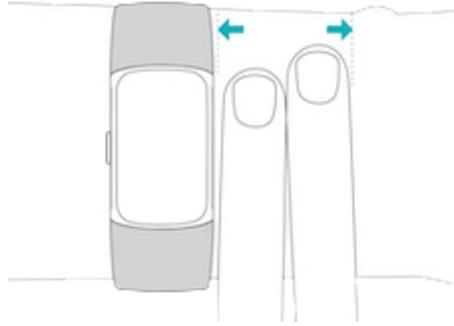
Quando non ti alleni, indossa Charge 6 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo il tracker per circa un'ora. È consigliabile togliere il tracker prima di fare la doccia. Sebbene possa essere indossato durante la doccia, toglierlo riduce la possibilità di esposizione a detersivi, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine al tracker e irritazione della pelle.



Per ottimizzare il monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento:

- Durante un allenamento, prova a indossare il tuo tracker un po' più in alto sul polso per una maggiore aderenza. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



- Indossa il tracker sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.
- Ricorda di stringere il cinturino prima di un allenamento e di allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita la circolazione sanguigna, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

## Chiudere il cinturino

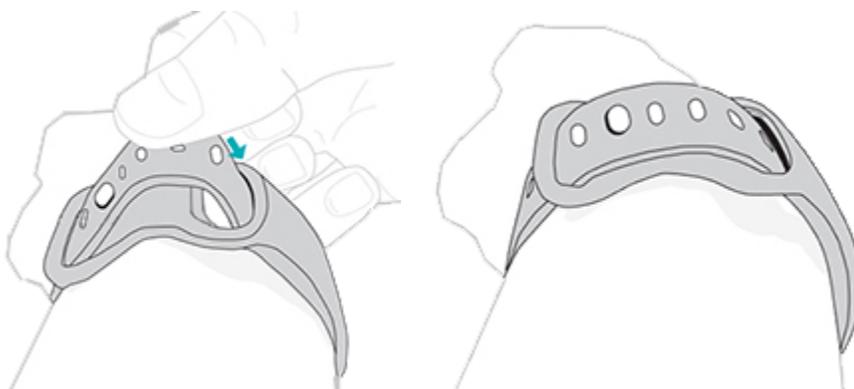
1. Posiziona Charge 6 sul polso.
2. Fai scorrere il cinturino inferiore attraverso il primo anello nel cinturino superiore.



3. Stringi il cinturino in modo che risulti comodo e inserisci il perno in uno dei fori del cinturino.



4. Fai scorrere l'estremità del cinturino attraverso il secondo anello finché non è ben posizionato sul polso. Assicurati che il cinturino non sia troppo stretto. Allarga il cinturino in modo che possa spostarsi sul polso.



## Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Charge 6 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere e mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Charge 6 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6** > **Polso** > **Dominante**.

## Suggerimenti sulla cura e sulla manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un detergente privo di sapone.
- Se il tracker si bagna, togliilo e asciugalo accuratamente dopo l'attività.
- Togli il tracker di tanto in tanto.

Per ulteriori informazioni, visita la pagina [Cura e manutenzione di Fitbit](#).

## Sostituire il cinturino

Charge 6 viene fornito con un cinturino small e un cinturino aggiuntivo inferiore large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili, venduti separatamente su [fitbit.com](#). Per le misure del cinturino, vedi [Taglia del cinturino](#).

I cinturini di Fitbit Charge 5 sono compatibili con Fitbit Charge 6.

### Rimuovere un cinturino

1. Capovolgi Charge 6 e trova i fermi sul cinturino.



2. Per rilasciare il fermo, usa l'unghia del dito per premere il pulsante piatto verso il cinturino.

3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

### Attaccare un cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità del tracker fino a quando non senti un clic e il cinturino scatta in posizione. Il cinturino con gli anelli e il gancio deve essere collegato alla parte superiore del tracker.



# Nozioni di base

---

Scopri come gestire le impostazioni, spostarti sullo schermo e controllare il livello batteria.

## Navigare in Charge 6

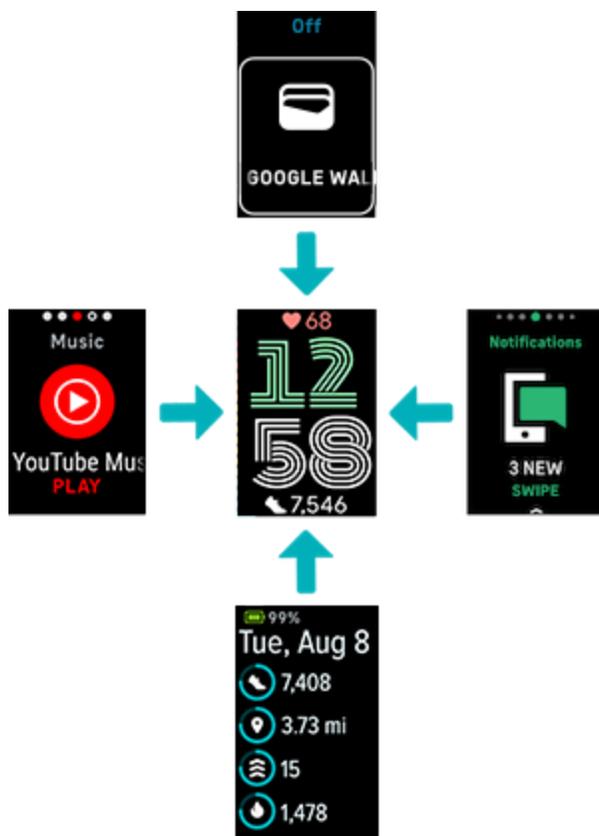
Charge 6 è dotato di un display touchscreen a colori AMOLED e di 1 pulsante.

Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Charge 6 toccando lo schermo, scorrendo orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso, a meno che non attivi l'opzione Display sempre attivo. Per ulteriori informazioni, vedi [Regolare l'opzione Display sempre attivo](#).

## Navigazione di base

La schermata Home è l'orologio.

- Per riattivare Charge 6, tocca due volte lo schermo con decisione, premi il pulsante o ruota il polso.
- Scorri verso il basso dalla parte superiore dello schermo per accedere alle impostazioni rapide, all'app Pagamenti, all'app Trova smartphone e all'app Impostazioni. Nelle impostazioni rapide, scorri verso destra o premi il pulsante per tornare alla schermata dell'orologio.
- Scorri verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere. Per tornare alla schermata dell'orologio, scorri verso destra o premi il pulsante.
- Scorri verso sinistra e destra per vedere le app sul tuo tracker.
- Scorri verso destra per tornare a una schermata precedente. Premi il pulsante per tornare alla schermata dell'orologio. Per risultati migliori, posiziona il pollice e l'indice su entrambi i lati del tracker e stringi per premere il pulsante.



## Impostazioni rapide

Per accedere più rapidamente a determinate impostazioni, scorri in basso dal quadrante orologio. Tocca un'impostazione per regolarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.

App Impostazioni	Tocca l'app Impostazioni  per aprirla. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">Modificare le impostazioni</a> .
Blocco in acqua	Attiva l'impostazione del blocco in acqua quando sei a contatto con l'acqua, ad esempio sotto la doccia o mentre nuoti, per evitare che lo schermo si attivi. Quando il blocco in acqua è attivo, lo schermo si blocca e viene visualizzata l'icona del blocco in acqua in basso. Notifiche e sveglie vengono ancora visualizzate sul tracker, ma devi sbloccare lo schermo per interagire.

	<p>Per attivare il blocco in acqua, scorri verso il basso dalla schermata dell'orologio &gt; tocca <b>Blocco in acqua</b> &gt; tocca due volte con decisione lo schermo. Per disattivare il blocco in acqua, tocca due volte il centro dello schermo. Se non viene visualizzato "Sbloccato", prova a toccare con più decisione. La disattivazione di questa funzionalità utilizza l'accelerometro nel tuo dispositivo, che richiede più forza per l'attivazione.</p> <p>Tieni presente che il blocco in acqua si attiva automaticamente quando avvii un allenamento di nuoto nell'app Allenamento.</p>
Trova smartphone	<p>Tocca per aprire l'app Trova smartphone . Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">Trova smartphone</a>.</p>
Battito cardiaco su attrezzo	<p>Attiva Battito cardiaco su attrezzo per connettere Charge 6 ad attrezzi per l'allenamento compatibili e visualizzare il tuo battito cardiaco in tempo reale direttamente sul display. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">Visualizzare il battito cardiaco su attrezzi e app</a>.</p>
Modalità sonno	<p>Quando la modalità sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li> <li>• La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi.</li> <li>• Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. Per riattivare Charge 6, tocca con decisione lo schermo due volte.</li> <li>• L'icona della modalità sonno  si illumina nelle impostazioni rapide.</li> </ul> <p>La modalità sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">Modificare le impostazioni</a>.</p> <p>Non puoi attivare l'impostazione Non disturbare e la modalità sonno contemporaneamente.</p>
Modalità DND	<p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li> <li>• L'icona della modalità Non disturbare  si illumina nelle impostazioni rapide.</li> </ul>

	Non puoi attivare l'impostazione Non disturbare e la modalità sonno contemporaneamente.
Google Wallet	Effettua pagamenti contactless dal tuo polso. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">Pagamenti contactless</a> .

## Pulsante per scorciatoia

Premi due volte il pulsante per aprire i pagamenti contactless.

## Modificare le impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni . Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio e tocca l'app Impostazioni per aprirla. Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

### Display

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Attivazione schermo	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.
Spegnimento dello schermo	Consente di impostare dopo quanto tempo lo schermo si disattiva o passa alla modalità Display sempre attivo del quadrante orologio.
Display sempre attivo	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre attivo. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">Regolare l'opzione Display sempre attivo</a> .

### Modalità silenziose

Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
Modalità sonno	<p>Regola le impostazioni della modalità sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità.</p> <p>Per impostare un piano:</p> <p>Apri l'app Impostazioni  e tocca <b>Modalità silenziose</b> &gt; <b>Modalità sonno</b> &gt; <b>Orari</b> &gt; <b>Intervallo</b>.</p> <p>Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che vuoi impostare.</p>

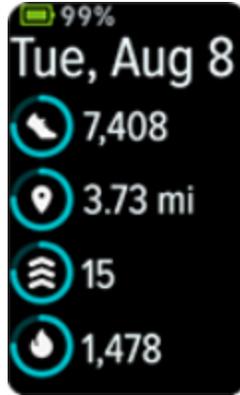
	La modalità sonno viene disattivata in automatico all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Focus allenamento	Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento  è in esecuzione.

## Altre impostazioni

Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Notifiche MZA	Attiva o disattiva le notifiche del battito cardiaco che ricevi durante la tua attività quotidiana. Per ulteriori informazioni, vedi l' <a href="#">articolo del Centro assistenza correlato</a> .
Blocco pulsanti	Impedisce che il pulsante sul tracker si attivi quando lo schermo è spento. Per attivare Blocco pulsanti, tocca l'impostazione > <b>Attiva</b> .
Vibrazioni	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.
GPS	Scegli la modalità GPS. Per ulteriori informazioni, vedi l' <a href="#">articolo del Centro assistenza correlato</a> .
Impostazioni Zoom	Attiva l'opzione <b>Zoom</b> per aumentare lo zoom quando tocchi tre volte lo schermo. Scegli un ingrandimento tra 2x e 3x. Per diminuire di nuovo lo zoom, tocca lo schermo una volta.
Informazioni sul dispositivo	<p>Visualizza le informazioni sulle normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della relativa garanzia. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo.</p> <p>Tocca <b>Informazioni sul dispositivo</b> &gt; <b>Informazioni di sistema</b> per vedere la data di attivazione.</p> <p>Per ulteriori informazioni, vedi l'<a href="#">articolo del Centro assistenza correlato</a>.</p>
Riavviare il dispositivo	Tocca <b>Riavvia dispositivo</b> > <b>Riavvia</b> per riavviare il tracker.

## Controllare il livello batteria

Dal quadrante orologio, scorri in alto. Il livello batteria si trova in alto nello schermo.



Se il livello batteria del tracker è basso (20% o meno), viene visualizzato un avviso e l'indicatore della batteria diventa arancione. Se il livello batteria del tracker è molto basso (8% o meno), viene visualizzato un secondo avviso e l'indicatore della batteria lampeggia.

Quando il livello batteria è basso:

- Se stai registrando un allenamento con il GPS, la localizzazione GPS si disattiva.
- La modalità Display sempre attivo si disattiva.
- Non puoi utilizzare le risposte rapide.
- Non riceverai notifiche dal tuo smartphone.

## Impostare il blocco dispositivo

Quando configuri i pagamenti contactless, ti viene richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre personale.



Gestisci il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6** > **Blocco dispositivo**.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Regolare l'opzione Display sempre attivo

Attiva l'opzione Display sempre attivo per visualizzare sempre l'ora sul tuo tracker, anche quando non interagisci con lo schermo.



Per attivare o disattivare l'opzione Display sempre attivo:

1. Scorri verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
2. Tocca l'app **Impostazioni**  > **Impostazioni display** > **Display sempre attivo**.
3. Tocca **Display sempre attivo** per attivare o disattivare l'impostazione. Per impostare il display in modo che si disattivi automaticamente durante determinate ore, tocca **Intervallo inattivo**. Tieni presente che se hai configurato un piano del sonno nelle impostazioni della modalità sonno, l'intervallo inattivo non può essere regolato.

---

L'attivazione di questa funzionalità ha impatto sulla durata della batteria del tracker. Quando l'opzione Display sempre attivo è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Charge 6.

---

L'opzione Display sempre attivo si disattiva automaticamente quando il livello della batteria del tracker è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Spegnere lo schermo

Per spegnere lo schermo del tracker quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante del tracker con l'altra mano, premi il pulsante quando ti trovi sul quadrante orologio o allontana il polso dal corpo.

Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre attivo, lo schermo non si spegnerà.

# Quadranti orologio e app

Scopri come cambiare il quadrante orologio e accedere alle app su Charge 6.

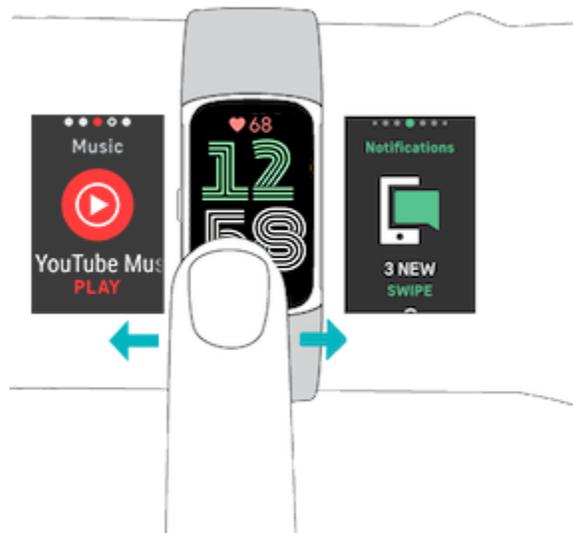
## Cambiare il quadrante orologio

La Galleria Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tracker.

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6**.
2. Tocca **Galleria** > scheda **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Charge 6.

## Aprire le app

Dal quadrante orologio, scorri a sinistra e a destra per vedere le app installate sul tuo tracker. Scorri il dito in alto o tocca un'app per aprirla. Scorri a destra per tornare alla schermata precedente o premi il pulsante per tornare alla schermata dell'orologio.



# Trova smartphone

Usa l'app Trova smartphone  per trovare il tuo smartphone.

## Requisiti:

- Il tuo tracker deve essere connesso ("accoppiato") allo smartphone che vuoi trovare.
- Lo smartphone deve avere la funzionalità Bluetooth attivata e deve trovarsi entro 10 metri dal dispositivo Fitbit.
- L'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
- Il tuo smartphone deve essere acceso.

## Per trovare il tuo smartphone:

1. Scorri verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
2. Apri l'app Trova smartphone sul tuo tracker.
3. Tocca **Trova smartphone**. Il tuo smartphone suona ad alto volume.
4. Quando trovi lo smartphone, tocca **Annulla** per disattivare la suoneria.

# Notifiche dello smartphone

---

Charge 6 può mostrare notifiche di chiamate, messaggi, app e calendario del tuo smartphone in modo da informarti. Tieni il tracker entro 9 metri di distanza dallo smartphone per ricevere notifiche.

## Configurare le notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che possa ricevere notifiche (spesso in Impostazioni > Notifiche). Poi, configura le notifiche:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6**.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per accoppiare il tuo tracker, se necessario. Notifiche di chiamate, messaggi e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare le notifiche di app installate sul tuo smartphone, incluse le app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che vuoi ricevere.

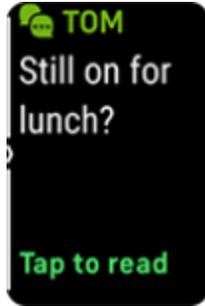
Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Charge 6 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Charge 6 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Visualizzare le notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Tocca la notifica per espandere il messaggio.

Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito nell'app Notifiche . Scorri verso destra o sinistra fino all'app Notifiche, poi scorri verso l'alto per aprirla.



## Gestire le notifiche

Charge 6 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Gestisci le notifiche nell'app Notifiche :

- Scorri verso l'alto per scorrere le tue notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla e scorri verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri verso l'alto fino a raggiungere la fine delle notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, premi il pulsante o scorri verso destra.

## Disattivare le notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Charge 6. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6** > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non vuoi più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.
2. Attiva la **modalità DND**. Tutte le notifiche e i promemoria vengono disattivati.



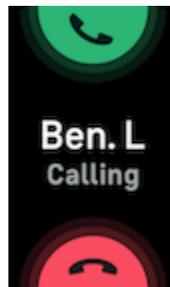
Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

## Rispondere o rifiutare le chiamate telefoniche

Se accoppiato a un iPhone o uno smartphone Android, Charge 6 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo del tuo tracker. Tieni presente che non puoi parlare tramite il tracker, puoi accettare la chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rossa per inviare il chiamante alla segreteria.

Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



## Rispondere ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo tracker con risposte rapide predefinite. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo tracker.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui vuoi rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
  - Tocca l'icona di testo  per rispondere a un messaggio selezionando una risposta da un elenco di risposte rapide.
  - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un'emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Funzionalità correlate al tempo

---

Le sveglie vibrano per svegliarti o avisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer conto alla rovescia.

### Impostare una sveglia

Imposta sveglie una tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando una sveglia suona, il tracker vibra.

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo tracker di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

### Spegnere o posticipare una sveglia

Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, scorri verso l'alto dal basso dello schermo e tocca l'apposita icona . Per posticipare la sveglia di 9 minuti, scorri in basso dall'alto dello schermo o premi il pulsante.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Charge 6 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



## Utilizzare il timer o il cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro o imposta un timer con conto alla rovescia

con l'app Timer  sul tuo tracker. Puoi attivare il cronometro o il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Se l'impostazione Display sempre attivo è attivata, lo schermo continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Attività e benessere

Charge 6 rileva continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi, inclusi attività oraria, battito cardiaco e sonno. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

### Visualizzare le statistiche

Scorri verso l'alto dal quadrante orologio per vedere le tue statistiche giornaliere, tra cui:

Statistiche principali	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, minuti in zona attiva e calorie bruciate
Allenamento	Numero di giorni in cui hai raggiunto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e battito cardiaco a riposo
Attività oraria	Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Saturazione di ossigeno (SpO2)	Il tuo valore medio SpO2 a riposo più recente
Recupero	Il tuo Punteggio di Recupero Giornaliero
Sonno	Durata del sonno e Punteggio del sonno

Se imposti un obiettivo nell'app Fitbit, una suoneria mostra i progressi verso questo obiettivo.

Puoi trovare la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker nell'app Fitbit sul tuo smartphone.

### Monitorare un obiettivo di attività giornaliero

Charge 6 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliero scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

#### Scegliere un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Tieni traccia dei progressi verso il raggiungimento del tuo obiettivo su Charge 6. Per ulteriori informazioni, consulta [Vedere le statistiche](#).

## Rilevare l'attività oraria

Charge 6 ti aiuta a rimanere in attività per tutto il giorno grazie alla funzionalità di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Monitorare il sonno

Indossa Charge 6 mentre dormi per monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, tra cui durata del sonno, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e Punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Charge 6 monitora anche la variazione di ossigeno stimata durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione, nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore base e ai livelli SpO2 di riferimento, che stimano la quantità di ossigeno nel sangue.

Per vedere le statistiche sul sonno, sincronizza il tracker quando ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri in alto dal quadrante orologio sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Impostare un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Ottenere dati sulle abitudini di sonno a lungo termine

Con un abbonamento a Premium, puoi comprendere e adottare le azioni necessarie per migliorare le tue abitudini di sonno grazie a un Profilo del sonno mensile. Ogni mese, indossa il tuo dispositivo Fitbit per dormire per almeno 14 giorni. Il primo di ogni mese, controlla l'app Fitbit per ricevere un'analisi del tuo sonno con 10 metriche mensili, insieme a un animale del sonno che riflette i tuoi comportamenti tipici correlati al sonno a lungo termine.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, puoi vedere altri dettagli sul tuo Punteggio del sonno e puoi confrontarli con altre persone, così da costruire una routine del sonno migliore e svegliarti con più energie.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Gestire lo stress

Monitora e gestisci lo stress grazie alle funzionalità per la mindfulness.

## Utilizzare l'app di scansione EDA

L'app di scansione EDA  su Charge 6 rileva l'attività elettrodermica che può indicare la risposta del tuo corpo allo stress. Poiché il tuo livello di sudore è controllato dal sistema nervoso simpatico, queste variazioni possono mostrare tendenze significative sul modo in cui il tuo corpo risponde allo stress.

1. Sul tuo tracker, scorri a sinistra o destra fino all'app di scansione EDA  e tocca per aprirla.
2. Per iniziare una scansione della stessa durata della scansione precedente, tocca l'icona di riproduzione. Per modificare la durata della scansione, scorri in alto e tocca **Modifica durata** > tocca il numero di minuti desiderato.

3. Tocca delicatamente i lati del tracker con il pollice e l'indice.
4. Non muoverti e tieni le dita sul tracker fino al termine della scansione.
5. Se allontani le dita, la scansione si interrompe. Per riprenderla, posiziona di nuovo le dita sui lati del tracker. Per terminare la sessione, tocca **Termina sessione**.
6. Al termine della scansione, tocca un umore che riflette la tua sensazione oppure tocca **Salta**.
7. Scorri verso l'alto per vedere il riepilogo della scansione, inclusi numero di risposte EDA, battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e stati d'animo, se registrati.
8. Tocca **Fine** per chiudere la schermata di riepilogo.
9. Per visualizzare ulteriori dettagli sulla tua sessione, apri l'app Fitbit sul tuo smartphone. Nella scheda Oggi, tocca il riquadro Giorni di mindfulness > **Il tuo percorso**.



Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Controllare il punteggio gestione stress

In base ai dati su battito cardiaco, allenamento e sonno, il punteggio gestione stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per visualizzare il tuo punteggio gestione stress giornaliero, indossa il tracker per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina successiva. Nella scheda Oggi, tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli dell'analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzionalità ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo, in modo che tu possa visualizzare le tendenze e valutare i cambiamenti.

Le metriche includono:

- Saturazione di ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità del battito cardiaco
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzionalità non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. Se hai dei dubbi sulla tua salute, rivolgiti a un operatore sanitario. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

# Allenamento e salute cardiaca

---

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento  per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-allenamento.

Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di forma fisica generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.

Durante un allenamento, puoi controllare la riproduzione della musica sul tuo smartphone utilizzando i controlli di YouTube Music sul tracker. Tieni presente che i controlli di YouTube Music richiedono uno smartphone compatibile nel raggio d'azione del Bluetooth e un abbonamento a pagamento a YouTube Music Premium.

1. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartphone.
2. Apri l'app Allenamento su Charge 6 e avvia un esercizio. Per accedere ai controlli della musica durante l'allenamento, scorri il dito verso il basso.
3. Per tornare all'allenamento, scorri verso l'alto o premi il pulsante.

Per ulteriori informazioni sui controlli di YouTube Music, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Rilevare automaticamente l'allenamento

Charge 6 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Controlla le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Allenamento. Per gestire quali attività monitorare

automaticamente, tocca l'icona a forma di ingranaggio  in alto. Tocca l'attività che vuoi modificare > **Riconoscimento automatico**.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Charge 6 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa intensità esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento di un allenamento con il GPS, vedi l'[articolo del Centro assistenza](#).

---

Il GPS dinamico su Charge 6 consente al tracker di impostare il tipo di GPS all'inizio dell'allenamento. Charge 6 tenta di connettersi ai sensori GPS sul tuo smartphone per preservare la durata della batteria. Se il tuo smartphone non è nelle vicinanze o non ti stai muovendo, Charge 6 utilizza il GPS integrato. Gestisci le tue impostazioni GPS nell'app Impostazioni . Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

---

Il GPS dello smartphone è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Charge 6 sia accoppiato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Assicurati che la modalità GPS su Charge 6 sia impostata su **Dinamico** o **Smartphone** (apri l'app Impostazioni  > **GPS** > **Modalità GPS**).
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

## Avviare automaticamente un allenamento

Attiva l'avvio automatico per avviare automaticamente l'app Allenamento quando lo smartwatch riconosce attività come camminata, corsa, ciclismo, ellittica, canottaggio o spinning. Per attivare questa impostazione:

1. Apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'opzione **Bici, Ellittica, Canottaggio, Corsa, Spinning** o **Camminata**.
3. Scorri verso l'alto e attiva **Avvio automatico**. La volta successiva che il tracker rileva questo tipo di allenamento, si apre automaticamente l'app Allenamento. Per rilevare automaticamente il termine dell'allenamento, puoi anche attivare l'opzione **Arresto automatico**.

Tieni presente che se lasci questa opzione disattivata, le statistiche di base su camminate, corse e ciclismo vengono comunque registrate nell'app Fitbit.

## Avviare manualmente un allenamento

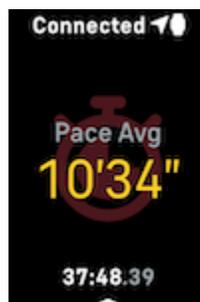
Per avviare manualmente un allenamento:

1. Su Charge 6, scorri a sinistra o destra fino all'app Allenamento , poi scorri verso l'alto per trovare un allenamento. Gli allenamenti che hai utilizzato più di recente vengono visualizzati in alto. Tocca **Altro** per trovare un elenco completo di allenamenti.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conetterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi [Personalizzare le impostazioni di allenamento](#).
4. Tocca la parte centrale della schermata per scorrere le statistiche in tempo reale. Per sospendere l'allenamento, scorri verso l'alto e tocca **Pausa** .
5. Al termine dell'allenamento, scorri verso l'alto e tocca **Pausa**  > **Fine** . Viene visualizzato il riepilogo dell'allenamento.
6. Scorri in alto e tocca **Fine** per chiudere la schermata di riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, in alto sullo schermo appare "Connessione al GPS...". Charge 6 è connesso quando sullo schermo appare "GPS condiviso".
- Usa il GPS condiviso con il tuo smartphone nelle vicinanze per attività con una durata più lunga, come golf o un'escursione, per avere la certezza che l'intero allenamento venga registrato con il GPS.
- Per risultati migliori, assicurati che l'icona della batteria del tracker mostri un livello superiore all'80% prima di rilevare un allenamento più lungo di 2 ore con il GPS integrato.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).



---

L'uso del GPS integrato ha un impatto sulla durata della batteria del tracker. Se utilizzi la localizzazione GPS regolarmente, devi ricaricare più spesso Charge 6.

---

## Personalizzare le impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker. Le impostazioni includono:

Display sempre attivo	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento
GPS	Tieni traccia del percorso con il GPS
Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, vedi l' <a href="#">articolo del Centro assistenza correlato</a>
Imposta intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero
Lunghezza piscina	Imposta la lunghezza della piscina
Avvio automatico	Apri automaticamente l'app Allenamento quando il tracker rileva quel tipo di allenamento
Arresto automatico	Interrompi automaticamente l'allenamento registrato nell'app Allenamento quando smetti di muoverti
Imposta giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'allenamento
Unità	Modifica l'unità di misura utilizzata per la lunghezza della piscina

Le impostazioni variano in base all'allenamento. Per personalizzare le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker:

1. Scorri fino all'app Allenamento , poi scorri in alto per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Scorri verso l'alto per vedere le impostazioni dell'allenamento. Tocca un'impostazione per regolarla.
4. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione .

## Controllare il riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un allenamento, Charge 6 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa intensità esercizio se hai utilizzato il GPS.

## Controllare il battito cardiaco

Charge 6 personalizza le zone del battito cardiaco utilizzando la riserva del battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sul tracker durante l'allenamento. Charge 6 ti invia una notifica quando entri in una zona del battito cardiaco.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Zona leggera	Inferiore al 40% della riserva del battito cardiaco	Sotto la zona moderata, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	Zona moderata	Tra il 40% e il 59% della riserva del battito cardiaco	Nella zona moderata, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Zona intensa	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona intensa, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona di picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona di picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come degli scatti o un esercizio a intervalli ad alta intensità.

## Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Accumulare minuti in zona attiva

Ottieni minuti in zona attiva per il tempo speso nella zona moderata, intensa o di picco del battito cardiaco. Per aiutarti a ottimizzare il tuo tempo, ottieni 2 minuti in zona attiva per ogni minuto trascorso nella zona cardio o di picco.

1 minuto nella zona moderata = 1 minuto in zona attiva  
1 minuto nella zona intensa o di picco = 2 minuti in zona attiva

Charge 6 ti avvisa dei minuti in zona attiva in due modi:

- Qualche momento dopo che entri in una zona del battito cardiaco diversa durante

l'allenamento nell'app Allenamento , in modo che tu sappia come ti stai allenando. Il numero di volte che il tuo tracker vibra indica la zona in cui ti trovi:

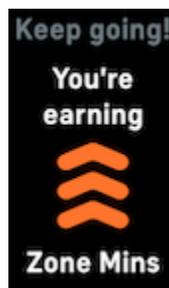
1 vibrazione = zona moderata

2 vibrazioni = zona intensa

3 vibrazioni = zona di picco



- 7 minuti dopo che entri in una zona del battito cardiaco durante la giornata (ad esempio, durante una camminata veloce).

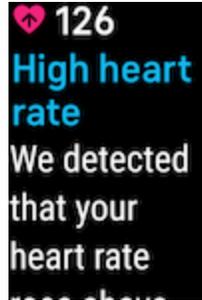


Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 minuti in zona attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Ricevere le notifiche del battito cardiaco

Ricevi una notifica quando Charge 6 rileva che il tuo battito cardiaco è superiore alla soglia alta o inferiore alla soglia bassa mentre sei in uno stato di inattività da almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzionalità o per regolare le soglie:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6**.
2. Tocca **Battito cardiaco basso e alto**.
3. Attiva o disattiva **Notifica battito cardiaco alto** o **Notifica battito cardiaco basso** oppure tocca **Personalizzato** per regolare la soglia.

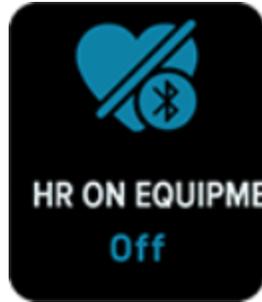
Visualizza le ultime notifiche del battito cardiaco, registra potenziali sintomi e cause o cancella le notifiche nell'app Fitbit. Per maggiori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Visualizzare il battito cardiaco su attrezzi e app

Collega Charge 6 ad app e attrezzi per l'allenamento compatibili e visualizza il tuo battito cardiaco in tempo reale direttamente sul display. Questa funzionalità è compatibile con attrezzi e app per l'allenamento che supportano Bluetooth Heart Rate Profile, come gli ultimi modelli di iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 e Strava. Tuttavia, non tutti i dispositivi e le app compatibili con il Bluetooth si comportano in modo simile.

1. Scorri verso il basso dal quadrante orologio e tocca **Battito cardiaco su attrezzo**.
2. Segui le istruzioni sul tuo attrezzo per l'allenamento per connettere un cardiofrequenzimetro Bluetooth.
3. Quando Charge 6 si connette, viene visualizzata una schermata sul tuo tracker, che chiede di condividere il battito cardiaco. Tocca **Condividi**.
4. Tocca **Avvia** sul tracker per avviare l'allenamento.

Termina l'allenamento su Charge 6 per interrompere la condivisione del tuo battito cardiaco.



Per ulteriori informazioni sulla compatibilità degli attrezzi e sulla risoluzione dei problemi connessi, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Controllare il Punteggio di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Punteggio di Recupero Giornaliero. Il tuo punteggio va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità del battito cardiaco. Un punteggio alto indica che il tuo corpo è pronto ad allenarsi, mentre uno basso ti consiglia di recuperare.

Quando lo controlli, trovi anche un'analisi dettagliata di ciò che ha avuto impatto sul tuo punteggio, un obiettivo di attività personalizzata per la giornata e gli allenamenti o le sessioni di recupero consigliati.

Indossa il tracker per un'intera giornata (almeno 14 ore), incluso quando dormi la notte, e scorri in alto dal quadrante orologio per trovare il tuo punteggio di recupero nelle statistiche giornaliere.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Visualizzare il punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo livello di forma cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e il tuo livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli di altre persone.

Nell'app Fitbit, tocca il riquadro del cuore e scorri a sinistra sul grafico del battito cardiaco per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Condividere l'attività

Dopo aver completato un allenamento, apri l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

# Pagamenti contactless

---

Charge 6 include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo tracker.

## Usare carte di credito e debito

Configura Google Wallet nell'app Fitbit e utilizza il tuo tracker per effettuare acquisti nei negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuovi paesi e società emittenti di carte al nostro elenco di partner. Per controllare se la tua carta di pagamento funziona sul tuo dispositivo Fitbit, vai su [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Configurare i pagamenti contactless

Per utilizzare i pagamenti contactless, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante all'app Fitbit. L'app Fitbit è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo tracker, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6**.
2. Tocca il riquadro **Google Wallet**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo tracker. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non l'hai ancora fatto) per completare la configurazione.

## Effettuare acquisti

Fai acquisti con il tuo dispositivo Fitbit in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per determinare se il negozio accetta pagamenti contactless, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:



1. Scorri verso il basso dal quadrante orologio e tocca **Google Wallet** .
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker. La carta predefinita appare sullo schermo.



3. Per pagare con la tua carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con un'altra carta, scorri per individuare la carta che vuoi utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.



Quando il terminale riceve il pagamento, il tracker vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce il tuo dispositivo Fitbit, accertati che lo schermo del tracker sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

---

Per maggiore sicurezza, devi indossare Charge 6 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

---

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Cambiare la carta predefinita

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Charge 6**.
2. Tocca il riquadro **Google Wallet**.
3. Tocca la carta che vuoi impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinita per i pagamenti contactless**.

## Pagare le corse sui mezzi pubblici

Usa i pagamenti contactless con i lettori sui mezzi di trasporto pubblico che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo tracker, segui la procedura descritta in [Usare carte di credito e debito](#).

---

Paga con la stessa carta sul tuo tracker Fitbit quando tocchi il lettore sui mezzi di trasporto pubblico all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

---

## Stile di vita

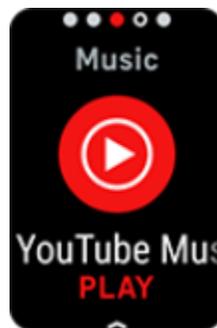
---

Usa le app per rimanere al corrente su ciò che ti interessa di più.

### Controllare la musica con i controlli di YouTube Music

Usa i controlli di YouTube Music su Charge 6 per controllare YouTube Music sul tuo smartphone. Puoi spostarti tra playlist, saltare o riprodurre brani e regolare il volume dal tuo tracker. Tieni presente che i controlli di YouTube Music richiedono uno smartphone compatibile nel raggio d'azione del Bluetooth e un abbonamento a YouTube Music Premium. Per ulteriori informazioni su YouTube Music, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

1. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartphone. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background.
2. Scorri fino all'app di controllo YouTube Music sul tuo tracker e toccala per aprirla.
  - Nella schermata principale, vengono mostrati il brano corrente e il relativo artista. Tocca per mettere in pausa o riprodurre il brano corrente.
  - Scorri verso il basso per sfogliare la musica disponibile, inclusi gli album, le playlist e i brani più recenti. Per passare a una selezione, toccala.
  - Scorri verso sinistra per accedere ai controlli per passare alla traccia successiva, riavviare il brano corrente o tornare alla traccia precedente.
  - Scorri di nuovo verso sinistra per accedere ai controlli del volume.

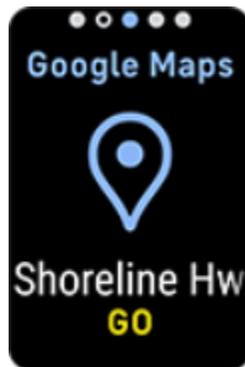


Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Google Maps

Ottieni indicazioni dettagliate direttamente sul tuo polso con l'app Google Maps sul tuo tracker.

1. Apri l'app Google Maps sul tuo smartphone, cerca la località da raggiungere, scegli la modalità di trasporto, seleziona un percorso e tocca **Avvia** per iniziare la navigazione. Per istruzioni più dettagliate su come utilizzare l'app Google Maps sul tuo smartphone, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#). Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background.
2. Scorri fino all'app Google Maps sul tracker e toccala per aprirla.
3. Durante la navigazione, scorri verso l'alto e tocca il pulsante Pausa per sospendere la navigazione. Tocca il pulsante Riprendi per riprendere la navigazione o il pulsante Fine per terminarla.
4. Quando raggiungi la destinazione utilizzando la navigazione in bici o a piedi, il tuo smartwatch mostra un riepilogo dell'attività. Tocca **Fine** per chiudere l'app Google Maps.



Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

# Aggiornare, riavviare e resettare

---

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio del tracker, mentre resettare il dispositivo è utile se vuoi dare il tuo Charge 6 a un'altra persona. Aggiorna il tracker per ottenere l'ultima versione del firmware.

## Aggiornare Charge 6

Aggiorna il tuo tracker per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo averlo avviato, appare una barra dei progressi su Charge 6 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante la procedura.

---

Per aggiornare Charge 6, il livello della batteria del tracker deve essere almeno al 20%. L'aggiornamento di Charge 6 può consumare batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

---

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

## Riavviare Charge 6

Se non riesci a sincronizzare Charge 6 oppure in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche o con la ricezione di notifiche, riavvia il tracker dal polso:

1. Scorri in basso dallo schermo dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Riavvia dispositivo** > **Riavvia**.

Se Charge 6 non risponde:

1. Collega il dispositivo al cavo di ricarica.
2. Premi il pulsante che si trova sull'estremità piatta del caricabatteria per tre volte entro 8 secondi con una pausa di 1 secondo tra una pressione e l'altra.  
Nota: se il caricatore non ha un pulsante, puoi invece scollegare il tracker dal cavo di ricarica, fare una pausa di 1 secondo e poi ricollegarlo. Ripeti la procedura tre volte.
3. Attendi 10 secondi o la comparsa del logo Fitbit.

Nota: se il dispositivo non si riavvia, attendi 15 secondi e prova di nuovo.



Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

## Resettare Charge 6

Se vuoi dare il tuo Charge 6 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

1. Scorri in basso dallo schermo dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
2. Apri l'app Impostazioni  > **Info dispositivo** > **Cancella dati utente**.
3. Scorri in alto e premi **Tieni per 3 sec** per 3 secondi e rilascia.
4. Quando vedi il logo Fitbit e Charge 6 vibra, significa che i tuoi dati sono stati cancellati.

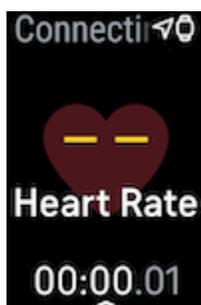
## Risoluzione dei problemi

---

Se Charge 6 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

### Segnale del battito cardiaco mancante

Charge 6 monitora continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



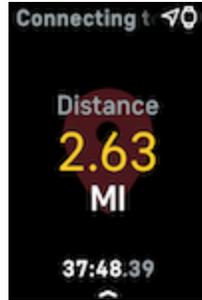
Se il tracker non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio della frequenza cardiaca sia attivato nell'app Impostazioni  sul tuo tracker. Poi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure prova a stringere o allentare il cinturino. Charge 6 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

### Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e anche un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo tracker di connettersi ai satelliti GPS. Se il tracker ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare

**Connessione al GPS** . Se Charge 6 non riesce a connettersi a un satellite, il tracker arresta i tentativi di connessione fino all'avvio del successivo allenamento GPS.



Per risultati ottimali, attendi che Charge 6 rilevi il segnale prima di iniziare l'allenamento.

## Altri problemi

Se si verifica uno dei seguenti problemi, riavvia il tracker:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata visualizzazione delle notifiche

Per istruzioni, vedi [Riavviare Charge 6](#).

# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori e componenti

Fitbit Charge 6 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Sensori elettrici multiuso compatibili con app ECG e app di scansione EDA
- Sensori rossi e infrarossi per il monitoraggio della saturazione di ossigeno (SpO2)
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Sensore della luce ambientale
- Ricevitore GPS integrato + GLONASS + Galileo, che tiene traccia della tua posizione mentre ti alleni
- Motore vibrazione

## Materiali

La cassa di Charge 6 è realizzata in alluminio anodizzato e acciaio inossidabile chirurgico. Il cinturino fornito con Charge 6 è realizzato in silicone flessibile e durevole simile a quello utilizzato in molti smartwatch sportivi. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel, che può causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

## Tecnologia wireless

Charge 6 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 5.0 e un chip NFC.

## Feedback aptico

Charge 6 contiene un motore vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

## Batteria

Charge 6 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Memoria

Charge 6 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati storici nell'app Fitbit.

## Display

Charge 6 è dotato di un display AMOLED a colori.

## Taglia del cinturino

Cinturino small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5"-7,1").
Cinturino large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1"-8,7").

## Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10 a 45 °C (da 14 a 113 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 40 °C (da 32 a 104 °F)
Temperatura di conservazione	Da -20 a 45 °C (da -4 a 113 °F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	5000 m (16.404 piedi)

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su come adottare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita [support.google.com](https://support.google.com).

## Garanzia e norme sui resi

Puoi trovare informazioni sulla garanzia e sulle nostre norme sui resi nel [Centro garanzie per l'hardware Google](#).

## Avvisi normativi e sulla sicurezza

Per informazioni complete sulle normative e sulla sicurezza, visita la pagina [support.google.com](https://support.google.com).

### Batteria



Modelli: G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

ID modello batteria: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvd.com

ID modello batteria: VDL251517

Non modificare o rigenerare/ricondizionare la batteria, forarla o tentare di inserirvi oggetti. Evita, inoltre, di immergere la batteria in acqua o altri liquidi o metterla a contatto con questi liquidi oppure di esporla a fuoco, calore eccessivo e/o altri pericoli.

