

TomTom GPS Watch

Uživatelská příručka

2.3

Obsah

Vítejte	4
<hr/>	
Začínáme	5
<hr/>	
Vaše hodinky	7
<hr/>	
Informace o hodinkách.....	7
Nošení hodinek	7
Čištění hodinek.....	8
Snímač srdečního tepu.....	8
Sejmutí hodinek z řemínku.....	9
Nabíjení hodinek pomocí stolní dokovací stanice	9
Používání držáku na kolo	10
Vyjmutí hodinek z držáku	14
Použití těsnicího kroužku.....	15
Obrazovka O produktu	16
Jak provést obnovení.....	16
<hr/>	
Sledování aktivity	18
<hr/>	
Sledování aktivity	18
Nastavení denního cíle aktivity	18
Vypnutí sledování aktivity.....	18
Sledování aktivity	19
<hr/>	
Sledování spánku	20
<hr/>	
Informace o sledování spánku	20
Sledování spánku.....	20
Monitorování spánku pomocí mobilní aplikace	20
<hr/>	
Hudba	21
<hr/>	
Hudba	21
Nabíjení dodaných sluchátek	21
Párování sluchátek s hodinkami	22
Výměna koncovek sluchátek	23
Nošení sluchátek	23
Jak dostat hudbu do hodinek	24
Přehrávání hudby	25
Zálohování hudby na hodinkách.....	26
Hlasový trenér.....	27
Odstraňování problémů se sluchátky	28
<hr/>	
Aktivity	30
<hr/>	
Informace o aktivitách.....	30
Informace o odhadu kalorií	31
Informace o monitoru srdečního tepu 24/7	31
Zahájení aktivity	32
Pozastavení a zastavení aktivity	33
Výběr zobrazovaných údajů.....	33

Nastavení pro běh	35
Nastavení pro terénní cyklistiku	35
Nastavení pro plavání	36
Nastavení pro běžecký pás	36
Nastavení pro aktivity kategorie Posilovna.....	37
Nastavení pro aktivity kategorie Cyklistika	37
Používání stopek	38
Tréninkové programy.....	40
Informace o tréninkových programech.....	40
Žádný.....	40
Cíle	40
Intervaly	41
Kola.....	42
Mezičasy	42
Zóny	43
Závod.....	46
Historie aktivity	47
Export vašich aktivit na jiné webové stránky a do jiných typů souborů	48
Nastavení	49
<hr/>	
Nastavení.....	49
Hodiny	49
Měřič	50
Snímače.....	50
Testování snímače srdečního tepu.....	50
Telefon	51
Režim do letadla	52
Možnosti	52
Profil	53
Normy	53
Přidávání snímačů	54
<hr/>	
Informace o snímačích	54
Externí snímač srdečního tepu	54
Snímač kadence a rychlosti	55
Účet TomTom MySports	59
<hr/>	
Aplikace TomTom MySports Connect	60
<hr/>	
Mobilní aplikace TomTom MySports	61
<hr/>	
Sdílení aktivit	62
<hr/>	
Dodatek	63
<hr/>	
Informace o autorských právech	67
<hr/>	

Vítejte

V této uživatelské příručce je popsáno vše, co potřebujete vědět o svých nových sportovních hodinkách TomTom GPS.

Pokud si chcete rychle přečíst základní informace, doporučujeme vám přečíst si obsah stránky [Začínáme](#). Popisuje se zde stažení aplikace TomTom MySports Connect a používání stolní dokovací stanice.

Pokud vlastníte smartphone, budete si pak pravděpodobně chtít zdarma stáhnout aplikaci TomTom MySports z obvyklého obchodu s aplikacemi nebo ze stránky tomtom.com/app.

Informace o tom, co vidíte na hodinkách, najdete v těchto částech:

Dobré výchozí body jsou například tyto:

- [Informace hodinkách](#)
- [Zahájení aktivity](#)
- [Sledování aktivity](#)
- [Hudba](#)
- [Tréninkové programy](#)
- [Nastavení](#)

Tip: K dispozici jsou také často kladené dotazy (FAQ) na adrese tomtom.com/support. Vyberte model výrobku ze seznamu nebo zadejte hledaný výraz.

Doufáme, že jste si o svých nových sportovních hodinkách TomTom GPS rádi přečetli, a především, že s nimi dosáhnete vysněných sportovních cílů.

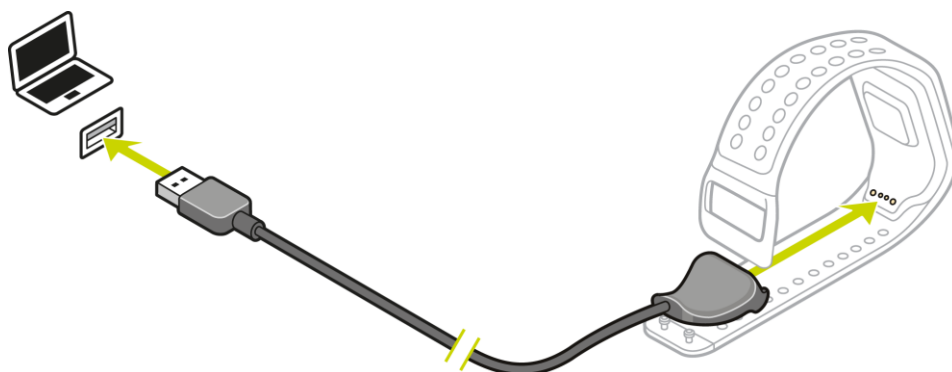
Poznámka: Funkce Hudba a integrovaný snímač srdečního tepu nejsou k dispozici u všech modelů hodinek.

Začínáme

Před zahájením tréninku je vhodné hodinky nabít, stáhnout případné aktualizace softwaru a stáhnout funkci QuickGPSFix.

Poznámka: Funkce QuickGPSFix pomáhá hodinkám rychle zjistit pozici GPS a najít místo, kde se nacházíte.

1. Stáhněte si aplikaci [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/123/) z webové stránky [tomtom.com/123/](https://www.tomtom.com/123/) a nainstalujte ji do počítače. Aplikace TomTom MySports Connect je k dispozici bezplatně.
2. Umístěte hodinky do [stolní dokovací stanice](#) a připojte stanici k počítači. Postupujte podle pokynů ze služby TomTom MySports Connect.



Jakmile se hodinky nabíjí, můžete [zahájit první aktivitu](#).

Tip: Hodinky jsou zcela nabité, když se zastaví animace baterie a zobrazí plnou baterii.

Hodinky je třeba připojovat k počítači pravidelně pro nabíjení, nahrávání aktivit, stahování aktualizací softwaru a stahování informací funkce QuickGPSFix.

Výdrž baterie

S plně nabitou baterií je možné hodinky používat až 11 hodin k aktivitám vyžadujícím příjem signálu GPS, jako je běh a cyklistika. Baterie se rychleji vybíjí v těchto případech:

- Používáte funkci [Hudba](#).
- Často nebo [po celou dobu](#) na hodinkách [podsvícení](#).
- Používáte integrovaný [snímač srdečního tepu](#).
- Připojujete hodinky k externím snímačům, jako je například [snímač srdečního tepu](#) nebo [snímač kadence a rychlosti](#).

Hodinky vydrží na baterii fungovat delší dobu, pokud vypnete [noční režim](#) a stisknutím obrazovky budete zapínat podsvícení pouze v případě potřeby.

Aplikace TomTom MySports

Aplikaci TomTom MySports si můžete zdarma stáhnout z obvyklého obchodu s aplikacemi nebo z webové stránky [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Další informace najdete v tomto návodu v části [Mobilní aplikace TomTom MySports](#).

Párování hodinek s telefonem

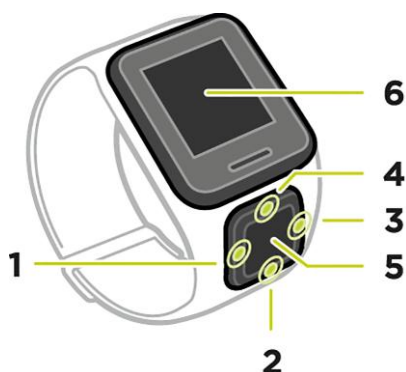
Další informace najdete v tomto návodu v části [Telefon](#).

Vaše hodinky

Informace o hodinkách

Při používání hodinek začínáte na obrazovce s hodinami. Tato obrazovka zobrazuje [čas a datum](#). Číslovka označující hodiny je zobrazena mírně ztlumeně a minuty se zobrazují jasněji, takže lépe uvidíte přesný čas.

Pomocí tlačítka se můžete pohybovat nahoru, dolů, doleva či doprava na jinou obrazovku hodinek.



1. Stisknutí tlačítka **DOLEVA** - otevře obrazovku [SLEDOVÁNÍ AKTIVITY](#).
2. Stisknutí tlačítka **DOLŮ** - otevře menu [NASTAVENÍ](#).
3. Stisknutí tlačítka **DOPRAVA** - otevře menu [AKTIVITY](#).
4. Stisknutí tlačítka **NAHORU** - otevře obrazovku [HUDBA](#).
5. Přijímač GPS. Když máte hodinky na ruce, měl by přijímač GPS mířit nahoru.
6. Chcete-li zapnout podsvícení, krátce zakryjte obrazovku dlaní.

Obrazovka s hodinami zobrazuje čas a datum. Můžete si vybrat mezi zobrazením času v 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu: stisknutím tlačítka **DOLŮ** otevřete menu [NASTAVENÍ](#) a poté vyberte možnost **HODINY**.

Používání hodinek

Stisknutím tlačítka **NAHORU** nebo **DOLŮ** vyberte položky v menu.

Chcete-li vybrat položku a otevřít její menu, stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.

Stisknutím tlačítka **DOLEVA** menu ukončíte.

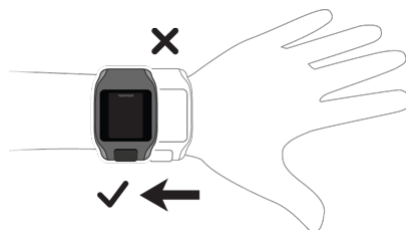
Pokud chcete vybrat volbu v menu, zkontrolujte při opuštění menu, zda je zvýrazněna. Vaše hodinky si pamatují volby, které jste zvýraznili.

Jestliže je v menu možnost, kterou lze zapnout a vypnout, změníte nastavení stisknutím tlačítka **DOPRAVA**.

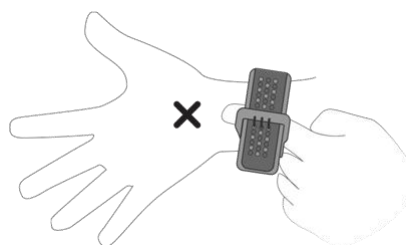
Nošení hodinek

Způsob nošení hodinek je důležitý, protože ovlivňuje výkon snímače srdečního tepu. Podrobnější informace o tom, jak tento snímač funguje, najdete v části [Snímač srdečního tepu](#).

- Hodinky noste obvyklým způsobem s ciferníkem hodinek na horní straně zápěstí a se spodní částí hodinek dotýkající se pokožky, mimo zápěstní kůstky.



- Řemínek upevněte tak, aby hodinky seděly pevně na zápěstí, aniž by to bylo nepohodlné.



- Ze snímače srdečního tepu získáte nejpřesnější výsledky, když jste zahřátí.

Důležité: Za účelem zvýšení přesnosti ZŮSTAŇTE NEHYBNÍ, dokud zařízení nerozpozná váš srdeční tep.

Čištění hodinek

Pokud hodinky používáte často, je doporučeno je jednou týdně čistit.

- Dle potřeby hodinky otřete navlhčeným hadříkem. Pro odstranění mastnoty a nečistot použijte jemný mýdlový roztok.
- Nevystavujte hodinky silným chemikáliím, např. benzínu, rozpouštědlům, acetonu, alkoholu či repelentům proti hmyzu. Chemikálie mohou poškodit těsnění, plášť a povrch hodinek.
- Po plavání opláchněte hodinky vodou z vodovodu a osušte je měkkým hadříkem.
- Očistěte oblast snímače srdečního tepu a konektory podle potřeby jemným mýdlovým roztokem.
- Nepoškrábejte oblast snímače srdečního tepu. Chraňte před poškozením.

Snímač srdečního tepu

Hodinky se zabudovaným snímačem srdečního tepu vám pomůžou trénovat efektivněji.

Můžete využít integrovaný snímač srdečního tepu, externí snímač nainstalovaný například na řídítkách nebo snímač nemusíte používat vůbec.

Poznámka: Pokud hodinky nemají integrovaný monitor srdečního tepu, můžete si koupit samostatný hrudní pás, který zaznamená stejné informace.

Jak snímač funguje

Váš srdeční tep je měřen na základě změn krevního průtoku pomocí světla. Měření probíhá na horní straně zápěstí vyzařováním světla přes kůži na kapiláry hned pod kůží a detekcí změn světelných odrazů.

Na výkon snímače srdečního tepu nemá vliv typ pokožky, obsah tělesného tuku ani ochlupení. Vliv naopak MÁ způsob nošení hodinek na zápěstí, a zda jste či nejste zahřátí.

Používání snímače srdečního tepu

Informace o tom, jak zajistit co nejlepší výkon snímače srdečního tepu, najdete v části [Nošení hodinek](#). Nepřetržitě sledování srdečního tepu je ve výchozím nastavení VYPNUTÉ.

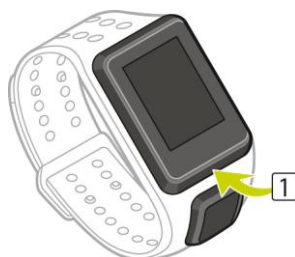
Poznámka: Snímač srdečního tepu nemůže měřit tepovou frekvenci během plavání.

Sejmutí hodinek z řemínku

Před nabíjením nebo umístěním do držáku na kolo může být vhodné hodinky sejmout z řemínku na zápěstí.

Sejmutí hodinek z řemínku na zápěstí:

1. Stiskněte spodní část hodinek.



2. Sejměte hodinky z řemínku.



Nabíjení hodinek pomocí stolní dokovací stanice

Důležité: Hodinky TomTom GPS můžete nabíjet také univerzální nástěnnou nabíječkou USB. Vložte hodinky do stolní dokovací stanice a poté připojte konektor USB ze stolní dokovací stanice k nástěnné nabíječce USB.

Stolní dokovací stanici můžete používat s hodinkami připnutými k řemínku nebo je můžete nejprve z řemínku vyjmout.

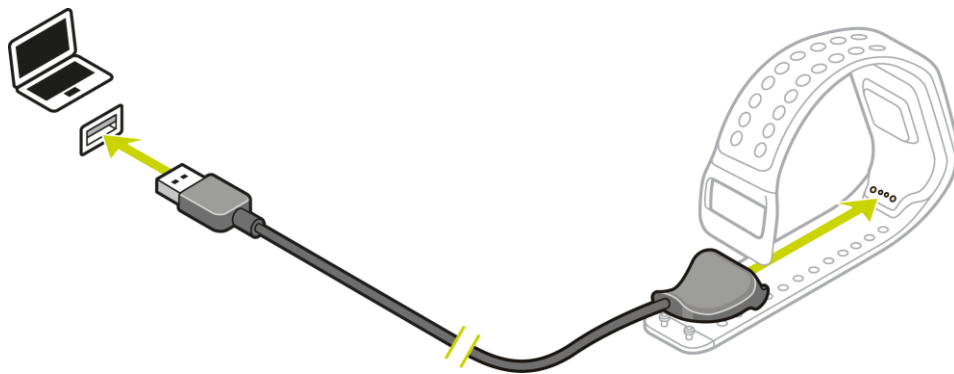
Sejmutí hodinek z řemínku

Podrobnější informace najdete v části [Sejmutí hodinek z řemínku](#).

Nabíjení pomocí stolní dokovací stanice

Vložení hodinek do stolní dokovací stanice:

1. Zasuňte hodinky do dokovací stanice podle zakřivení jejich zadní strany.
2. Na hodinky znovu zatlačte, dokud neuslyšíte cvaknutí a nedojde k úplnému připojení.



Důležité: Když hodinky vložíte do dokovací stanice, můžete využít jeden ze tří typů připojení:



Nabíjení prostřednictvím zásuvky ve zdi nebo zásuvky USB bez darových funkcí.



Plné připojení včetně přístupu do aplikace MySports.

3. Chcete-li hodinky vyjmout ze stolní dokovací stanice, vysuňte je z ní podle zakřivení jejich zadní strany.

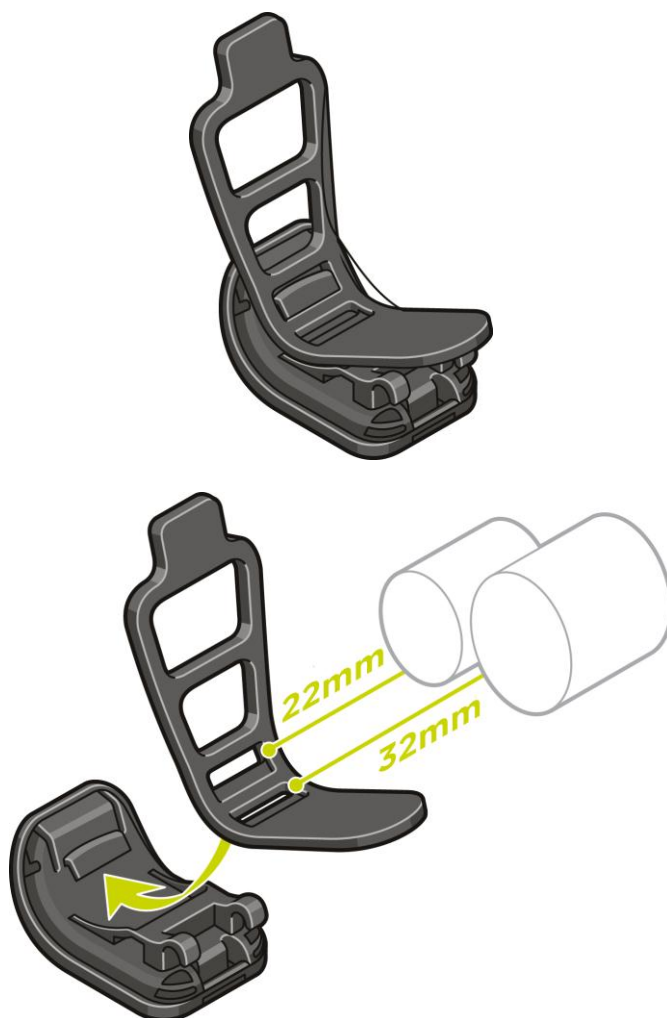
Používání držáku na kolo

Držák na kolo se skládá z držáku hodinek a řemínku, s jehož pomocí upevníte klip k řídítkům.

Důležité: Tyto pokyny uvádějí, jak připevnit držák na řídítka a POTÉ vložit hodinky.

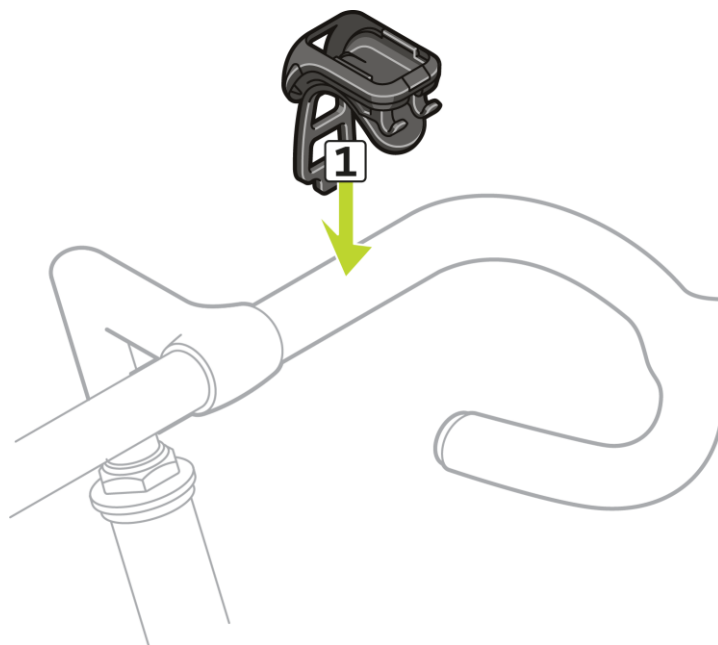
Chcete-li použít držák na kolo, postupujte takto:

1. Zasuňte řemínek do háčku na zadní straně držáku hodinek. Zvolte správnou délku odpovídající velikosti řídítek.

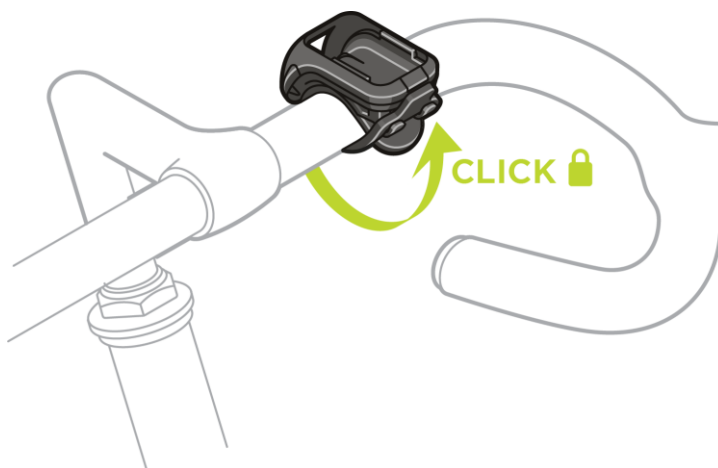


Tip: V řemínku jsou dvě dírky, takže jej lze upevnit na různé velikosti řídítek od 22 mm do 32 mm. Zvolte díрку, která je pro vaše řídítka vhodnější.

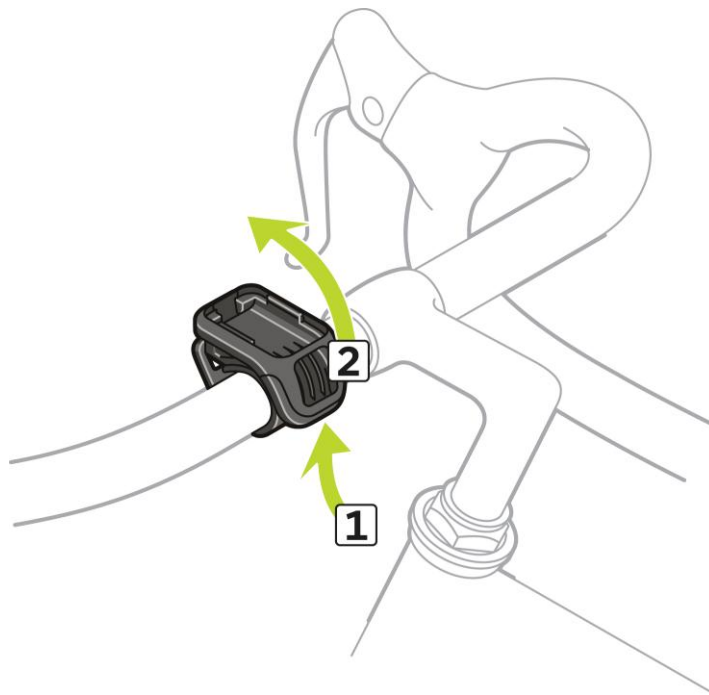
2. Položte držák hodinek na řídítka a omotejte řemínek kolem nich.



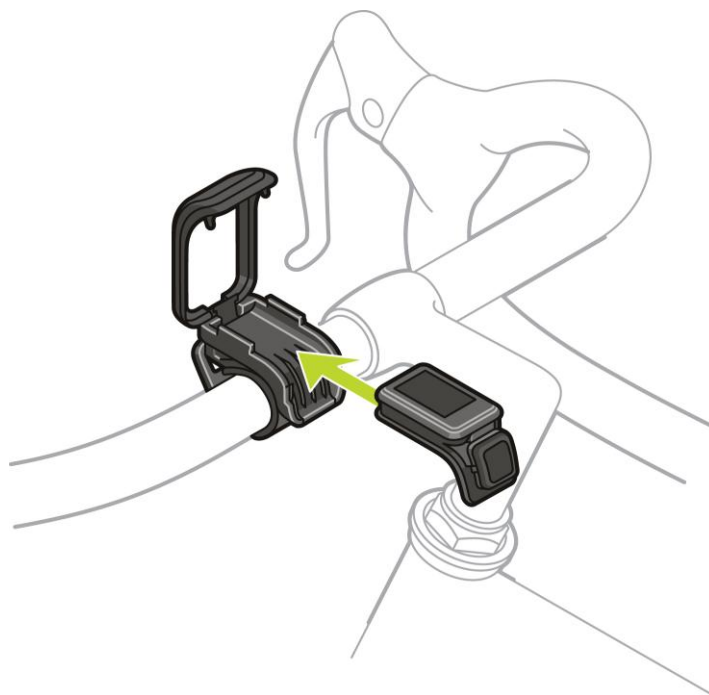
3. Pomocí sponky na spodní straně držáku připevněte řemínek. Řemínek by nyní měl být bezpečně připevněn k řídítkům.



4. Sundejte hodinky z řemínku na zápěstí. Otevřete držák stisknutím, jak je zobrazeno níže. Zvedněte kryt.

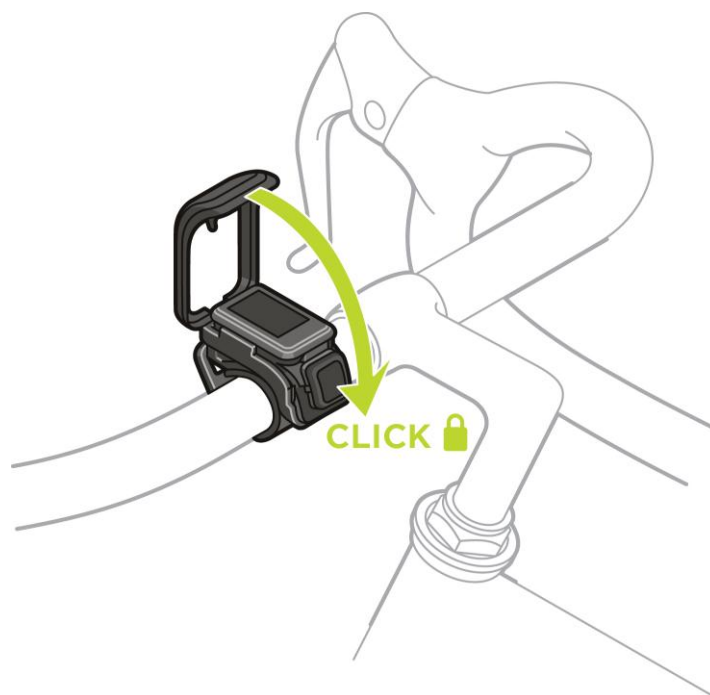


5. Nasuňte hodinky do držáku, jak ukazuje obrázek.



6. Hodinky musí bezpečně zaklapnout na místo.

7. Uzavřete držák nad hodinkami. Při zavírání musí zaklapnout. A teď můžete vyrazit na kolo!

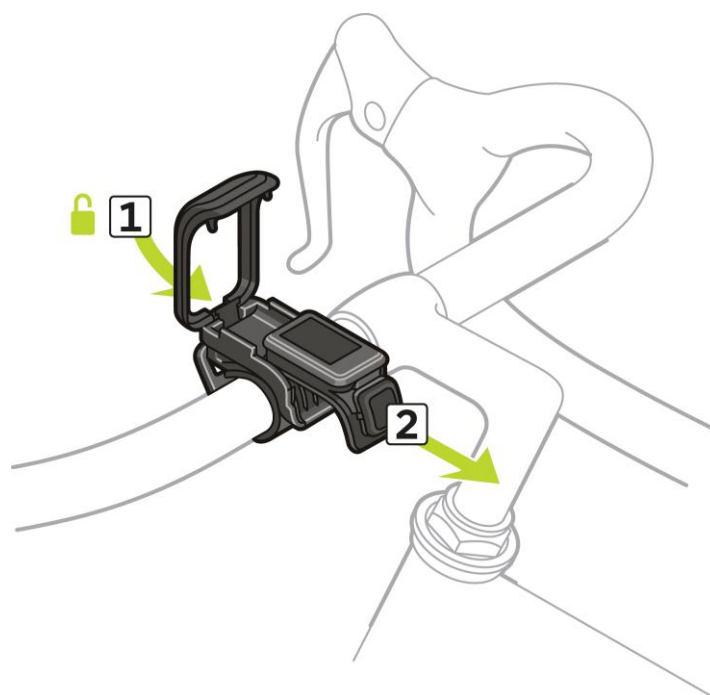


Vyjmutí hodinek z držáku

Před nabíjením nebo umístěním do držáku na kolo může být vhodné hodinky vyjmout z držáku.

Sejmutí hodinek z držáku:

1. Otevřete držák stisknutím podle obrázku níže a poté zvedněte víko.



2. Zatlačte hodinky zpět směrem k sobě a uvolněte je z držáku.
3. Vysuňte hodinky ven směrem k sobě a do své dlaně.

Použití těsnicího kroužku

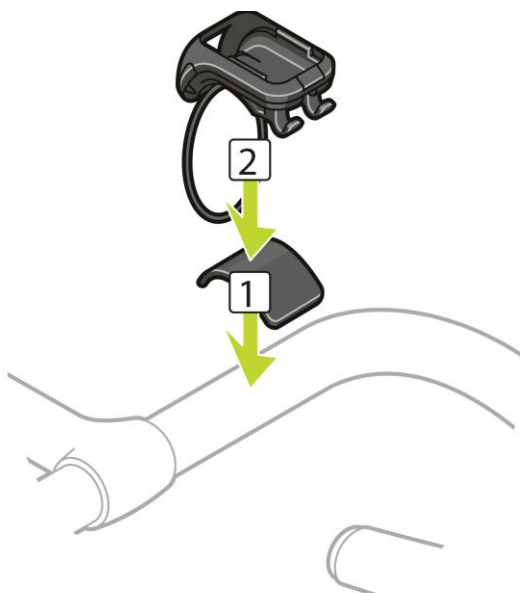
Pokud ztratíte řemínek k držáku na kolo, můžete hodinky na řídítka připevnit pomocí standardního těsnicího kroužku.

Chcete-li použít těsnicí kroužek, postupujte následovně:

1. Hodinky otočte a těsnicí kroužek vložte do háčku nejbližší k přední straně hodinek.



2. Najděte kousek gumy, například kousek staré duše z kola. Ten je třeba vložit mezi držák a řídítka, kde bude bránit sklouznutí.
3. Umístěte držák na řídítka tak, aby byl kousek gumy mezi držákem a řídítky.



4. Otočte těsnicí kroužek kolem řídítek a přetáhněte jej přes zadní háčky.



Obrazovka O produktu

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** obrazovku O produktu.

Obrazovka O produktu zobrazuje následující informace:

- **BATERIE** - zbývající energie v baterii hodinek.
Chcete-li baterii nabít, umístěte hodinky do stolní dokovací stanice a [připojte stanici k počítači](#).
- **ÚLOŽIŠTĚ** - množství volného místa, které je v hodinkách k dispozici.
Jestliže vám dochází místo, připojte hodinky k počítači. Aplikace TomTom MySports Connect přenese tréninky a aktivity do počítače. Můžete se rozhodnout pro automatické nahrávání aktivit na váš účet na webových stránkách TomTom MySports nebo na jiné webové stránky podle vašeho výběru.

Tip: Historie, která je souhrnem vašich tréninků, zůstává v hodinkách.

- **QUICKGPS** - stav informací služby QuickGPSFix v hodinkách.
Funkce QuickGPSFix vašim hodinkám pomůže rychle najít přesnou pozici, abyste mohli zahájit svou aktivitu. Informace funkce QuickGPSFix v hodinkách můžete aktualizovat, když je připojíte k počítači. Aplikace TomTom MySports Connect službu QuickGPSFix v hodinkách automaticky aktualizuje. Informace služby QuickGPSFix jsou platné po dobu tří dnů po stažení.
K zobrazení stavu služby QuickGPSFix jsou použity tyto symboly:



Služba QuickGPSFix v hodinkách je aktuální.



Služba QuickGPSFix v hodinkách není aktuální. Pokud informace funkce QuickGPSFix v hodinkách nejsou aktuální, budou hodinky fungovat jako obvykle. [Při zahajování aktivity](#) však nalezení pozice GPS může trvat déle.

- **VERZE** - verze softwaru zařízení. Tyto informace možná budete potřebovat při kontaktování zákaznické podpory. Pokaždé, když hodinky připojíte k počítači, aplikace TomTom MySports Connect zkontroluje, zda je pro hodinky k dispozici aktualizace softwaru.
- **SÉRIOVÉ ČÍSLO** - sériové číslo hodinek. Tyto informace možná budete potřebovat při kontaktování zákaznické podpory.

Jak provést obnovení

Částečné obnovení

Částečné obnovení se provede při každém odpojení hodinek TomTom GPS od nabíječky nebo počítače.

Částečné obnovení hodinek provedete následujícím způsobem:

1. Připojte hodinky k nabíječce nebo počítači.
Počkejte, až se na hodinkách objeví symbol baterie.
Pokud používáte počítač, počkejte, než aplikace MySports Connect dokončí aktualizaci hodinek.
2. Odpojte hodinky od nabíječky nebo počítače.
Software v hodinkách se restartuje. Tím se provede částečné obnovení hodinek.

Režim obnovení

Režim obnovení umožňuje nainstalovat znovu software v hodinkách, aniž by byla odstraněna osobní data a nastavení.

Obnovení hodinek pomocí režimu obnovení provedete následujícím způsobem:

1. Umístěte hodinky do dokovací stanice PŘEDTÍM, než ji připojíte k počítači.
2. Na hodinkách stiskněte a podržte tlačítko **DOLŮ**.*
3. Připojte dokovací stanici k počítači a opakovaně stiskněte tlačítko, dokud se na hodinkách nezobrazí tomtom.com/reset.
4. Uvolněte tlačítko a počkejte, až se v aplikaci MySports Connect zobrazí možnost **Aktualizovat**.
5. V aplikaci MySports Connect klikněte na možnost **Aktualizovat**.

* Pokud port USB na vašem počítači není snadno přístupný, připojte k počítači dokovací bez hodinek. Poté na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOLŮ** a současně zasuňte hodinky do dokovací stanice.

Obnovit nastavení od výrobce

Důležité: Pokud v aplikaci MySports Connect provádíte obnovení nastavení od výrobce, budou z hodinek vymazána všechna osobní data a nastavení, včetně nastavení odesílání pro aplikaci MySports Connect. Tuto akci nelze vrátit zpět.

Obnovení nastavení od výrobce byste měli provést pouze jako poslední možné řešení k obnovení hodinek nebo v případě, že opravdu chcete z hodinek odstranit svá data a nastavení.

Při obnovení nastavení od výrobce bude znovu nainstalován software v hodinkách a budou odstraněny následující položky:

- Vaše aktivity.
- Vaše nastavení hodinek.
- Vaše nastavení pro odesílání aktivit v aplikaci MySports Connect.

Důležité: Při provádění obnovení nastavení od výrobce neodpojujte hodinky, dokud aplikace MySports Connect nedokončí obnovování hodinek. Takto akce bude trvat několik minut. Před odpojením hodinek zkontrolujte zprávy zobrazené v aplikaci MySports Connect a na hodinkách.

Obnovení nastavení hodinek od výrobce provedete následujícím způsobem:

1. Připojte hodinky k počítači a počkejte, než aplikace MySports Connect dokončí jejich aktualizaci.
2. V aplikaci MySports Connect rozbalte položku **NASTAVENÍ**.
3. Klikněte na položku **OBNOVIT NASTAVENÍ OD VÝROBCE** v dolní části aplikace MySports Connect.
Aplikace MySports Connect stáhne nejnovější verzi softwaru pro vaše hodinky.
4. Až se okno aplikace MySports Connect zavře, nechte hodinky připojené.
Aplikace MySports Connect nainstaluje software do hodinek.
5. Až se znovu otevře okno aplikace MySports Connect, nechte hodinky připojené.
6. Nastavte hodinky podle pokynů v aplikaci MySports Connect.

Sledování aktivity

Sledování aktivity

Pomocí hodinek TomTom GPS můžete sledovat svou aktivitu. Několik příkladů toho, co se dá provádět:

- Sledujte kroky, čas strávený fyzickou aktivitou, spálené kalorie a vzdálenost, kterou jste urazili.
- Nastavte denní cíl pro jeden z těchto údajů na hodinkách.
- Použijte týdenní cíl, který se automaticky vytvoří na základě vašeho denního cíle vynásobeného 7.
- Podívejte se na svůj denní a týdenní pokrok pro nastavený cíl.
- Nahrávejte údaje o sledování aktivit na webovou stránku [TomTom MySports](#) a do [mobilní aplikace TomTom MySports](#).

Přesnost sledování aktivity

Účelem sledování aktivity je poskytovat informace na podporu aktivního a zdravého životního stylu. Hodinky TomTom GPS využívají snímače, které sledují váš pohyb. Poskytovaná data a informace slouží jako co nejuvěrnější odhad vaší aktivity, ale nemusí být zcela přesné, včetně údajů o krocích, spánku, vzdálenostech a kaloriích.

Nastavení denního cíle aktivity

Ve výchozím nastavení je sledování aktivity ZAPNUTÉ a jako cíl je automaticky přednastaveno 10 000 kroků. Pokud chcete změnit nebo nastavit cíl sledování aktivity pro daný den, postupujte takto:

1. Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**.
2. Vyberte položku **MĚŘIČ**.
3. Vyberte položku **CÍLE**.
4. Vyberte cíl, který chcete nastavit: **KROKY**, **ČAS**, **KALORIE** nebo **VZDÁLENOST**.
5. Stiskněte tlačítka **DOPRAVA**.
6. Nastavte počet kroků, které chcete ujit, nebo jiný cíl.
7. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** se vrátíte na obrazovku **MĚŘIČ**.
8. Dvojitým stisknutím tlačítka **DOLEVA** se vrátíte na obrazovku s hodinami.

Tip: Jako příklady typických cílů může posloužit 30 minut aktivního času za den nebo 10 000 kroků za den.

Poznámka: Pokud není zapnutý budík, zobrazí se po dosažení cíle na obrazovce hodinek odznak a rozezná se upozornění.

Vypnutí sledování aktivity

Pokud chcete vypnout sledování aktivity, postupujte takto:

1. Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**.
2. Vyberte položku **MĚŘIČ**.
3. Vyberte položku **CÍLE**.
4. Na obrazovce **CÍLE** vyberte položku **VYP**.

Sledování aktivity

Pokud se chcete podívat, jak aktivní jste byli, postupujte takto:

1. Na obrazovce s hodinami se stisknutím tlačítka **DOLEVA** zobrazí váš pokrok na cestě k cíli.
2. Stisknutím tlačítka **NAHORU** nebo **DOLŮ** zobrazíte vzdálenost, čas nebo kalorie podle toho, jaké cíle jste nastavili.
3. Chcete-li vidět počet kroků za týden, stiskněte znovu tlačítko **DOLEVA**.
4. Dvojitým stisknutím tlačítka **DOPRAVA** se vrátíte na obrazovku s hodinami.

Sledování spánku

Informace o sledování spánku

Pomocí hodinek TomTom GPS můžete sledovat, jak dlouho spíte. Několik příkladů toho, co se dá provádět:

- Sledujte, jak dlouho spíte každý den, týden, měsíc nebo rok.
- Údaje o sledování spánku můžete nahrát na webovou stránku [TomTom MySports](#) a do [mobilní aplikace TomTom MySports](#).

Měření spánku probíhá na základě pohybu a je založeno na předpokladu, že pokud se odpoledne nebo večer po určitém čase nehýbete, tak spíte.

Den se „restartuje“ v 16:00 a od té doby se počítá nová „noc“.

Přesnost sledování aktivity

Účelem sledování aktivity je poskytovat informace na podporu aktivního a zdravého životního stylu. Hodinky TomTom GPS využívají snímače, které sledují váš pohyb. Poskytovaná data a informace slouží jako co nejuvěrnější odhad vaší aktivity, ale nemusí být zcela přesné, včetně údajů o krocích, spánku, vzdálenostech a kaloriích.

Sledování spánku

Pokud chcete sledovat spánek, je třeba nosit hodinky TomTom GPS během spánku.

Sledování spánku je ve výchozím nastavení ZAPNUTÉ. Toto nastavení můžete změnit v části [MĚŘIČ](#) v menu **NASTAVENÍ**.

Pokud chcete vědět, jak dlouho jste předešlou noc spali, stiskněte na obrazovce s hodinami tlačítko **DOLEVA** a poté **NAHORU**.

Stiskněte tlačítko **DOLEVA** a podívejte se na souhrnný údaj o době spánku za daný týden.

Monitorování spánku pomocí mobilní aplikace

Svou spánkovou aktivitu můžete nahrát na web [TomTom MySports](#) i do [mobilní aplikace TomTom MySports](#).

Zobrazení spánkové aktivity v mobilní aplikaci

1. V telefonu vyberte možnost **Průběh**.
2. Vyberte panel **Spánek**.
3. Potáhnutím prstem přecházejte mezi grafy zobrazujícími dobu dnešního spánku a dobu včerejšího spánku.
4. Zvolením položky **Den**, **Týden**, **Měsíc** nebo **Rok** zobrazte grafy spánku pro dané období.

Hudba

Hudba

Do hodinek TomTom GPS si můžete uložit hudbu a poslouchat ji během aktivit. Několik příkladů toho, co se dá provádět:

- [Párování sluchátek s hodinkami](#)
- [Nošení sluchátek](#)
- [Jak dostat hudbu do hodinek](#)
- [Přehrávání hudby](#)

Poznámka: Hudba není k dispozici u všech modelů hodinek.

Nabíjení dodaných sluchátek

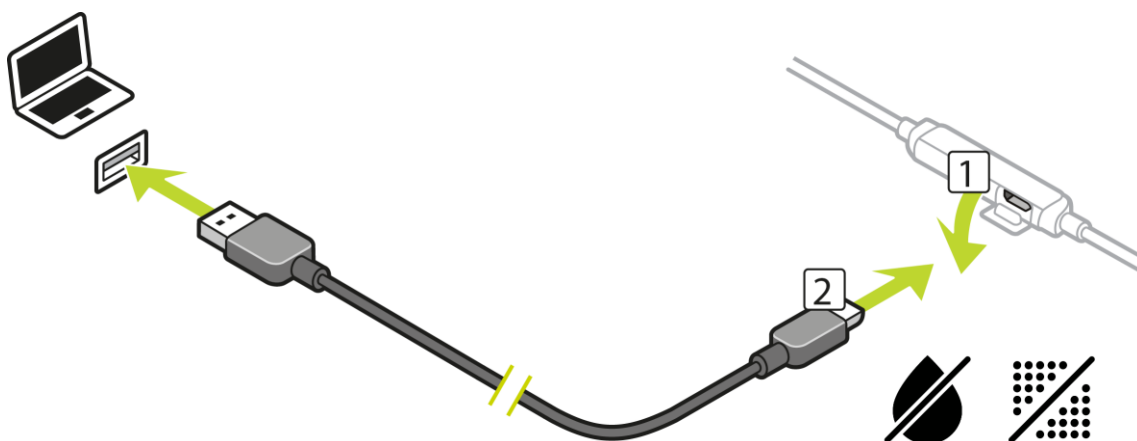
Některé hodinky TomTom GPS se dodávají s vlastními sluchátky na poslech hudby.

Tip: Dodaná sluchátka mají baterie nabitě přibližně na 50 % kapacity.

Poznámka: Sluchátka lze nabíjet také prostřednictvím portu USB počítače, není je však možné používat jako sluchátka k počítači.

Chcete-li používat sluchátka dodaná s hodinkami, postupujte takto:

1. Otevřete kryt zásuvky USB.
2. Připojte kabel USB.
3. Zapojte druhý konec kabelu USB do počítače nebo nástěnné nabíječky a zapněte zdroj napájení. Sluchátka se nyní nabíjejí. Nabití zcela vybitých sluchátek trvá 2,5 hodiny.



Poznámka: Když je kryt zásuvky USB otevřený, dejte pozor, aby se do zásuvky nedostala špína, písek nebo voda apod.

Párování sluchátek s hodinkami

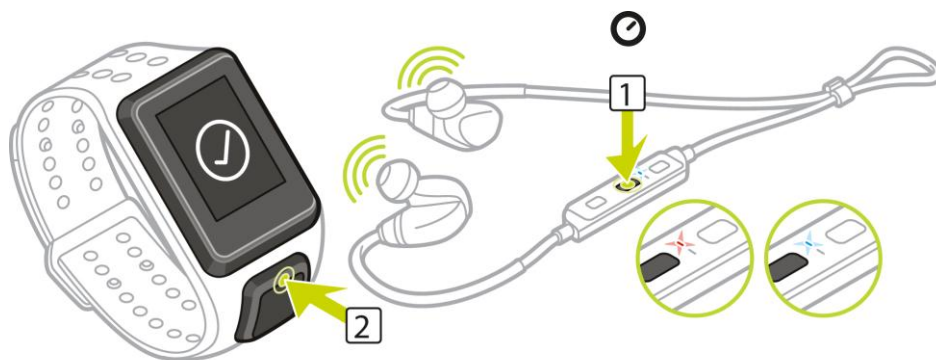
Některé hodinky TomTom GPS se dodávají s vlastními sluchátky na poslech hudby. Místo nich můžete k poslechu hudby z hodinek používat většinu sluchátek nebo reproduktorů s rozhraním Bluetooth.

Tip: Pokud chcete použít nebo koupit svá vlastní sluchátka, podívejte se na webu tomtom.com/support do nejčastějších dotazů. Tam v sekci Kompatibilní sluchátka najdete příslušný seznam.

Pokud chcete dodaná sluchátka Bluetooth spárovat s hodinkami, postupujte takto:

1. **VYPNĚTE** sluchátka.
2. Do režimu párování vstoupíte podržením středního tlačítka na ovládání sluchátek po dobu **10 sekund**.

Tip: Když jsou sluchátka v režimu párování, blikají střídavě modré a červené kontrolky. Můžete si také vložit pouze jedno sluchátko do jednoho ucha, abyste během párování slyšeli zvukovou zpětnou vazbu.



3. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **NAHORU**. Hodinky vyhledají sluchátka.



4. Pokud jsou nalezena pouze jedna sluchátka, začne párování.

Poznámka: Pokud jsou nalezena více než jedna sluchátka, přesuňte se alespoň 10 m od ostatních sluchátek.

5. Když párování hodinek se sluchátky úspěšně proběhne, zobrazí se u názvu vašich sluchátek zaškrtnutí.

Nyní můžete začít poslouchat hudbu, která se přehrává z hodinek!

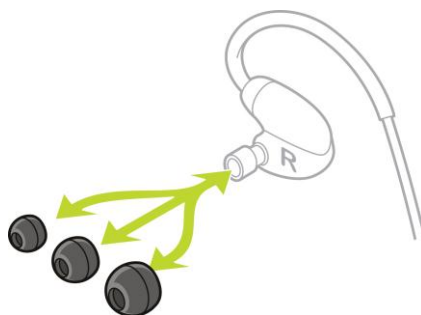
Důležité: Pokud párování neproběhne úspěšně, sluchátka VYPNĚTE a zkuste to znovu.

Výměna koncovek sluchátek

Některé hodinky TomTom GPS se dodávají s vlastními sluchátky na poslech hudby.

Dodaná sluchátka mají nasazené koncovky střední nebo velké velikosti, přičemž v krabici najdete zbývající velikosti.

Pokud chcete koncovky u dodaných sluchátek vyměnit za správnou velikost, koncovku stáhněte ze sluchátka a nahradte za jinou podle obrázku níže:



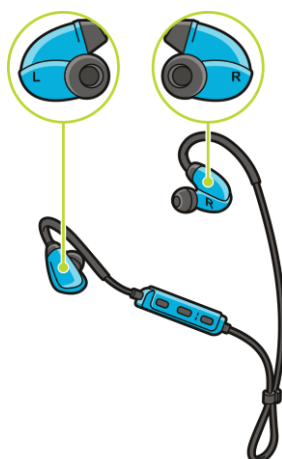
Nošení sluchátek

Chceme se ujistit, že vám sluchátka dobře sedí a neobtěžují vás během různých aktivit.

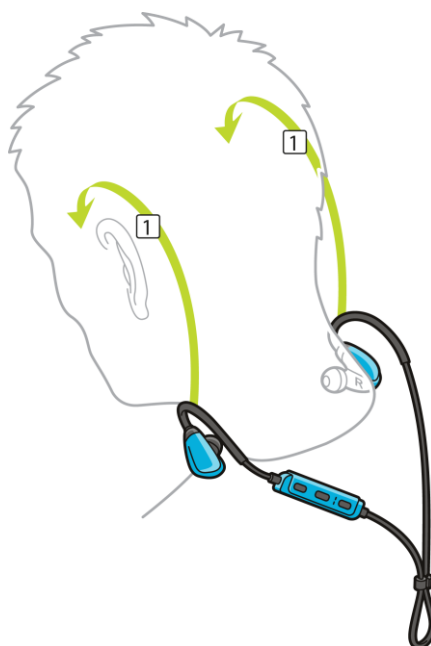
Dodaná sluchátka si nasadte následujícím způsobem:

1. Držte koncovky sluchátek tak, aby koncovka s označením L byla z vašeho pohledu vlevo a koncovka s označením R vpravo.

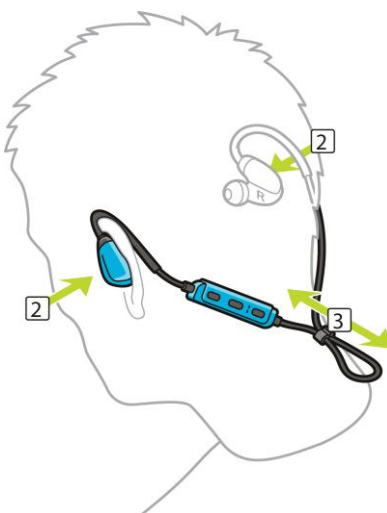
Tip: Když jsou koncovky L a R ve správné pozici, je možné vložit sluchátka do uší.



2. Sluchátka zvedněte a ved'te je ZEZADU přes hlavu tak, aby vám kabel seděl za hlavou a za krkem. Kabely byste měli mít za ušima, jak ukazuje obrázek níže.



3. Vložte koncovky sluchátek do uší a poté utáhněte kabel, aby sluchátka dobře přiléhala.



Jak dostat hudbu do hodinek

Do hodinek TomTom GPS si můžete uložit hudbu a poslouchat ji během aktivit. Hodinky podporují následující typy hudebních souborů:

MP3

- Vzorkovací frekvence: 16-48 KHz
- Přenosová rychlost: 8-320 kb/s
- Mono/stereo kanály a joint-stereo.
- Interpret, název a délka skladby se zobrazují pro následující jazyky: angličtina, čeština, dánština, němčina, španělština, francouzština, italština, nizozemština, norština, polština, portugalština, finština a švédština. Ostatní jazyky se zobrazí správně, jen pokud jsou použité znaky dostupné v podporovaném jazyce.

AAC

- Podporovány jsou formáty MPEG2, MPEG4 AAC-LC a HE-AACv2.
- Vzorkovací frekvence: až 48 KHz
- Přenosová rychlost: až 320 kb/s
- Podporovány jsou mono / stereo / dual mono.
- Interpret, název a délka skladby u formátu AAC nejsou podporovány.
- Hodinky nepodporují žádné soubory s DRM.

Odesílání a synchronizace hudby

Z počítače můžete do hodinek nahrát celé seznamy hudebních skladeb z aplikací iTunes a Windows Media Player.

Poznámka: Seznamy skladeb nelze synchronizovat pomocí mobilní aplikace MySports.

Synchronizaci seznamů hudebních skladeb s vašimi hodinkami provedete následujícím způsobem:

1. Připojte hudební hodinky k počítači.
Otevře se aplikace MySports Connect a zkontroluje aktualizace.
2. V aplikaci MySports Connect vyberte kartu **HUDBA**.
Aplikace MySports Connect najde seznamy hudebních skladeb ve vašem počítači a zobrazí je na levé straně. Pokud v přehledu nevidíte všechny seznamy skladeb z vašeho počítače, klikněte na možnost **PROHLEDAT**.
3. Pro kopírování seznamu skladeb do hodinek klikněte na + vedle seznamu skladeb.
Nyní můžete začít přehrávat seznamy skladeb v hodinkách.

Kolik hudby se do hodinek vejde?

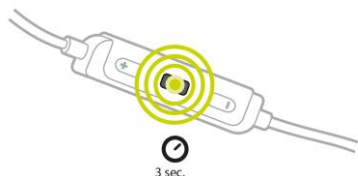
Hodinky mají na hudbu kapacitu přibližně 3 GB. V závislosti na velikosti skladeb to představuje dostatek místa na přibližně 500 skladeb.

Přehrávání hudby

Do hodinek TomTom GPS si můžete uložit hudbu a poslouchat ji během aktivit.

Zapnutí a vypnutí sluchátek

1. Stisknutím tlačítka 2 na 2 sekundy sluchátka zapnete - dvakrát zabliká modrá kontrolka.
2. Stisknutím tlačítka 2 na 3 sekundy sluchátka vypnete - dvakrát zabliká červená kontrolka.



Používání ovládacích prvků sluchátek

Pokud chcete přehrávat hudbu pomocí ovládacích prvků na dodaných sluchátkách, postupujte takto:

PŘEHRÁT



Stisknutím tlačítka 2 přehrajete hudbu.

POZASTAVIT



Stisknutím tlačítka 2 pozastavíte hudbu.

Tip: Další možností, jak pozastavit skladbu, je stisknout tlačítko NAHORU.

ZVÝŠIT HLASITOST



Stisknutím tlačítka 1 zvýšíte hlasitost.

SNÍŽIT HLASITOST



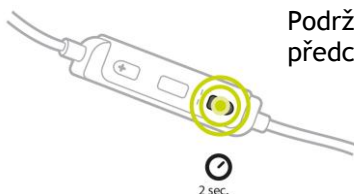
Stisknutím tlačítka 3 snížíte hlasitost.

DALŠÍ SKLADBA



Podržením tlačítka 1 na 2 sekundy přejdete na další skladbu.

PŘEDCHOZÍ SKLADBA



Podržením tlačítka 3 na 2 sekundy přejdete na předchozí skladbu.

Používání hodinek

Chcete-li na hodinkách přehrávat hudbu, postupujte následovně:

1. Zapněte sluchátka podle pokynů, které byly spolu se sluchátky dodány.
2. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **NAHORU**.
Začne se přehrávat skladba.
3. Stisknutím tlačítka **NAHORU** pozastavíte skladbu.

Poznámka: Hudbu nelze přehrávat při plavání nebo používání stopek.

4. Pokud chcete vybrat další skladbu, stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
5. Pokud se přehrají více než 3 sekundy skladby, tak se stisknutím tlačítka **DOLEVA** skladba spustí znovu. Opětovným stisknutím tlačítka **DOLEVA** přejdete na předchozí skladbu.

Tip: Při probíhající aktivitě najdete obrazovku hudebního přehrávače v horní části seznamu údajů. Ovládání přehrávače zůstává stejné.

Tip: Pokud chcete vybrat seznam hudebních skladeb, stiskněte tlačítko **DOLŮ**, jakmile při zahájení aktivity uvidíte zprávu **JÍT**. Mezi seznamy skladeb můžete také vybírat v menu Nastavení, když neprovádíte žádnou aktivitu, nebo stisknutím tlačítka **DOLŮ** při pozastaveném přehrávání.

Zálohování hudby na hodinkách

Zálohování hudby na hodinkách provedete následujícím způsobem:

Windows

1. Připojte hodinky k počítači.
2. Stiskněte klávesu s logem Windows + E.
3. V seznamu Zařízení s vyměnitelným úložištěm dvakrát klikněte na své hodinky. Hodinky by měly být označeny jako **HUDBA**.

Poznámka: Hodinky nemusí být označeny žádným štítkem ani názvem; mohou být označeny pouze písmenem disku.

4. Dvakrát klikněte na složku MySportsConnect.
5. Pravým tlačítkem klikněte na složku Hudba a vyberte možnost **Kopírovat**.
6. Vyberte v počítači umístění, kam chcete zálohu uložit, klikněte na ně pravým tlačítkem a zvolte možnost **Vložit**.

Obnovení hudby na hodinkách provedete následujícím způsobem:

1. Klikněte na ikonu MySports Connect v oznamovací oblasti a klikněte na možnost **Ukončit**.
2. Připojte hodinky k počítači.
3. Stiskněte klávesu s logem Windows.
4. Zálohovanou složku Hudba zkopírujte zpět do složky MySports Connect na hodinkách.
5. Restartujte aplikaci MySports Connect z menu **Všechny programy > TomTom**.

Mac

1. Připojte hodinky k počítači.
2. Spustěte aplikaci Finder.
3. V postranním panelu aplikace Finder vyberte hodinky. Měly by být označeny jako **HUDBA**.
4. Dvakrát klikněte na složku MySportsConnect.
5. Klikněte s tlačítkem Control (klikněte pravým tlačítkem) na složku Hudba a vyberte možnost **Kopírovat „Hudba“**.
6. Vyberte v počítači Mac umístění, kam chcete zálohu uložit, klikněte na ně s tlačítkem Control (klikněte pravým tlačítkem) a zvolte možnost **Vložit položku**.

Obnovení hudby na hodinkách provedete následujícím způsobem:

1. Připojte hodinky k počítači.
2. Spustěte aplikaci Finder.
3. Klikněte na ikonu MySports Connect na stavovém panelu a klikněte na možnost **Ukončit**.
4. Zálohovanou složku Hudba zkopírujte zpět do složky MySports Connect na hodinkách.
5. Restartujte aplikaci MySports Connect z aplikace Launchpad nebo ze složky Aplikace.

Hlasový trenér

Při přehrávání hudby vás důležitými fázemi tréninku provede hlasový trenér.

Hlasový trenér je ve výchozím nastavení zapnutý, přičemž ho uslyšíte vždy, když hodinky zapípají nebo zabzučí při doručení zprávy, která vyžaduje vaši pozornost. Když posloucháte hudbu, bzučák na hodinkách není slyšet. Hodinky tedy hudbu přeruší krátkou zprávou.

Obecné pokyny:

- Režimy Hodinky připraveny, Demo režim a Bluetooth nefungují při plavání.

Pokyny tréninkového partnera:

- Zóna: v zóně, nad zónou, pod zónou.
- Cíl: při 50 %, 90 % 100 % a 110 % cíle.

- Závod: vedení, zaostávání, prohra, výhra.

Poznámka: Hlasového trenéra můžete vypnout tak, že stisknutím tlačítka **DOLŮ** otevřete menu **NASTAVENÍ**, poté vyberete položku **PROFIL** a stisknutím tlačítka **DOPRAVA** otevřete menu **PROFIL**. Stiskněte tlačítka **HLAS** a vyberte položku **ŽÁDNÝ**.

Pomocí stejné položky **HLAS** v menu **PROFIL** také změníte jazyk hlasového trenéra.

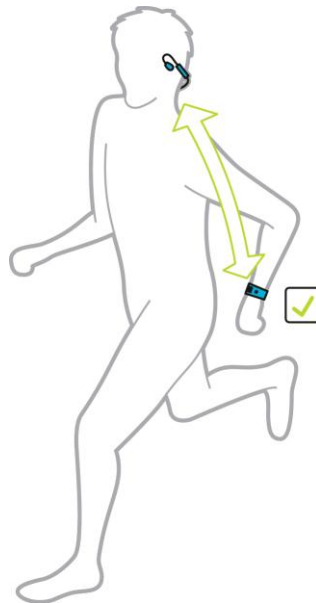
Odstraňování problémů se sluchátky

Některé hodinky TomTom GPS se dodávají s vlastními sluchátky na poslech hudby.

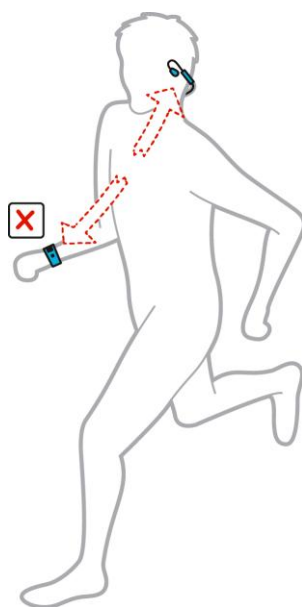
Pokud v hudbě zaznamenáte přerušení nebo cvakání, může to být způsobeno tím, že vaše tělo blokuje signál Bluetooth mezi hodinkami a ovládacími prvky sluchátek.

Zkuste hodinky nosit na druhém zápěstí a zlepšit tak příjem a kvalitu zvuku. Nejlepší umístění hodinek je na levém zápěstí.

Jak ukazuje obrázek níže, příjem se zlepší, pokud existuje přímý výhled mezi hodinkami a ovládacími prvky sluchátek.



Jak ukazuje obrázek níže, příjem se může zhoršit, pokud hodinky nosíte na opačné straně těla než ovládací prvky sluchátek, protože mezi nimi není přímý výhled.



Aktivity

Informace o aktivitách

V menu aktivit můžete zahájit jednu z aktivit, které jsou na hodinkách k dispozici:

	Běh
	Kolo
	Plavání
	Běžecský pás
	Volný styl
	Posilovna
	Halová cyklistika
	Stopky

Jestliže vyberete možnost **BĚH**, **KOLO** nebo **VOLNÝ STYL**, hodinky budou pomocí interního přijímače GPS měřit vaši rychlost a zaznamenávat vaši trasu.

Pokud mají hodinky zapnutý [snímač srdečního tepu](#), zobrazí se během aktivity váš srdeční tep. To zahrnuje běh, jízdu na kole, běh na pásu a volný styl.

Jestliže vyberete možnost **PLAVÁNÍ** nebo **BĚŽECKÝ PÁS**, hodinky budou pomocí interního snímače pohybu měřit vaše kroky na běžecském pásu a tempa a otočky v plaveckém bazénu. S využitím těchto informací odhadnou hodinky vaši rychlost a vzdálenost, kterou jste urazili.

Když zvolíte možnost **VNITŘNÍ** pro halovou cyklistiku, budou hodinky k zobrazení vaší rychlosti, srdečního tepu (pokud je k dispozici) a spálených kalorií v čase využívat připojený [snímač kadence a rychlosti](#).

Zvolením možnosti **POSILOVNA** zobrazíte informace o srdečním tepu a kalorie spálené za určitý čas. K této aktivitě potřebujete externí nebo interní snímač srdečního tepu.

Pokud se rozhodnete pro jinou aktivitu než běh, jízdu na kole nebo plavání, vyberte možnost **VOLNÝ STYL**. To znamená, že můžete zachovat jasnou historii a celkové výsledky pro běh, jízdu na kole a plavání.

Jestliže vyberete možnost **STOPKY**, můžete hodinky využít k zobrazení uběhlého času, označení kol a porovnání časů aktuálního kola s předchozími.

Informace o odhadu kalorií

Kalorie jsou odhadovány podle typu sportu, pohlaví, hmotnosti a intenzity a doby trvání cvičení.

Nepřetržitý odhad kalorií je založený na indexu BMI a poté je upravený podle kroků, aktivního času, sportovních aktivit atd. tak, aby se získal teoretický součet za celý den. Během nepřetržitého počítání kalorií se nesleduje srdeční tep, protože by se pak příliš rychle vybíjela baterie.

Poznámka: Ne všechny aktivity jsou dostupné na všech hodinkách.

Běh, cyklistika, plavání, běžecký pás nebo halová cyklistika

Pro běh, jízdu na kole, plavání nebo běžecký pás je výpočet kalorií založen na metabolickém ekvivalentu tabulky úkolů (MET nebo jednoduše metabolický ekvivalent).

Používáme následující tabulky MET: Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

Volný styl nebo posilovna

Kalorie pro aktivity ve volném stylu nebo v posilovně se počítají na základě srdečního tepu.

U ostatních aktivit se výpočet kalorií váže na konkrétní aktivitu, u volného stylu a posilovny však hodinky nerozeznají, jaký sport provozujete. Když tedy není k dispozici hodnota měření srdečního tepu, kalorie se pro aktivitu ve volném stylu a posilovně nezobrazují.

Měřič

Měření kalorií počítá, kolik kalorií spálíte během dne včetně vašeho bazálního metabolického výdeje (BMR). BMR představuje minimální množství energie, které potřebujete pro udržení tělesných funkcí včetně dýchání a srdečního tepu. Vzhledem k tomu, že je zahrnut BMR, bude údaj o spálených kaloriích ve sledování kalorií vyšší, než údaj o spálených kaloriích při aktivitě.

Informace o monitoru srdečního tepu 24/7

Hodinky TomTom GPS Watch můžou během dne sledovat váš srdeční tep. Při sportu se srdeční tep měří každou sekundu, zatímco při nepřetržitém sledování každých 10 minut.

Poznámka: Nepřetržité sledování srdečního tepu je dostupné pouze u modelů s optickým snímačem.

Zapnutí monitoru srdečního tepu 24/7 na hodinkách

Nepřetržité sledování srdečního tepu je ve výchozím nastavení VYPNUTÉ. Monitor srdečního tepu 24/7 zapnete na hodinkách takto:

1. Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**.
2. Vyberte položku **MĚŘIČ**.
3. Vyberte položku **SRDCE**.
4. Vyberte položku **ON** (Zapnuto).
5. Synchronizujte hodinky připojením k aplikaci MySports Connect na vašem počítači nebo k mobilní aplikaci MySports.

Hodinky nyní budou měřit váš srdeční tep vždy, když je budete mít na ruce.

Poznámka: Monitor srdečního tepu 24/7 vyžaduje verzi softwaru 1.2.0 nebo vyšší.

Zobrazení srdečního tepu na webu MySports

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klikněte na **Všechny sporty** a vyberte možnost **Sledování aktivity**.
3. Klikněte na **Vše** a vyberte možnost **Den**.
4. Na spodní části stránky zvolte možnost **Max. srdeční tep**.

Zobrazení hodnoty srdečního tepu v mobilní aplikaci MySports

Poznámka: Informace o srdečním tepu 24/7 jsou dostupné pouze v denním zobrazení, den po dni.

1. Na obrazovce **AKTIVITY** klepněte na možnost **Dnes**.
2. Pod datem potáhněte prstem doleva.
3. Klepněte na **Max. srdeční tep**.

Zahájení aktivity

Chcete-li na hodinkách zahájit aktivitu, postupujte následovně.

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
2. Vyberte jednu z aktivit a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
 - **BĚH**
 - **KOLO**
 - **PLAVÁNÍ**
 - **BĚŽECKÝ PÁS**
 - **POSILOVNA**
 - **HALOVÁ CYKLISTIKA**
 - **VOLNÝ STYL**
 - **STOPKY**
3. Pro aktivity **BĚH**, **KOLO** a **VOLNÝ STYL** se zobrazí zpráva **Čekejte** a v levém horním rohu obrazovky bude blikat ikona GPS, dokud hodinky nenajdou vaši pozici GPS. Jakmile jsou hodinky připraveny na zahájení aktivity, zobrazí se zpráva **JÍT** a ikona GPS přestane blikat.



Tip: Pokud chcete vybrat seznam hudebních skladeb, stiskněte tlačítko **DOLŮ**, jakmile při zahájení aktivity uvidíte zprávu **JÍT**.

Jestliže jste vybrali aktivitu z kategorie **Kolo** a používáte [snímač kadence a rychlosti](#), zobrazí se zpráva **JÍT**, jakmile se hodinky připojí ke snímači. Snímač kadence se následně využije k získávání informací o rychlosti a vzdálenosti vaší aktivity. Je možné, že v této chvíli hodinky ještě nenalezly pozici GPS. Pokud chcete sledovat trasu vaší aktivity, počkejte, až ikona GPS přestane blikat, a teprve potom aktivitu zahajte.

Poznámka: Vyhledání pozice GPS může chvíli trvat, zejména pokud hodinky používáte poprvé nebo nemáte aktuální informace funkce QuickGPSFix. Pohybem vyhledání pozice neurychlíte, zůstaňte tedy na místě a čekejte, až hodinky pozici naleznou.

Pro zajištění dobrého příjmu signálu GPS je třeba nacházet se venku a mít otevřený výhled na oblohu. Velké objekty, například vysoké budovy, mohou mít někdy rušivý účinek na příjem signálu.

Pokud mají hodinky **snímač srdečního tepu**, může se na začátku aktivity zobrazit zpráva „Zahřátí“ a hodinky mezitím získají pozici GPS. Důvodem je, že výkon snímače je nejpřesnější, když jste zahřátí a máte v pažích dobrý krevní oběh.

Stisknutím tlačítka určitého směru na této obrazovce vyberte jednu z možností:

- **DOPRAVA** - zahájení aktivity poté, co hodinky našly pozici GPS.

- **DOLŮ** - výběr [tréninkového programu](#) nebo nastavení informací zobrazených během tréninku.
- **NAHORU** - zobrazení minulých aktivit.
- **DOLEVA** - návrat zpět na seznam aktivit.

Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** zahájíte aktivitu.

1. Během vaší aktivity hodinky zobrazují údaje, jako je vzdálenost, čas, tempo a srdeční tep (pokud máte monitor). Pomocí tlačítek **NAHORU** a **DOLŮ** můžete zobrazené informace měnit.
2. Aktivitu můžete [pozastavit](#), pokud si právě děláte přestávku, popřípadě můžete aktivitu zcela [ukončit](#).

Pro každý typ aktivity můžete vybrat různé [tréninkové programy](#) a také informace, které se mají během tréninku zobrazovat.

Pozastavení a zastavení aktivity

Pozastavení a zastavení aktivity

Během aktivity můžete stisknutím a podržením tlačítka **DOLEVA** zastavit hodiny a aktivitu tak pozastavit.

Chcete-li aktivitu znovu spustit, stiskněte tlačítka **DOPRAVA**.

Chcete-li aktivitu zcela ukončit, stisknutím tlačítka **DOLEVA** ji pozastavte a poté znovu stiskněte tlačítka **DOLEVA**.

Jak funguje pozastavení

Pokud nahrajete aktivitu na účet MySports a zobrazíte ji na mapě, uvidíte celý průběh, přičemž přerušení bude zobrazeno jako rovná čára.

Sledování pomocí GPS se zastaví a umístění začátku a konce pozastavení se spojí. Když aktivitu po pozastavení opět spustíte, je vaše místo ihned známé.

Zobrazené průměry se vypočítávají pro čas, kdy hodinky nebyly pozastaveny. Pokud například běžíte 5 km, poté aktivitu pozastavíte a 2 km jdete, poté aktivitu opět spustíte a běžíte dalších 5 km, uvidíte celou svou trasu, ale průměr bude platný pouze pro daných 10 km.

Tip: Vaše hodinky se samy vypnou, pokud je necháte pozastavené příliš dlouho, aby se zabránilo vybíjení baterie. Doporučujeme pokud možno nenechávat hodinky pozastavené příliš dlouho.

Výběr zobrazovaných údajů

Před zahájením aktivity můžete vybrat [program tréninku](#) a také určit, které údaje se během tréninku zobrazí.

Během tréninku jsou neustále k dispozici tři různé údaje:

- Jeden hlavní údaj je zobrazen většími číslicemi na hlavní části obrazovky.
- Dva doplňkové údaje se zobrazují v dolní části obrazovky.

Změna hlavního údaje

Během tréninku můžete změnit údaj zobrazený většími číslicemi posunem **NAHORU** a **DOLŮ**. Text nad hlavním zobrazeným údajem ukazuje, jaká informace se momentálně zobrazuje.

Nastavení doplňkových údajů

Následujícím způsobem můžete vybrat údaje zobrazené menšími číslicemi:

1. Na obrazovce aktivit stiskněte tlačítka **DOLŮ**. Otevře se menu **NASTAVENÍ**.

2. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Zvolte možnost **DISPLEJ** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
4. Po výběru možnosti **DOLEVA** nebo **DOPRAVA** můžete nastavit údaj zobrazený nalevo či napravo.
5. Vyberte ze seznamu údaj, který se má zobrazit.
Skutečnost, jaké údaje jsou k dispozici, závisí na vaší aktuální aktivitě.

Některé příklady údajů, které jsou k dispozici:

- **TEMPO** - vaše aktuální tempo. U plavání se tento údaj zobrazuje v minutách na 100 m.
- **PRŮMĚRNÉ TEMPO** - průměrné tempo aktuální aktivity.
- **SRDEČNÍ TEP** - váš srdeční tep. Tento údaj je k dispozici pouze tehdy, když máte připojený [snímač srdečního tepu](#).
- **RYCHLOST, TEMPO** nebo **OBOJE** - pro aktivity s výjimkou plavání si můžete vybrat zobrazení rychlosti, tempa nebo obou údajů současně.
- **SWOLF** - tento údaj je k dispozici pouze pro aktivity v kategorii plavání. Skóre SWOLF představuje součet času v sekundách a počtu temp, která potřebujete k přeplavání jedné délky bazénu. Údaj SWOLF ukazuje, jak je vaše plavání efektivní. Čím lepší je skóre, tím lépe. Slovo SWOLF je kombinací slov swimming (plavání) a golf.
- **KALORIE** - kalorie aktivity ve volném stylu se počítají na základě srdečního tepu. U ostatních aktivit se výpočet kalorií váže na konkrétní aktivitu, u volného stylu však hodinky nerozeznají, jaký sport provozujete. Když tedy není k dispozici hodnota měření srdečního tepu, kalorie se pro aktivitu ve volném stylu nezobrazují.

U sportů, aktivit a sledování aktivit měření kalorií počítá, kolik kalorií spálíte během dne, včetně vašeho bazálního metabolického výdeje (BMR). BMR představuje minimální množství energie, které potřebujete pro udržení tělesných funkcí včetně dýchání a srdečního tepu.



Ikony na obrazovce

Následující ikony se během tréninku mohou zobrazit podél horního okraje obrazovky:



Tento symbol zobrazuje sílu přijímaného signálu GPS. Jestliže hodinky právě vyhledávají satelity GPS, obrázek satelitu bliká.



Symbol srdce ukazuje, že hodinky jsou připojeny ke [snímači srdečního tepu](#). Když se hodinky pokouší připojit ke snímači srdečního tepu, srdce bliká.



Symbol převodníku ukazuje, že hodinky jsou připojeny ke [snímači kadence a rychlosti](#). Když se hodinky pokouší připojit ke snímači kadence a rychlosti, ozubené kolo bliká.



Tento symbol ukazuje [stav baterie](#).

Nastavení pro běh

Před zahájením aktivity můžete vybrat [program tréninku](#) a také určit, které údaje se během tréninku zobrazí.

Na výběr je celá řada údajů, které lze při běhu zobrazovat, např. kalorie, srdeční tep, zónu srdečního tepu a vzdálenost.

Výběr zobrazení jiných údajů

Poznámka: Chcete-li poradit ohledně výběru sledovaných údajů během aktivity, podívejte se na část [Výběr zobrazovaných údajů](#).

Chcete-li zobrazovat pouze jeden údaj pro rychlost, průměrnou rychlost, tempo či průměrné tempo, stiskněte tlačítko **DOLŮ** do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **PRŮM. RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **PR. TEMPO**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo oboje, stiskněte tlačítko **DOLŮ** do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Zvolte možnost **RYCHLOST** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **OBOJE**.

Nastavení pro terénní cyklistiku

Pomocí integrovaných snímačů můžete při jízdě na kole zaznamenat svůj srdeční tep, rychlost a polohu.

Chcete-li sledovat svůj výkon při jízdě na kole, je pro vaši vlastní bezpečnost nejlepší upevnit hodinky GPS pomocí volitelného [držáku na kolo](#) tak, abyste mohli mít obě ruce na řídicích.

Chcete-li sledovat svůj výkon při jízdě na kole, doporučujeme připojit doplňkový externí snímač srdečního tepu tak, abyste bezpečně mohli sledovat svůj srdeční tep.

Nastavení velikosti kola pro snímač kadence a rychlosti

Pokud používáte [snímač kadence a rychlosti](#), je třeba nastavit položku **VELIKOST KOLA** a zvýšit tak přesnost údajů ze snímače. Pro toto nastavení je třeba zadat obvod zadního pláště v milimetrech (mm).

Velikost kola nastavíte takto:

1. Na obrazovce aktivit stiskněte tlačítko **DOLŮ**. Otevře se menu **NASTAVENÍ**.
2. Zvolte možnost **VELIKOST KOLA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Nastavte velikost tak, aby odpovídala vašemu zadnímu kolu.

Obvod zadního kola můžete zjistit tak, že je sami přeměříte pomocí krejčovského metru, nebo hodnotu vyhledáte v online kalkulačce. Například na těchto stránkách můžete obvod zjistit pomocí průměru kola a tloušťky pláště: www.bikecalc.com/wheel_size_math

Pokud je například velikost kola 700c a tloušťka pláště 25 mm, bude obvod 2111 mm. Tuto hodnotu byste měli zadat.

Poznámka: Chcete-li poradit ohledně výběru sledovaných údajů během aktivity, podívejte se na část [Výběr zobrazovaných údajů](#).

Nastavení pro plavání

Poznámka: Hodinky TomTom GPS jsou vodotěsné. S těmito hodinkami můžete plavat. Nicméně, integrovaný monitor srdečního tepu pod vodou nefunguje.

Než zahájíte aktivitu plavání, měli byste zkontrolovat nastavení **VELIKOST BAZÉNU** pro bazén, kde plavete. Pro toto nastavení je třeba zadat délku bazénu v metrech nebo yardecích.

Během plavání zaznamenávají hodinky vaše tempa a počet otáček, které v bazénu uděláte. Pro výpočet vzdálenosti uplavané vzdálenosti a rychlosti plavání používají hodinky velikost bazénu a počet otáček, které jste udělali. Jestliže není velikost bazénu přesná, nemohou být data pro vaši aktivitu plavání vypočtena správně.

Chcete-li změnit nastavení položky **VELIKOST BAZÉNU**, postupujte následovně:

1. Na obrazovce aktivit stiskněte tlačítko **DOLŮ**. Otevře se menu **NASTAVENÍ**.
2. Zvolte možnost **VELIKOST BAZÉNU** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Nastavte velikost tak, aby zobrazovala nominální délku bazénu, a poté se posuňte **DOPRAVA**.
4. Nastavte velikost dílu tak, aby zobrazovala délku dodatečného dílu bazénu, a poté se posuňte **DOPRAVA**.
5. Nastavte měrné jednotky na metry nebo yardy.
6. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** se ihned vrátíte na obrazovku aktivit.

Jestliže vyberete možnost **PLAVÁNÍ**, hodinky nepoužívají interní přijímač GPS.

Zobrazovaná data nastavíte následovně:

1. Na obrazovce aktivit stiskněte tlačítko **DOLŮ**. Otevře se menu **NASTAVENÍ**.
2. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Zvolte možnost **DISPLEJ** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
4. Po výběru možnosti **DOLEVA** nebo **DOPRAVA** můžete nastavit údaj zobrazený nalevo či napravo.
5. Vyberte ze seznamu údaj, který se má zobrazit, např. **ZÁBĚRY** nebo **DÉLKY**.

Nastavení pro běžecký pás

Vaše výška se nastavuje při prvním použití hodinek. Než zahájíte první aktivitu na běžeckém pásu, musíte zkontrolovat, zda byla správně nastavena vaše výška. To je možné udělat pouze ve vašem účtu TomTom MySports nebo na vašich hodinkách.

Při běhu na běžeckém pásu hodinky zaznamenávají, kolikrát máchnete paží dozadu a dopředu a jak často. To odpovídá počtu kroků, které při běhu uděláte. Hodinky použijí vaši výšku k výpočtu délky vašeho kroku a na základě toho potom k výpočtu uběhnuté vzdálenosti a tempa.

Chcete-li na hodinkách zkontrolovat svou výšku, postupujte následovně:

1. Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**.
2. Zvolte možnost **PROFIL** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Zvolte možnost **VÝŠKA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
4. Nastavte svou výšku.

Kalibrace hodinek pro aktivity kategorie Běžecký pás

Měření vzdálenost, která hodinky provádí pro aktivity v kategorii Běžecký pás, jsou méně přesná než u aktivit kategorie Běh. Když běžíte venku, hodinky používají k měření uběhnuté vzdálenosti GPS.

Nebudete vyzváni ke kalibraci každé aktivity na běžeckém pásu. Připomenutí, že tak máte učinit, dostanete v následujících situacích:

- Vzdálenost vaší aktivity je 400 metrů nebo více.
- Trvání vaší aktivity je 1 minuta nebo více.
- Počet kroků je 60 nebo více.

- Uskutečnili jste méně než 6 kalibrovaných běhů.

Pokud hodinky nakalibrujete, měření vzdálenosti pro aktivity kategorie Běžecký pás se zpřesní.

Tip: Po konci tréninku na běžeckém pásu budete pokaždé dotázáni, jestli chcete změnit vzdálenost.

Chcete-li provést kalibraci hodinek, postupujte následovně:

1. Po vyzvání ke kalibraci hodinek pozastavte běžecký pás.
Hodinky pozastavíte tak, že během aktivity stisknete tlačítko **DOLEVA**.
2. Stisknutím tlačítka **DOLŮ** otevřete na hodinkách menu **NASTAVENÍ**.
3. Zvolte možnost **NASTAVIT** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
4. Nastavte vzdálenost tak, aby odpovídala vzdálenosti zobrazené na běžeckém pásu.
5. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** se ihned vrátíte na obrazovku aktivit.

Výběr zobrazení jiných údajů

Poznámka: Chcete-li poradit ohledně výběru sledovaných údajů během aktivity, podívejte se na část [Výběr zobrazovaných údajů](#).

Chcete-li zobrazovat pouze jeden údaj pro rychlost, průměrnou rychlost, tempo či průměrné tempo, stiskněte tlačítko **DOLŮ** do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **PRŮM. RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **PR. TEMPO**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo oboje, stiskněte tlačítko **DOLŮ** do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Zvolte možnost **RYCHLOST** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **OBOJE**.

Nastavení pro aktivity kategorie Posilovna

Před zahájením aktivity můžete vybrat [program tréninku](#) a také určit, které údaje se během tréninku zobrazí.

Na výběr je celá řada údajů, které lze při posilování zobrazovat, např. kalorie, srdeční tep, zónu srdečního tepu a trvání.

Výběr zobrazení jiných údajů

Poznámka: Chcete-li poradit ohledně výběru sledovaných údajů během aktivity, podívejte se na část [Výběr zobrazovaných údajů](#).

Chcete-li zobrazovat pouze jeden údaj pro rychlost, průměrnou rychlost, tempo či průměrné tempo, stiskněte tlačítko **DOLŮ** do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **PRŮM. RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **PR. TEMPO**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo oboje, stiskněte tlačítko **DOLŮ** do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **DATA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Zvolte možnost **RYCHLOST** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **OBOJE**.

Nastavení pro aktivity kategorie Cyklistika

Při halové cyklistice můžete zaznamenat srdeční tep a rychlost.

Chcete-li sledovat svůj výkon při jízdě na kole, je pro vaši vlastní bezpečnost nejlepší upevnit hodinky GPS pomocí volitelného [držáku na kolo](#) tak, abyste mohli mít obě ruce na řídicích.

Chcete-li sledovat svůj výkon při jízdě na kole, doporučujeme připojit doplňkový externí monitor srdečního tepu tak, abyste bezpečně mohli sledovat svůj srdeční tep.

Nastavení velikosti kola pro snímač kadence a rychlosti

Pokud používáte [snímač kadence a rychlosti](#), je třeba nastavit položku **VELIKOST KOLA** a zvýšit tak přesnost údajů ze snímače. Pro toto nastavení je třeba zadat obvod zadního pláště v milimetrech (mm).

Velikost kola nastavíte takto:

1. Na obrazovce aktivit stiskněte tlačítko **DOLŮ**. Otevře se menu **NASTAVENÍ**.
2. Zvolte možnost **VELIKOST KOLA** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Nastavte velikost tak, aby odpovídala vašemu zadnímu kolu.

Obvod zadního kola můžete zjistit tak, že je sami přeměříte pomocí krejčovského metru, nebo hodnotu vyhledáte v online kalkulačce. Například na těchto stránkách můžete obvod zjistit pomocí průměru kola a tloušťky pláště: www.bikecalc.com/wheel_size_math

Pokud je například velikost kola 700c a tloušťka pláště 25 mm, bude obvod 2111 mm. Tuto hodnotu byste měli zadat.

Poznámka: Chcete-li poradit ohledně výběru sledovaných údajů během aktivity, podívejte se na část [Výběr zobrazovaných údajů](#).

Používání stopek

Chcete-li použít stopky, postupujte následovně.

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
2. Zvolte možnost **STOPKY** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
Hodinky zobrazí obrázek stopek a slovo **JÍT**.
3. Stopky spustíte stisknutím tlačítka **DOPRAVA**.
Stopky se spustí a začnou zobrazovat uplynulý čas.
4. Stopky pozastavíte stisknutím tlačítka **DOLEVA**. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** stopky opět spustíte.

Tip: Chcete-li při pozastavení zobrazit další předchozí kola, stiskněte tlačítka **DOLŮ** a poté **NAHORU**.

5. Pro označení každého kola se dotkněte pravé strany obrazovky hodinek, zatímco stopky běží, nebo stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
Velké číslo udává celkový uběhlý čas sečtený za všechna kola.
Váš čas aktuálního kola, například 12. kola níže, je zobrazen pod celkovým uběhlým časem. Pod aktuálním kolem jsou zobrazena vaše předchozí kola, zde kola 11 a 10.



Další předchozí kola můžete zobrazit stisknutím tlačítka **DOLŮ** a poté **NAHORU**.

6. Chcete-li aktivitu stopek opustit, stiskněte dvakrát tlačítko **DOLEVA**.

Tip: Stopky neběží na pozadí poté, co aktivitu stopky opustíte. Neukládají se žádné informace o GPS ani aktivitách.

Tip: Jestliže chcete stopky resetovat, opusťte aktivitu stopky a poté se k ní znovu vraťte.

Tréninkové programy

Informace o tréninkových programech

Pro každý typ aktivity jsou k dispozici tyto tréninkové programy:

- [ŽÁDNÝ](#)
- [CÍLE](#)
- [INTERVALY](#)
- [KOLA](#)
- [ZÓNY](#)
- [ZÁVOD](#)

Jestliže se nacházíte na obrazovce s hodinami, zobrazíte seznam tréninkových programů takto:

1. Přejděte **DOPRAVA** a poté vyberte aktivitu.
2. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Stiskněte tlačítko **DOLŮ** a vyberte položku **TRÉNINK**.
4. Přejděte **DOPRAVA** a vyberte tréninkový program.

Když vyberete tréninkový program, hodinky si zapamatují, který program používáte, a případně možnosti, které jste v tomto programu vybrali.

Tip: Jestliže chcete zahájit program ihned poté, co jej vyberete, stiskněte tlačítko **DOPRAVA** pro přechod přímo na obrazovku aktivit.

Žádný

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **ŽÁDNÝ**.

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete aktivitu provádět bez tréninkového programu. V tomto režimu zaznamenávají hodinky vaši aktivitu a ukazují údaje týkající se této aktivity.

Cíle

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **CÍLE** > **VZDÁLENOST**, **ČAS** nebo **KALORIE**.

Tato možnost slouží k nastavení tréninkových cílů.

Můžete si nastavit tři typy cílů:

- **VZDÁLENOST** - tato možnost slouží k nastavení vzdálenosti, kterou chcete během aktivity urazit.
- **ČAS** - tato možnost slouží k nastavení doby, po kterou má aktivita trvat.
- **KALORIE** - tato možnost slouží k nastavení počtu kalorií, které chcete během aktivity spálit. Výpočet spálených kalorií bude přesnější, jestliže si nastavíte svůj [profil](#).

Sledování postupu

Chcete-li zobrazit průběh svého postupu k cíli, stiskněte na obrazovce průběhu aktivity tlačítko **DOPRAVA**.

Tato obrazovka ukazuje procento cíle, jehož jste zatím dosáhli, a zbývající vzdálenost, čas nebo počet kalorií.



Tip: Při běhu se můžete pohybovat směrem z domova, dokud váš postup nedosáhne 50 %, a potom se vydat na zpáteční cestu.

Upozornění na průběh

Když trénujete se stanoveným cílem, hodinky vás upozorní v těchto fázích:

- 50 %
- 90 %
- 100 %
- 110 %

Intervaly

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **INTERVALY** > **ZAHŘÁTÍ, CVIČENÍ, ODDECH, POČET SAD** nebo **ZKLIDNĚNÍ**.

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete použít intervalový trénink.

Intervalový trénink zahrnuje střídání krátkých úseků fyzické aktivity s úseky odpočinkovými. Hlavním cílem intervalového tréninku je vylepšit rychlost a stav kardiovaskulárního systému. Během 20minutového tréninku se střídáním chůze a běhu byste například mohli nejprve 8 minut rychle jít, následně třikrát po sobě 1 minutu běžet a 2 minuty jít a zakončit trénink 5 minutami chůze pro zklidnění.

Pro zahřátí (warmup), cvičení (work), odpočinek (rest) a zklidnění (cooldown) můžete nastavit buď čas, nebo vzdálenost. U položky sady (sets) volíte počet sad, které chcete do intervalového tréninkového programu zahrnout.

Tip: Když po nastavení podrobností zahřátí stisknete tlačítko **DOPRAVA**, jste na správném místě pro nastavení ostatních částí této intervalové sady, včetně cvičení, oddechu apod.

Během intervalového tréninku vidíte upozornění na jeho další fázi:



Vidíte název právě probíhající aktivity a délku této části v jednotkách času nebo vzdálenosti.

Hodinky vás také pípnutím nebo bzučením upozorní, až bude třeba přejít do další fáze intervalového tréninku.

Tip: Při používání intervalového tréninku na hodinkách jsou intervalové sekce označeny jako kola, takže můžete snáze sledovat tempo a další data pro každou intervalovou sekci.

Kola

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **KOLA** > **ČAS**, **VZDÁLENOST** nebo **RUČNÍ**.

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete měřit svou aktivitu v porovnání s nastavenými časy kol, vzdálenostmi, nebo pomocí ručního záznamu po dokončení kola.

Na hodinkách můžete nastavit tři různé způsoby měření kol:

- **ČAS** - tato možnost slouží k nastavení doby trvání kola. Po zahájení aktivity vás hodinky upozorní, až uběhne čas stanovený pro každé kolo. Jestliže nastavíte čas kola na 1 minutu, hodinky vás každou minutu upozorní a obrazovka bude zobrazovat počet dokončených kol.
- **VZDÁLENOST** - tato možnost slouží k nastavení délky kola. Po zahájení aktivity vás hodinky upozorní pokaždé, když dosáhnete stanovené vzdálenosti pro jedno kolo. Jestliže nastavíte délku kola na 400 m, hodinky vás upozorní po každých 400 m, které urazíte, a obrazovka bude zobrazovat počet dokončených kol.

RUČNÍ - tuto možnost vyberte, jestliže chcete dokončení kola zaznamenat sami. Konec kola zaznamenáte tak, že dlaní zakryjete obrazovku. Hodinky ukazují počet dokončených kol a upozorňují vás, že jste dokončili kolo.

Mezičasy

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **MEZIČASY**.

Výběrem této možnosti ZAPNETE nebo VYPNETE mezičasy pro všechny aktivity využívající GPS. Ve výchozím nastavení jsou mezičasy vypnuté. Po zapnutí mezičasu vás zařízení upozorní na vaše aktuální tempo na konci každého kilometru nebo míle.

Mezičasy můžete sledovat u všech venkovních aktivit a aktivit využívajících GPS.

Poznámka: Mezičasy můžete využívat společně s jinými tréninkovými režimy.

Zóny

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **ZÓNY** > **TEMPO**, **RYCHLOST**, **SRDCE** nebo **KADENCE**.

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete trénovat v rámci cílové zóny.

V závislosti na aktivitě si můžete vybrat z následujících tréninkových zón:

- **TEMPO** - tato možnost slouží k nastavení cílového času za míli nebo kilometr. Můžete si nastavit cílový čas a povolenou minimální a maximální odchylku od tohoto cíle.
- **RYCHLOST** - tato možnost slouží k nastavení cílové rychlosti a povolené odchylky nad a pod tímto cílem.
- **SRDCE** - tuto možnost vyberte pro nastavení vašeho cílového srdečního tepu pomocí vlastní zóny srdečního tepu, popřípadě vyberte předem definovanou zónu srdečního tepu. Aby mohly hodinky měřit váš srdeční tep, musí být připojeny ke [snímači srdečního tepu](#).
- **KADENCE** - tato možnost slouží k nastavení cílové [kadence](#) vaší cyklistické aktivity. Aby mohly hodinky měřit kadenci, musí být připojeny ke [snímači kadence a rychlosti](#). Můžete si nastavit cílovou kadenci a povolenou odchylku nad a pod tímto cílem. Ke snímači kadence a rychlosti nelze připojit všechny hodinky.

Nastavení zóny pro volby Srdeční tep a Tempo

Pokud chcete nastavit vlastní zónu srdečního tepu nebo tempa, vyberte minimum a maximum, jak ukazuje obrázek níže:



Nastavení zóny pro volby Rychlost a Kadence

Pokud chcete nastavit zónu rychlosti nebo kadence, zvolte si cílovou hodnotu a procento možné odchylky, jak ukazuje obrázek níže:



Monitorování průběhu

Na obrazovce průběhu aktivity zobrazíte stisknutím tlačítka **DOPRAVA** grafický přehled toho, nakolik se váš trénink blíží nastavené zóně. Graf po celou dobu aktivity zobrazuje, jestli jste pod nebo nad cílovou zónou a jak velká tato odchylka je.

Budete pravidelně dostávat upozornění, jestli se držíte v zóně nebo jestli jste mimo ni:

- Jestliže jste mimo tréninkovou zónu, přehraje se upozornění a obrazovka vám ukáže, jestli jste nad zónou nebo pod ní.
- Jakmile jste zpět v tréninkové zóně, přehraje se upozornění a na obrazovce se zobrazí symbol cíle.



Zóny srdečního tepu

Poznámka: Aby mohly hodinky měřit srdeční tep, musí být připojeny ke [snímači srdečního tepu](#).

Hodinky používají rozsahy zón srdečního tepu vycházející z vašeho věku. Pomocí aplikace [TomTom MySports](#) můžete tyto rozsahy zón srdečního tepu upravit a následně je synchronizovat s hodinkami.

Chcete-li trénovat s pomocí zón srdečního tepu, postupujte následovně:

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOPRAVA** a poté vyberte požadovanou aktivitu.
2. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
3. Stiskněte tlačítko **DOLŮ** a vyberte položku **TRÉNINK**.
4. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA** a vyberte možnost **ZÓNY**.

5. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA** a vyberte možnost **SRDCE**.
6. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA** a vyberte některou z následujících zón srdečního tepu:
 - **SPRINT** - tuto zónu vyberte pro intervalový trénink.
 - **RYCHLOST** - tuto zónu vyberte pro trénink ve vysokém tempu pro zlepšení vaší rychlosti a tělesné zdatnosti.
 - **VYTRVALOST** - tuto zónu vyberte pro střední až vysoké tempo tréninku pro zlepšení výkonu vašich plic a srdce.
 - **SPALOVÁNÍ TUKŮ** - tuto zónu vyberte pro střední tempo tréninku pro větší redukci hmotnosti.
 - **JEDNODUCHÝ** - tuto zónu vyberte pro snadné tempo tréninku používané převážně pro zahřátí a vychladnutí.
 - **VLASTNÍ** - tuto zónu vyberte pro vlastní nastavení minimální a maximální hodnoty srdečního tepu.

Postup sledování v zóně srdečního tepu

Poznámka: Aby mohly hodinky měřit srdeční tep, musí být připojeny ke [snímači srdečního tepu](#).

Na obrazovce průběhu aktivity stiskněte tlačítko **DOPRAVA**, kde můžete procházet grafický přehled toho, nakolik se váš trénink blíží nastavené zóně. Graf po celou dobu aktivity zobrazuje, jestli jste pod nebo nad cílovou zónou a jak velká tato odchylka je.



Používaná zóna je zvýrazněna bíle. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA** pro zobrazení souhrnu zóny srdečního tepu.



Graf vyobrazený výše představuje souhrn zóny srdečního tepu. Zobrazuje dobu strávenou v jednotlivých zónách v procentech, aktuální zóna je zvýrazněna bíle.



Graf zachycuje váš srdeční tep za poslední 2,5 minuty aktivity a procento času stráveného v každé zóně srdečního tepu po aktivitě.

Tip: Postup v zóně srdečního tepu lze zobrazit i při používání grafického tréninkového partnera, jako je závod nebo cíl. Během tréninku můžete na obrazovce zobrazující [hlavní údaje](#) stisknout tlačítko **DOPRAVA** a zobrazí se grafická obrazovka tréninku. Jak je popsáno výše, stisknutím tlačítka **DOLŮ** zobrazíte obrazovky zón srdečního tepu.

Obnovení

Informace o obnovení srdečního tepu

Obnovení srdečního tepu je schopnost vašeho srdce vrátit se po určité době od ukončení aktivity k normálnímu tepu. Obecně platí, že rychlejší obnovení srdečního tepu po aktivitě je indikátorem zlepšení fitness úrovně.

Obnovení srdečního tepu má dvě klesající fáze. Během první minuty po cvičení srdeční tep prudce klesá. Po první minutě se během klidové fáze srdeční tep postupně snižuje.

Hodinky TomTom GPS zobrazí rozdíl mezi srdečním tepem na začátku a na konci této minuty a vaše „skóre“ pro obnovení.

Jak měříte obnovení srdečního tepu?

V případě aktivit, které používají snímač srdečního tepu, vám hodinky ukáží, kdy se váš srdeční tep při pozastavení aktivity obnoví. Po uplynutí jedné minuty vám hodinky zobrazí vaše skóre pro obnovení srdečního tepu. Čím rychleji váš srdeční tep po cvičení klesne, tím jste v lepší kondici.

Sledování obnovení srdečního tepu lze použít u integrovaného snímače srdečního tepu i u externího snímače srdečního tepu.

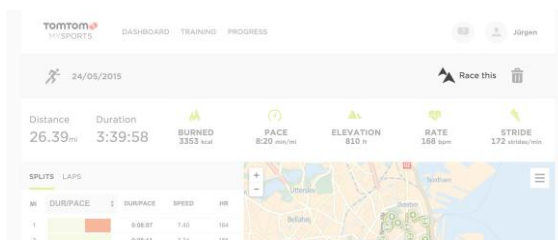
Závod

Jak se tam dostat: Obrazovka aktivit > stiskněte tlačítko **DOLŮ** > **TRÉNINK** > **ZÁVOD** > **POSLEDNÍ** nebo **MYSPOUNTS**.

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete závodit proti jedné z deseti posledních aktivit nebo proti aktivitě z webových stránek MySports. Režim závodu můžete využít pro běh, běžecký pás, volný styl a cyklistiku.

Tip: Více závodů na webové stránky přidáte kliknutím na možnost **RACE THIS (Uběhnout tento závod)** na stránce podrobností aktivity pro konkrétní aktivitu na webových stránkách MySports.

Poznámka: Pokud jsou hodinky k webové stránce již připojeny a vy provádíte změny v závodech, neproběhne synchronizace změn automaticky - hodinky je třeba odpojit a znovu připojit.



Aktivita nebo závod z webových stránek MySports se skládá ze vzdálenosti a času.

Při tréninku s tréninkovým programem Závod vidíte, zda v závodech vedete nebo ne a o kolik.

Pokud chcete na hodinkách zobrazit znázornění závodu, tak na obrazovce aktivity stiskněte tlačítko **DOPRAVA**. Na grafické obrazovce vidíte černou šipku (to jste vy) a stínovou šipku (to je předchozí aktivita). Jejich vzájemná poloha říká, o kolik vedete či naopak zaostáváte.

Vzdálenost v horní části obrazovky ukazuje zbývající vzdálenost v závodech a vzdálenost ve spodní části znázorňuje, o kolik vedete či naopak zaostáváte.



Vaše hodinky vás budou upozorňovat, zda v závodech vedete (#1) nebo zaostáváte (#2). V tomto příkladu zaostáváte o 23 metrů za předchozí aktivitou a do cíle závodu zbývá 2,3 kilometry.

Tip: Informace o přidávání předchozích aktivit na hodinky najdete na stránce tomtom.com/support v části věnované častým dotazům.

Historie aktivity

Pokaždé, když trénujete, hodinky vaši aktivitu zaznamenávají v rámci daného typu aktivity. Chcete-li na hodinkách zobrazit souhrn nebo historii tréninků pro každý typ aktivity, postupujte následovně:

1. Na úvodní obrazovce aktivity otevřete stisknutím tlačítka **NAHORU** možnost **HISTORIE** daného typu aktivity.
2. Vyberte ze seznamu aktivitu, kterou si chcete prohlédnout. Seznam zachycuje datum zahájení aktivity a překonanou vzdálenost.
3. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.

Zobrazí se informace o dané aktivitě, například nejrychlejší tempo/rychlost a čas strávený v každé zóně srdečního tepu. To, jaké informace jsou k dispozici, závisí na aktivitě.

Přenos aktivit na webové stránky TomTom MySports

Po [připojení hodinek k počítači](#) můžete přenést podrobnosti o vašich aktivitách na webové stránky TomTom MySports nebo na jiné sportovní webové stránky podle vašeho výběru prostřednictvím aplikace [TomTom MySports Connect](#). Podrobnosti o aktivitách můžete také do počítače přenést v několika různých formátech souborů.

Viz: [Export vašich aktivit na jiné webové stránky a do jiných typů souborů](#)

Export vašich aktivit na jiné webové stránky a do jiných typů souborů

Když hodinky připojíte k aplikaci [MySports Connect](#) v počítači nebo k [mobilní aplikaci MySports](#), vaše nové aktivity se automaticky načtou do aplikace MySports. Můžete si také zvolit automatické odesílání aktivit na různé další webové stránky či do jiných typů souborů.

Další webové stránky nebo typy souborů přidáte do aplikace MySports takto:

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/settings/exporters.
2. Klikněte na + u exportéru, který chcete přidat.
3. Pokud chcete přidat exportér webové stránky, klikněte na **Přihlásit se** a přihlaste se na danou webovou stránku.

Chcete-li přidat nějaký typ souboru, vyberte jaký.

Když přidáte nové sportovní stránky nebo typ souboru, budou všechny nové aktivity přeneseny na tyto stránky nebo do tohoto typu.

Poznámka: Soubory nelze generovat pomocí mobilní aplikace MySports. Soubory můžete generovat jedine připojením k aplikaci MySports Connect na vašem počítači.

Webové stránky

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- RunKeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

Typy souborů

Tip: K dosažení nejlepších výsledků doporučujeme používat soubory .FIT. Pokud s tímto formátem nedosáhnete požadovaných výsledků, zkuste formát .TCX a poté formát .GPX.

- GPX - Formát GPS Exchange. Jde o otevřený standard pro data o poloze, který ukládá trasu a časová razítka vašeho tréninku. Ukládají se pouze místa, nadmořská výška a čas. V tomto formátu nelze ukládat srdeční tep, tempo ani jiné informace.
- KML - formát souborů aplikace Google Earth. Ukládá místo (trasu) s nadmořskou výškou a časem. Srdeční tep a další informace ze snímačů se ukládají jako dodatečné informace a zobrazují se jako „štítky“ v aplikaci Google Earth
- TCX - Formát souborů Garmin Training Center. Jde o formát souborů, který je zaměřený na sport a fitness a zaznamenává místo / nadmořskou výšku, čas a všechna data ze snímačů.
- FIT - formát ANT+/Garmin, menší a pokročilejší než TCX.
- PWX - speciální formát pro TrainingPeaks.

Nastavení

Nastavení

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**. Tato nastavení jsou rozhodující pro celkové chování vašich hodinek. Pro každou aktivitu jsou zde také nastavení vztahující se k dané aktivitě.

Hodinky mají k dispozici následující nastavení:

- [HODINY](#)
- [SNÍMAČE](#)
- [TELEFON](#)
- [Režim DO LETADLA](#)
- [MOŽNOSTI](#)
- [PROFIL](#)
- [NORMY](#)

Pro aktivity jsou k dispozici tato nastavení:

- [Nastavení pro běh](#)
- [Nastavení pro terénní cyklistiku](#)
- [Nastavení pro plavání](#)
- [Nastavení pro běžecký pás](#)
- [Nastavení pro posilovnu](#)
- [Nastavení pro 53\)cyklistiku](#)

Hodiny

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**, poté vyberte položku **HODINY** a stisknutím tlačítka **DOPRAVA** otevřete menu **HODINY**.

BUDÍK

Po výběru položky **BUDÍK** můžete budík zapnout či vypnout a nastavit čas buzení.

Když začne budík zvonit, můžete jej zastavit nebo odložit. Pokud budík odložíte, začne znovu zvonit za 9 minut.

ČAS

Po výběru položky **ČAS** můžete nastavit čas na hodinkách. Čas je nastavený buď na 12hodinový, nebo na 24 hodinový formát hodin v závislosti na nastavení položky **24HOD**.

Tip: Při sledování aktivity 24/7 používají hodinky časové razítko standardu UTC (Coordinated Universal Time). Ten je automaticky nastavený z výroby, mobilní aplikace MySports, aplikace MySports Connect a GPS. Hodinky získávají datum podle standardu UTC. Datum můžete změnit pouze změnou času.

24HOD

Po výběru položky **24HOD** můžete přepínat mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem zobrazování a nastavení času. Mezi polohami **ZAP** a **VYP** tohoto nastavení můžete přepínat stisknutím tlačítka **DOPRAVA**.

Měříč

Vypnutí sledování aktivity

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ** a vyberte možnost **MĚŘIČ**. Sledování aktivit je ve výchozím nastavení **ZAPNUTÉ**. Pokud tedy chcete sledování aktivit vypnout, vyberte možnost **VYP**.

CÍLE

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ** a vyberte možnost **MĚŘIČ**. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** vyberte možnost **CÍLE**.

Podrobnější informace najdete v části [Nastavení denního cíle aktivity](#).

SPÁNEK

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ** a vyberte možnost **MĚŘIČ**. Stiskněte tlačítko **DOPRAVA** a vyberte možnost **SPÁNEK**. Poté opět stiskněte tlačítko **DOPRAVA** a zapněte nebo vypněte sledování spánku.

Poznámka: Cíl spánku nelze nastavit.

Snímače

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**, poté vyberte položku **SNÍMAČE** a stisknutím tlačítka **DOPRAVA** otevřete menu **SNÍMAČE**.

Můžete zapínat a vypínat dva typy snímačů:

- **SRDCE** - toto je integrovaný nebo externí snímač srdečního tepu.
- **KOLO** - toto je snímač kadence a rychlosti.

Tip: Pokud chcete až o 20 % prodloužit dobu, po kterou vydrží hodinky pracovat na jedno nabití, vypněte snímače, které nepoužíváte. Hodinky neustále vyhledávají snímače, i když žádný nepoužíváte.

Zda snímač srdečního tepu funguje, lze zkontrolovat, aniž byste museli spouštět aktivitu. Viz [Testování snímače srdečního tepu](#).

Testování snímače srdečního tepu

Zda snímač srdečního tepu funguje, lze zkontrolovat, aniž byste museli spouštět aktivitu. Postup:

1. Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**.
2. Vyberte možnost **SNÍMAČE** a stiskněte tlačítko **DOPRAVA**, tím otevřete menu **SNÍMAČE**.
3. Vyberte možnost **SRDCE** a stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.

Zobrazí se **ZAP.**, **VYP.** nebo **EXTERNÍ**. Pokud je hodnota nastavení **ZAP.** nebo **EXTERNÍ**, zobrazí se údaj **bpm**, který vyjadřuje měření srdečního tepu v tepech za minutu.

Následně se buď zobrazí váš srdeční tep, nebo pomlčky, které blikáním indikují, že hodinky vyhledávají snímač srdečního tepu.

Tip: Když je zjištěn srdeční tep, zůstává monitor aktivní dalších 30 sekund pro případ, že byste přímo chtěli zahájit aktivitu.

Telefon

Další informace o výhodách spárování hodinek s telefonem nebo mobilním zařízením Najdete v dokumentu [Aplikace TomTom MySports](#).

Chcete-li spárovat hodinky s telefonem, postupujte následovně:

1. Zkontrolujte, zda se telefon nebo mobilní zařízení nacházejí v blízkosti hodinek.
2. Zkontrolujte, zda je v telefonu zapnutý Bluetooth.
3. Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** obrazovku **NASTAVENÍ**, poté vyberte možnost **TELEFON** a stiskněte tlačítka **DOPRAVA**.
4. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** spustíte párování.
5. V telefonu spustíte aplikaci TomTom MySports a poklepáním provedte připojení.



6. Až se objeví název vašich hodinek, vyberte jej.
7. V telefonu zadejte číslo PIN zobrazené na hodinkách a poté poklepejte na možnost **PÁROVAT**. Tím se hodinky spárují s telefonem nebo mobilním zařízením. Po dokončení párování se na hodinkách zobrazí zpráva **PŘIPOJENO**.



Dokud je mobilní aplikace aktivní nebo spuštěna na pozadí v telefonu nebo na mobilním zařízení, pokoušejí se hodinky automaticky připojit, pokud se objeví nová aktivita k odeslání nebo pokud nejsou údaje QuickGPSFix aktuální.

Pokud ve svém telefonu otevřete aplikaci MySports a ta se pokouší připojit k hodinkám, budete možná muset hodinky probudit tak, že je přesunete dále od obrazovky s hodinami. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítka **DOLŮ**, **DOLEVA** nebo **DOPRAVA**.

Synchronizace aktivit

Pomocí tohoto nastavení můžete své aktivity automaticky odesílat do svého účtu TomTom MySports.

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** obrazovku **NASTAVENÍ**, poté vyberte možnost **TELEFON** a stiskněte tlačítka **DOPRAVA**.

Vyberte položku **SYNC**. Pokud je automatické odesílání momentálně **VYPNUTO**, zapněte jej stisknutím tlačítka **NAHORU** nebo **DOLŮ**.

Režim do letadla

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** obrazovku **NASTAVENÍ**, vyberte režim **DO LETADLA** a stiskněte tlačítka **DOPRAVA**.



Režim do letadla nebo režim v letadle zapnete stisknutím tlačítka **NAHORU** nebo **DOLŮ**.

Pokud je zapnutý režim do letadla nebo režim v letadle, na obrazovce s hodinami se zobrazí ikona letadla a jsou vypnuta všechna připojení Bluetooth.

Chcete-li režim do letadla vypnout, znovu stiskněte tlačítka **NAHORU** nebo **DOLŮ**.

Možnosti

Na obrazovce s hodinami stisknutím tlačítka **DOLŮ** otevřete menu **NASTAVENÍ**, poté vyberte položku **MOŽNOSTI** a stisknutím tlačítka **DOPRAVA** otevřete menu **MOŽNOSTI**.

JEDNOTKY

Po výběru položky **JEDNOTKY** můžete nastavit jednotky váhy a vzdálenosti, které mají hodinky používat. Můžete vybrat jakoukoli kombinaci mil nebo kilometrů a liber nebo kilogramů.

KLIKNOUT

Po výběru položky **KLIKNOUT** můžete nastavit, co hodinky udělají při procházení jednotlivých menu. Vaše hodinky mohou vydávat zvuk cvakání, který lze zapnout nebo vypnout.

DEMO

Výběrem položky **DEMO** zapnete nebo vypnete demo režim. V demo režimu se hodinky chovají tak, jako se chovají při tréninku se zaměřenou pozicí GPS, přestože trénink neprobíhá. Aktivity, které proběhnou v demo režimu, nejsou přidány do vaší historie aktivit.

NOC

Výběrem položky **NOC** zapnete nebo vypnete noční režim. Jestliže je noční režim aktivní, zapne se [podsvícení](#) a zůstane rozsvícené po celou dobu aktivity. Po ukončení aktivity světlo opět zhasne.

Poznámka: Jestliže používáte při tréninku noční režim, vybijí se baterie mnohem rychleji než obvykle.

Zámek

Po výběru položky **Zámek** můžete vypnout či zapnout zámek aktivity. Funkce zámku zabrání [pozastavení nebo zastavení](#) vaší aktuální aktivity při nechtěném stisknutí tlačítka **DOLEVA**.

Profil

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka **DOLŮ** menu **NASTAVENÍ**, poté vyberte položku **PROFIL** a stisknutím tlačítka **DOPRAVA** otevřete menu **PROFIL**.

Po výběru jednotlivých položek zadejte u každé z nich své osobní údaje:

- JAZYK
- HLAS
- HMOTNOST
- VÝŠKA
- VĚK
- POHLAVÍ

Informace z vašeho profilu jsou používány k těmto účelům:

- Výpočet kalorií spálených během aktivity.
- Nastavení úrovně srdečního tepu v [tréninkových zónách srdečního tepu](#). Zóny jsou vypočteny pomocí vašeho účtu TomTom MySports.
- Výpočet délky vašeho kroku, pokud [trénujete na běžícím páse](#).

JAZYK

Po výběru položky **JAZYK** nastavte jazyk používaný pro menu a zprávy na hodinkách.

HLAS

Výběrem možnosti **HLAS** změníte jazyk [hlasového trenéra](#) nebo tuto funkci vypnete.

Normy

Chcete-li na svých hodinkách zobrazit informace o certifikaci, tak na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOLŮ** a otevřete menu **NASTAVENÍ**.

Vyberte možnost **NORMY** a poté stisknutím tlačítka **DOPRAVA** procházejte informace o certifikaci.

Přidávání snímačů

Informace o snímačích

Snímače jsou externí zařízení, které můžete připojit k hodinkám pro získání informací o dané aktivitě. S hodinkami je možné využít dva typy snímačů:

- **Externí snímač srdečního tepu** - tento snímač měří během tréninků váš srdeční tep. Externí snímač srdečního tepu TomTom je součástí některých produktů, u jiných je k dispozici jako příslušenství.
- **Snímač kadence a rychlosti** - tento snímač měří vaši kadenci a rychlost při jízdě na kole. Snímač kadence a rychlosti TomTom je u některých produktů jejich součástí a u jiných je k dispozici jako příslušenství.

Kadence

Kadence měří rychlost, jakou šlapete do pedálů, v otáčkách za minutu (ot./min). Při nízkém převodu můžete mít velmi vysokou kadenci, ale zároveň nižší rychlost. Při vysokém převodu můžete mít nízkou kadenci, ale vysokou rychlost. Cyklisté při tréninku hledají rovnováhu mezi kadencí a rychlostí, aby byla jejich jízda na kole co nejefektivnější.

Externí snímač srdečního tepu

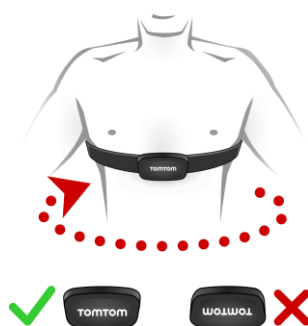
Chcete-li s hodinkami používat externí snímač srdečního tepu TomTom, postupujte takto:

1. Připevněte monitor k popruhu.



2. Připevněte si popruh kolem hrudníku, aby byl monitor umístěn přímo nad spodní částí hrudní kosti.

Zkontrolujte, zda je monitor správnou stranou nahoru tak, aby slovo **TomTom** bylo při pohledu zepředu správně otočené.



Tip: Před umístěním na hrudník navlhčete snímače na vnitřní straně pásu. Snímač pak bude snadněji snímat srdeční tep.

3. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOLŮ**.
4. Zvolte možnost **SNÍMAČE** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
5. Zvolte možnost **SRDCE** a poté stisknutím tlačítka **DOPRAVA** proved'te zapnutí.
6. Jakmile zahájíte aktivitu, připojí se hodinky ke snímači a v dolní části obrazovky se zobrazí ikona srdce.



Když se hodinky pokouší připojit ke snímači, srdce bliká.

Pokud hodinky při prvním pokusu o připojení ke snímači najdou více než jeden snímač, nebudou vědět, ke kterému se mají připojit. Přejděte na místo, kde v dosahu hodinek nejsou žádné jiné snímače.

Jakmile se hodinky ke snímači jednou připojí, připojí se pak ke správnému snímači vždy.

Můžete si vybrat, zda chcete během tréninku zobrazovat srdeční tep.

Můžete také využít [tréninkový program](#) a trénovat v rámci cílové [zóny srdečního tepu](#).

Externí snímač srdečního tepu můžete rovněž používat s ostatními zařízeními a aplikacemi Bluetooth® Smart Ready. Další informace naleznete v dokumentaci, která je dodávána s produktem nebo s aplikací.

Pokud chcete vyměnit baterii CR2032 ve snímači, použijte pro otevření zadní části snímače minci. Baterie musí být recyklována nebo zlikvidována v souladu s místními zákony a předpisy.

Snímač kadence a rychlosti

Snímač kadence a rychlosti TomTom se skládá z těchto částí:



1. Magnet na drát kola
2. Magnet na kliku pedálu
3. Snímač na zadní trubku rámu
4. Kabelové svorky

Chcete-li s hodinkami používat snímač kadence a rychlosti TomTom, postupujte takto:

1. Pomocí tří stahovacích pásků na kolo připevněte snímač na zadní trubku rámu. Dva pásy použijte na hlavní část snímače a jeden pásek na menší část snímače. Je možné, že bude potřeba pozici snímačů upravit, proto pásy zatím neutahujte.

Důležité: Menší část snímače musí být otočena směrem ke klíci pedálu a nesmí být připevněna k horní části zadní trubky rámu. V závislosti na typu kola je možné, že budete muset hlavní část snímače naklonit směrem ke kolu. Tuto úpravu je třeba provést poté, co připevníte magnet na paprsek.



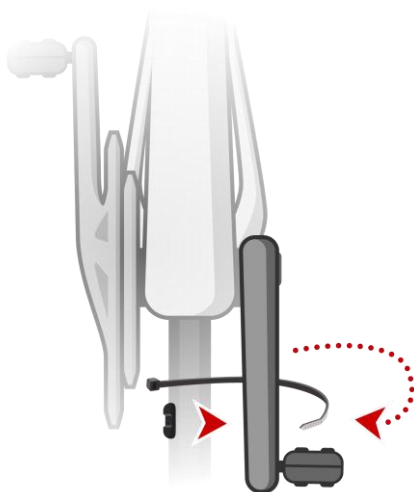
2. Magnet určený pro upevnění na paprsek připevněte k jednomu z paprsků na kole. Magnet musí být otočený směrem k zadní trubce rámu, na kterou jste připevnili snímač.



3. Upravte pozici magnetu na paprsku a snímače na zadní trubce rámu tak, aby při otáčení kole magnet na paprsku procházel kolem vrcholu hlavní části snímače na zadní trubce rámu.

Důležité: Vzdálenost mezi snímačem na zadní trubce rámu a magnetem na paprsku by ve chvíli, kdy se míjejí, neměla být větší než 2 mm. Je možné, že na některých kolech budete muset naklonit hlavní část snímače směrem ke kolu.

4. Na kliku pedálu připevněte příslušný magnet. Magnet musí být otočený směrem k zadní trubce rámu, na kterou jste připevnili snímač.



Tip: Zkontrolujte, zda máte různé části snímače kadence a rychlosti na kole správně umístěny. Magnet na paprsku by měl procházet kolem hlavní části snímače na zadní trubce rámu a magnet na klice pedálu by měl procházet kolem vrcholu snímače.



Jakmile upravíte snímače do správné pozice, utáhněte stahovací pásky a připevněte tak snímače bezpečně na místo.

5. Na hodinkách [nastavte velikost kola](#), abyste zvýšili přesnost měření snímače. Velikost kola je obvod pláště v milimetrech (mm).
6. Pohněte kolem nebo klikou pedálu tak, aby alespoň jeden z magnetů prošel kolem snímače. Tím se snímač zapne.
7. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko **DOLŮ**.
8. Zvolte možnost **SNÍMAČE** a poté stiskněte tlačítko **DOPRAVA**.
9. Zvolte možnost **KOLO** a poté stisknutím tlačítka **DOPRAVA** proved'te zapnutí.
10. Jakmile zahájíte trénink, připojí se hodinky ke snímači a v dolní části obrazovky se zobrazí ikona ozubeného kola.



Když se hodinky pokouší připojit ke snímači kadence a rychlosti, ozubené kolo bliká.

Pokud hodinky při prvním pokusu o připojení ke snímači najdou více než jeden snímač, nebudou vědět, ke kterému se mají připojit. Přejděte na místo, kde v dosahu hodinek nejsou žádné jiné snímače.

Jakmile se hodinky ke snímači jednou připojí, připojí se pak ke správnému snímači vždy. Když ikona ozubeného kola přestane blikat, jsou hodinky připraveny měřit rychlost a kadenci. Jízdu na kole můžete zahájit bez nalezení pozice GPS, ale abyste dosáhli správného sledování pomocí GPS, počkejte, až přestane blikat také ikona GPS. Teprve potom zahajte cyklistickou aktivitu.

Tip: Když při cyklistických aktivitách používáte snímač kadence a rychlosti, budete varováni, pokud se ze snímače nepřijímají žádné údaje o rychlosti.

Můžete si vybrat, zda chcete během tréninku zobrazovat aktuální frekvenci šlapání nebo můžete zobrazení změnit a zobrazit frekvenci šlapání.

Můžete také využít [tréninkový program](#) a trénovat v rámci cílové [zóny](#) frekvence šlapání.

Snímač kadence a rychlosti můžete rovněž používat s ostatními zařízeními a aplikacemi Bluetooth® Smart Ready. Další informace naleznete v dokumentaci, která je dodávána s produktem nebo s aplikací.

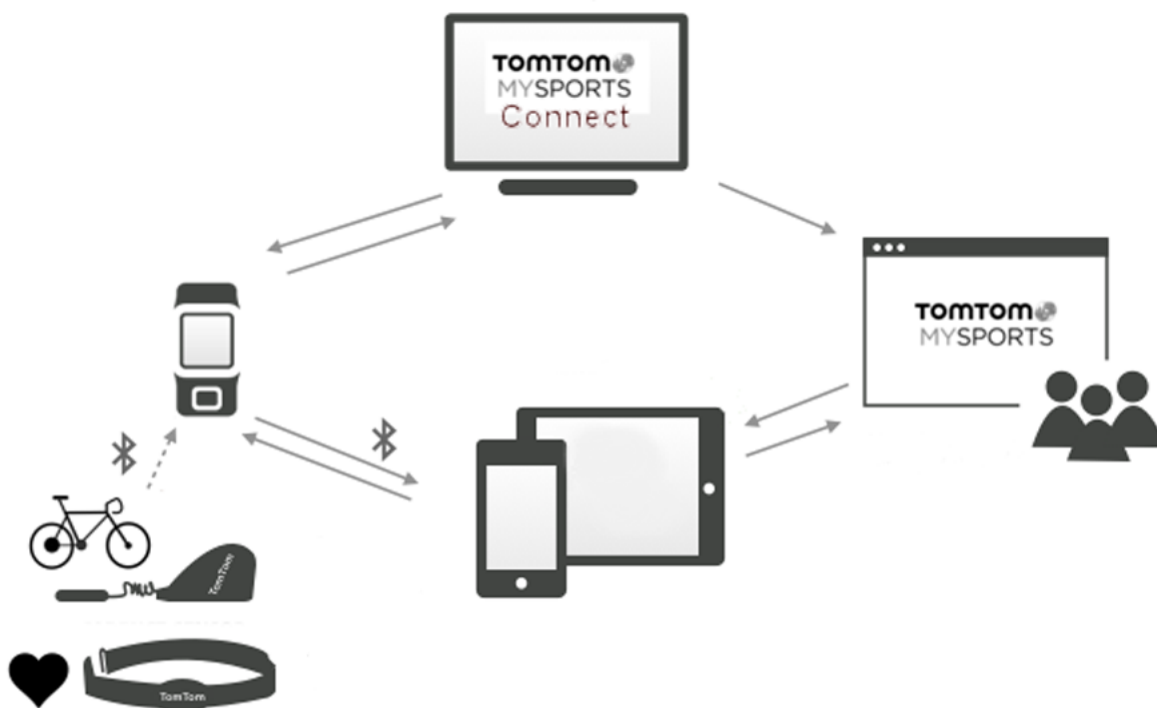
Pokud chcete vyměnit baterii CR2032 ve snímači, použijte pro otevření zadní části snímače minci. Baterie musí být řádně recyklována nebo zlikvidována v souladu s místními zákony a předpisy.

Účet TomTom MySports

Váš účet TomTom MySports je centrálně umístěné úložiště pro všechny vaše tréninkové a fitness informace.

Pro vytvoření účtu klikněte na tlačítko v aplikaci TomTom MySports Connect nebo přejděte přímo na webovou stránku: mysports.tomtom.com

Jak vidíte na níže uvedeném diagramu, své aktivity na svůj účet MySports můžete přenést buď pomocí aplikace TomTom MySports Connect, nebo pomocí mobilní aplikace TomTom MySports.



Jestliže přenesete své aktivity na svůj účet TomTom MySports, můžete ukládat, analyzovat a prohlížet historii svých aktivit. Můžete prohlížet trasy a všechna data spojená s vašimi aktivitami.

Pomocí aplikace TomTom MySports Connect v počítači můžete také přenést aktivity na svůj účet na jiných sportovních webových stránkách.

Poznámka: Pokud použijete exportní formát souboru, například soubory typu CSV, FIT nebo TCX, nesmíte používat mobilní aplikaci TomTom MySports k přenosu aktivit na jiné sportovní webové stránky. Jiná automatická odesílání, například jako RunKeeper, však budou fungovat.

Aplikace TomTom MySports Connect

Aplikace TomTom MySports Connect má následující funkce:

- Pomáhá vám s nastavením hodinek.
- Aktualizuje software ve vašich hodinkách, když jsou k dispozici nové verze.
- Přesunuje informace o vašich aktivitách na váš účet TomTom MySports nebo na jiné sportovní webové stránky podle vašeho výběru. V současné době dokážeme přenášet informace o aktivitách do aplikací Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone a Nike+. Aplikace TomTom MySports Connect také dokáže přenášet informace o aktivitách do vašeho počítače v mnoha různých formátech souborů.
Viz: [Export vašich aktivit na jiné webové stránky a do jiných typů souborů](#)
- Přenese jakékoli nastavení, které provedete na účtu TomTom MySports, do vašich hodinek.
- Aktualizuje informace funkce QuickGPSFix ve vašich hodinkách.

Instalace aplikace TomTom MySports Connect

Aplikaci TomTom MySports Connect můžete bezplatně stáhnout pomocí tohoto odkazu: tomtom.com/123/.

Po instalaci aplikaci připojte k počítači hodinky prostřednictvím stolní dokovací stanice.

Mobilní aplikace TomTom MySports

Mobilní aplikace TomTom MySports nabízí následující funkce:

- Automaticky přenáší informace o vaší aktivitě na váš účet TomTom MySports, pokud jste v dosahu svého telefonu. Viz: [Export vašich aktivit na jiné webové stránky a do jiných typů souborů](#)
- Přenese jakékoli nastavení, které provedete na účtu TomTom MySports, do vašich hodinek.
- Aktualizuje informace funkce QuickGPSFix ve vašich hodinkách.
- Nabízí alternativu k aplikaci TomTom MySports Connect pro přenos informací o aktivitě na váš účet MySports a aktualizace QuickGPSFix.

Podporované telefony a mobilní zařízení

iOS

Aplikace TomTom MySports je podporována v následujících telefonech a mobilních zařízeních:

- iPhone 4S nebo novější
- iPod touch 5. generace
- iPad3 nebo novější
- Všechny modely iPad mini.

Android

Aplikace TomTom MySports vyžaduje pro komunikaci s vašimi hodinkami Bluetooth Smart (nebo Bluetooth LE) a systém Android 4.4 nebo novější. Bylo provedeno testování řady zařízení Android s funkcí Bluetooth Smart a byla potvrzena jejich kompatibilita s aplikací MySports. Kompatibilitu vašeho telefonu s aplikací MySports zjistíte v obchodě [Google Play](#).

Poznámka: Nyní můžete spárovat hodinky s několika zařízeními s operačním systémem Android Lollipop a nahrát své aktivity. Informace o kompatibilitě naleznete v obchodě [Google Play Store](#).

Důležité: Je nutné aktualizovat mobilní aplikaci MySports alespoň na verzi 1.3.0 pro operační systém Android a 1.0.9 pro operační systém iOS. Po této aktualizaci bude třeba znovu spárovat hodinky se smartphonem.

Před použitím aplikace TomTom MySports

Aplikaci TomTom MySports si můžete zdarma stáhnout z obvyklého obchodu s aplikacemi nebo z webové stránky tomtom.com/app.

Sdílení aktivit

Aktivity z aplikace MySports můžete sdílet na sociálních sítích pomocí účtu MySports.

Postupujte následovně:

1. Přihlaste se k aplikaci MySports.
2. Vyberte aktivitu z hlavního panelu služby MySports.
3. Klikněte na tlačítko **Sdílet** v pravém horním rohu.
4. Vyberte **Facebook** nebo **Twitter** a přidejte komentář, aby byl váš příspěvek osobnější.

Dodatek

Upozornění

Výstraha - GPS hodinky TomTom

Hodinky TomTom Spark vám nabízí informace, které vám pomohou osvojit si aktivnější životní styl. Poskytované informace a údaje představují blízký odhad vaší aktivity a nemusí být zcela přesné. Zobrazené údaje se mohou lišit podle použitého zařízení nebo podle osoby a mohou záviset na výšce, hmotnosti, věku, tělesné stavbě a úrovni aktivity. Hodinky TomTom Spark by neměly být používány jako náhrada lékařské konzultace. Před započítím nového tréninkového či cvičebního plánu vám doporučujeme poradit se se svým lékařem. Další informace naleznete na webu tomtom.com.

Výstraha - monitor srdečního tepu

Tento monitor srdečního tepu není lékařským zařízením. Před zahájením cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem. Pokud máte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, poradte se svým lékařem dříve, než začnete tento produkt používat. Používání tohoto produktu během cvičení vás může rozptylovat od vnímání okolí nebo aktivity. Rušení signálu z externích zdrojů, špatný kontakt se záěstím a další faktory mohou zabránit získání přesných údajů o srdečním tepu nebo jejich přenosu. Společnost TomTom odmítá jakoukoli zodpovědnost za tyto nepřesnosti.

Impregnace

Spolehlivost hodinek při použití pod vodou závisí na tlaku vody, změnách hloubky, kontaminaci vody, slanosti vody, teplotě vody a dalších faktorech okolního prostředí. Nedoporučujeme hodinkami rychleji pohybovat v hloubce 40 m (5 ATM) pod vodou. Pokud jsou hodinky vystaveny námaze spojené s rychlým pohybem pod vodou, nemůže společnost TomTom zaručit jejich plnou funkčnost.

Jak společnost TomTom využívá vaše informace

Informace týkající se používání osobních informací naleznete zde:

tomtom.com/privacy.

Informace o baterii a životním prostředí

Tento produkt používá lithium-polymerovou baterii, ke které nemá uživatel přístup ani ji nemůže vyměnit. Neotevírejte pouzdro (ani se to nepokoušejte) za účelem vyjmutí baterie. Látky obsažené v produktu a/nebo v baterii by mohly poškodit životní prostředí nebo vaše zdraví, pokud by byly zlikvidovány nesprávným způsobem. Baterie obsažená ve výrobku musí být recyklována nebo likvidována v souladu s místními zákony a předpisy a vždy oddělena od domovního odpadu.



Směrnice OEEZ

Symbol přeškrtnuté popelnice na kolečkách uvedený na produktu nebo jeho obalu naznačuje, že s výrobkem nemá být nakládáno jako s běžným odpadem z domácnosti. Dle Směrnice EU 2012/19/EU pro nakládání s elektrickým a elektronickým zařízením (OEEZ) nesmí být tento produkt likvidován jako směsný odpad z domácností. Tento produkt při likvidaci vraťte na místě jeho zakoupení nebo jej odevzdejte k recyklaci do místního sběrného dvora. Pomůžete tím ušetřit životní prostředí.



Provozní teploty pro baterii

Provozní teploty: -20 °C (-4 °F) až 60 °C (140 °F). Nevystavujte ji teplotám mimo tento rozsah.

Směrnice R&TTE

Společnost TomTom tímto prohlašuje, že osobní navigační zařízení TomTom a jejich příslušenství splňují všechny nezbytné náležitosti a další příslušná ustanovení Směrnice EU 1999/5/EC. Prohlášení o shodě naleznete zde: tomtom.com/legal.



FCC informace pro uživatele



TOTO ZAŘÍZENÍ VYHOVUJE POŽADAVKŮM ČÁSTI 15 SMĚRNICE FCC

Prohlášení o kompatibilitě komise FCC (Federal Communications Commission)

Toto zařízení vyzařuje energii rádiové frekvence a není-li používáno správně - to jest v přímém souladu s pokyny uvedenými v této příručce - může způsobit rušení jiných komunikací a televizní příjem.

Provoz je podmíněn následujícími dvěma podmínkami: (1) Zařízení nesmí působit škodlivé rušení a (2) zařízení musí přijmout jakékoli rušení, včetně rušení způsobujícího nežádoucí provoz.

Zařízení prošlo testy a bylo uznáno za odpovídající limitům pro digitální zařízení třídy B, podle části 15 pravidel FCC. Tyto limity jsou nastaveny tak, aby zajišťovaly odpovídající ochranu proti škodlivému rušení při instalaci v domácím prostředí. Toto zařízení vytváří, využívá a může vyzařovat energii rádiové frekvence, a pokud není instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit škodlivou interferenci dalším radiokomunikacím. Přesto není zaručeno, že nemůže při určitém typu instalace dojít k rušení. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení rádiového nebo televizního příjmu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, uživateli se doporučuje pokusit se rušení korigovat jedním z následujících způsobů:

- Přemístěte nebo jinak nastavte anténu pro příjem.
- Zvětšete vzdálenost oddělující zařízení od přijímače.
- Připojte zařízení do výstupu na jiném obvodu, než k jakému je připojen přijímač.
- Poradte se s prodejcem nebo se zkušeným technikem specializujícím se na rádio/televizi.

Změny nebo úpravy přímo neschválené stranou zodpovědnou za shodu mohou rušit platnost pravomoci uživatele zařízením manipulovat.

FCC ID: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4R0M

IC ID: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AR0M

Prohlášení o shodě s předpisy FCC o radiofrekvenčním záření:

Vysílače v tomto zařízení nesmí být umístěny ani provozovány spolu s další anténou či vysílačem.

Odpovědná strana v Severní Americe

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Suite 410, Burlington MA 01803

Tel: 866 486-6866 volba 1 (1-866-4-TomTom)

Informace o emisích pro Kanadu

Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami:

- Zařízení nesmí působit interference.
- Zařízení musí přijmout jakoukoli interferenci, včetně interference způsobující nežádoucí provoz zařízení.

Provoz je možný pod podmínkou, že zařízení nezpůsobuje škodlivé interference.

Toto digitální zařízení třídy B se shoduje s kanadskými normami ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

U produktů prodávaných v USA a Kanadě je deaktivována funkce výběru kódu země.

Zařízení je certifikováno podle požadavků RSS-210 pro pásmo 2,4 GHz.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Prohlášení o shodě s předpisy IC o záření:

- Toto vybavení vyhovuje limitům pro vystavení se radiaci IC RSS-102 nastaveným pro neřízené prostředí.
- Toto zařízení a jeho anténa nesmí být umístěny ani provozovány spolu s další anténou či vysílačem.

Toto vybavení vyhovuje limitům pro vystavení se radiaci IC nastaveným pro neřízené prostředí.

Koncoví uživatelé musejí dodržovat konkrétní návody k obsluze, aby splnili podmínky pro vystavení radiofrekvenčnímu záření. Abyste dodrželi požadavky IC pro vystavení radiofrekvenčnímu záření, řiďte se prosím návodem k obsluze v této příručce.

Označení souladu s předpisy



Tento výrobek nese označení souladu s předpisy (Regulatory Compliance Mark: RCM), protože splňuje příslušné australské předpisy.

Poznámka pro Nový Zéland

Tento výrobek nese označení R-NZ, protože splňuje příslušné novozélandské předpisy.

Kontakt na zákaznickou podporu (Austrálie a Nový Zéland)

Austrálie: 1300 135 604

Nový Zéland: 0800 450 973

Názvy modelů

TomTom GPS Watch: TomTom GPS Watch: 4REM TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM TomTom GPS Watch Cable: 4R00 TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

Informace o autorských právech

© 2014 - 2016 TomTom. Všechna práva vyhrazena. TomTom a logo „dvou rukou“ jsou ochranné známky či registrované ochranné známky společnosti TomTom N.V. nebo jejích poboček. Navštivte adresu tomtom.com/legal, kde naleznete informace o omezené záruce a licenčních smlouvách s koncovým uživatelem vztahujících se k tomuto výrobku.

Linotype, Frutiger a Univers jsou ochranné známky společnosti Linotype GmbH registrované úřadem U.S. Patent and Trademark Office a mohou být registrované v některých dalších jurisdikcích. MHei je ochranná známka společnosti The Monotype Corporation a může být registrovaná v některých jurisdikcích.

Kód AES

Software obsažený v tomto produktu obsahuje kód AES v souladu s Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Všechna práva vyhrazena.

Licenční podmínky:

Redistribuce a použití tohoto softwaru (se změnami i beze změn) je povoleno bez platby licenčních či jiných poplatků za předpokladu, že budou splněny následující podmínky:

Distribuce zdrojového kódu musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující odmítnutí zodpovědnosti.

Distribuce v binární formě musí obsahovat výše uvedené oznámení o autorských právech, tento seznam podmínek a následující odmítnutí zodpovědnosti.

Bez výslovného písemného povolení nesmí být jméno držitele licence použito pro podporu produktů vytvořených s pomocí tohoto softwaru.

Výpočty kalorií

Výpočty kalorií v těchto produktech jsou založeny na hodnotách MET získaných z publikace:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.