

TomTom GPS Watch

Uživatelská příručka

2.0



Obsah

Vítejte	5
Co je nového	6
Co je nového v této verzi	6
Vaše hodinky	8
Informace o hodinkách	8
Nošení hodinek	9
Čištění hodinek	9
Snímač srdečního tepu	9
Sejmutí hodinek z řemínku	10
Nabíjení hodinek pomocí stolní dokovací stanice	11
Používání držáku na kolo	11
Vyjmutí hodinek z držáku	15
Použití těsnicího kroužku	16
Obrazovka O produktu	17
Jak provést obnovení	18
Začínáme	20
Párování s mobilním zařízením	22
Párování se zařízením se systémem Android	22
Párování se zařízením se systémem iOS	23
Jak synchronizovat data	25
Synchronizace dat pomocí mobilního zařízení nebo webových stránek	27
Odstraňování potíží	27
Aktivity	29
Informace o aktivitách	29
Informace o odhadu kalorií	30
Informace o monitoru srdečního tepu 24/7	30
Zahájení aktivity	31
Nastavení aktivit	32
Pozastavení a zastavení aktivity	33
Výběr zobrazovaných údajů	34
Nastavení pro běh	35
Nastavení pro terénní cyklistiku	36
Nastavení pro plavání	36
Nastavení pro běžecký pás	37
Nastavení pro aktivity kategorie Posilovna	38

Nastavení pro aktivity kategorie Cyklistika	38
Používání stopek	39
Tréninkové programy	41
Informace o tréninkových programech	41
Žádný	41
Cíle	41
Intervaly	42
Kola	43
Mezičasy	43
Zóny	44
Závod	48
Historie aktivity	49
Export vašich aktivit na jiné webové stránky a do jiných typů souborů	49
Metabolický věk	52
Vše o aplikaci TomTom Fitness Age	52
Zobrazení fitness bodů na hodinkách	52
Tréninky	54
O trénincích	54
Rychlý úvod k tréninkům	54
Sledování kondice	57
Sledování aktivity	57
Nastavení denního cíle aktivity	57
Vypnutí sledování aktivity	57
Sledování aktivity	58
Sdílení aktivit	58
Zkoumání trasy	59
O zobrazení stezek	59
Sledování nové stezky	60
Správa stezek pomocí aplikace Sports	61
Používání drobečkové navigace	62
Používání kompasu	63
Kalibrace kompasu	64
Typy aktivit pro Adventurer	66
Běh v terénu	66
Turistika	66
Lyžování a jízda na snowboardu	67
Sledování spánku	69
Informace o sledování spánku	69
Sledování spánku	69

Monitorování spánku pomocí mobilní aplikace	69
Hudba	70
Hudba	70
Nabíjení dodaných sluchátek	70
Párování sluchátek s hodinkami	71
Výměna koncovek sluchátek	73
Nošení sluchátek	73
Jak dostat hudbu do hodinek	74
Přehrávání hudby	75
Zálohování hudby na hodinkách	76
Hlasový trenér	77
Odstraňování problémů se sluchátkem	78
Přidávání snímačů	79
Informace o snímačích	79
Externí snímač srdečního tepu	79
Snímač kadence a rychlosti	80
Nastavení	84
Nastavení	84
Hodiny	84
Měřič	85
Seznamy skladeb	85
Snímače	85
Testování snímače srdečního tepu	86
Telefon	86
Režim do letadla	87
Možnosti	87
Profil	88
Normy	89
Účet TomTom Sports	90
Služba TomTom Sports Connect	91
Mobilní aplikace TomTom Sports	92
Dodatek	93
Informace o autorských právech	104

Vítejte

Tato uživatelská příručka vysvětluje vše, co potřebujete vědět o svých nových hodinkách TomTom Runner 3, TomTom Spark 3 nebo TomTom Adventurer.

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

Dobré výchozí body jsou například tyto:

- [Informace o hodinkách](#)
- [Zahájení aktivity](#)
- [Metabolický věk](#)
- [Tréninky](#)
- [Sledování aktivity](#)
- [Hudba](#)
- [Používání hodinek Adventurer](#)

Tip: K dispozici jsou také často kladené dotazy (FAQ) na adrese tomtom.com/support. Když začnete psát název produktu, zobrazí se seznam produktů, ze kterých můžete vybrat.

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.

Co je nového

Co je nového v této verzi

TomTom Runner 2, TomTom Runner 3, TomTom Spark, TomTom Spark 3, TomTom Adventurer

Metabolický věk

Metabolický věk TomTom je ukazatel toho, jak dobře funguje vaše tělo po fyzické stránce ve srovnání s tím, jak dobře by mělo fungovat. Vychází z faktorů, mezi které patří váš srdeční tep při aktivitách, maximální a klidový srdeční tep, aktivita, pohlaví, věk, výška a hmotnost.

Čím efektivnější aktivitu provádíte, tím více se snižuje váš metabolický věk. Začněte se starat o svůj metabolický věk a získávejte fitness body. Fitness body získáváte zaznamenáváním své aktivity na hodinkách TomTom Sports se snímáním srdečního tepu.

Další informace najdete v části [Metabolický věk](#) v této příručce.

Tréninky

Trénujte efektivněji tím, že si zvolíte jeden z 50 osobních tréninků, které se do vašich hodinek automaticky stáhnou po připojení k webové stránce nebo aplikaci TomTom Sports. V nabídce jsou tréninky pro běh i cyklistiku v 5 různých kategoriích: Fitness, Spalování tuků, Vytrvalost, Rychlost a Výkon.

Další informace najdete v části [Tréninky](#).

Hudební vylepšení

Vaše hodinky si nyní po odpojení sluchátek pamatují, kde jste přestali poslouchat hudební skladbu nebo audioknihy. Můžete se také posouvat dopředu nebo dozadu ve skladbě po 10sekundových skocích podržením tlačítka doleva a doprava na svých hodinkách.

Další informace najdete v části [Hudba](#).

Automatické přestávky během aktivit

Nyní můžete hodinky nastavit tak, aby na základě pohybu pozastavovaly a spouštěly aktivitu. Tuto funkci ovládá nové nastavení pro každou aktivitu.

Další informace najdete v části [Pozastavení a ukončení aktivity](#).

Kontrola synchronizace a upozornění

Díky novému nastavení máte větší kontrolu nad tím, kdy a jak se vaše hodinky synchronizují s vaším mobilním zařízením. Můžete si také zvolit, jestli chcete na hodinkách dostávat upozornění telefonu.

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

Vylepšení uživatelské příručky

Do možností menu byla přidána nová sekce, která je k dispozici PO zahájení aktivity.

Další informace najdete v části [Nastavení aktivity](#).

Přidány byly nové sekce týkající se spárování a synchronizace.

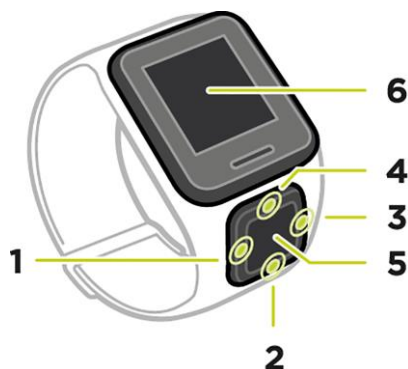
Další informace najdete v části [Párování s mobilním zařízením](#) a [Jak synchronizovat data](#).

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](#).

Tip: Po dlouhém stisknutí lze automaticky procházet menu Aktivita, obrazovky Metriky aktivity a nastavení.

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 opouštění menu, zda je zvýrazněna. Vaše hodinky si pamatují volby, které jste zvýraznili.

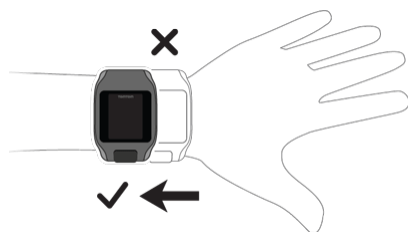
Jestliže je v menu možnost, kterou lze zapnout a vypnout, nastavení změníte stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů.

Důležité: Pokud hodinky delší dobu nepoužíváte, přejdou do režimu spánku. Jedním stisknutím libovolného tlačítka hodinky probudíte. Hodinky se pak automaticky začnou párovat s aplikací Sports a můžete je dál používat.

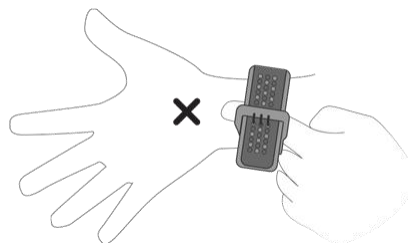
Nošení hodinek

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 a zaznamenávat tytéž informace na webové stránce tomtom.com/sportsaccessories.

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 podíl 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](#). Nepřetržité sledování srdečního tepu je ve výchozím nastavení VYPNUTÉ. Chcete-li je přepnout, viz část [Sledování srdečního tepu 24/7](#).

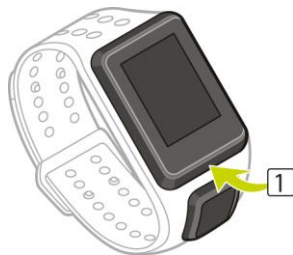
Poznámka: Snímač srdečního tepu nemůže měřit tepovou frekvenci během plavání.

Sejmutí hodinek z řemínku

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

Sejmutí hodinek z řemínku na zápěstí:

1. Držte řemínek a zatlačte dovnitř na logo TomTom.



2. Sejměte hodinky z řemínku.



Nabíjení hodinek pomocí stolní dokovací stanice

Důležité: Hodinky 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.

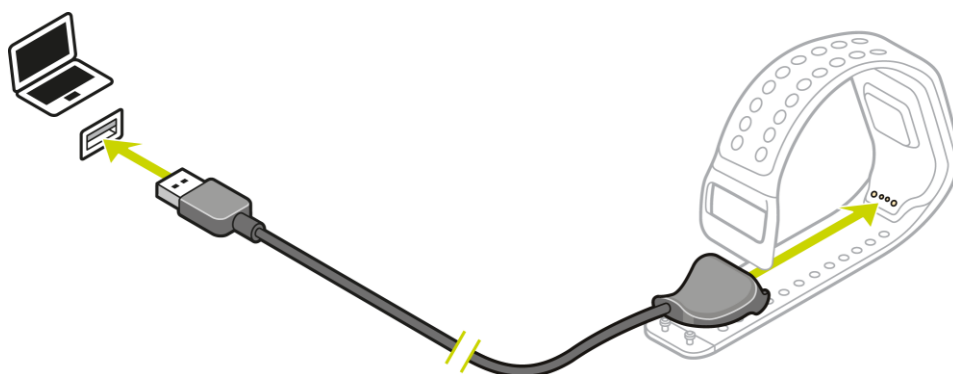
Sejmutí hodinek z řemínku

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 dvou typů připojení:



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



Plné připojení včetně přístupu do aplikace Sports.

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

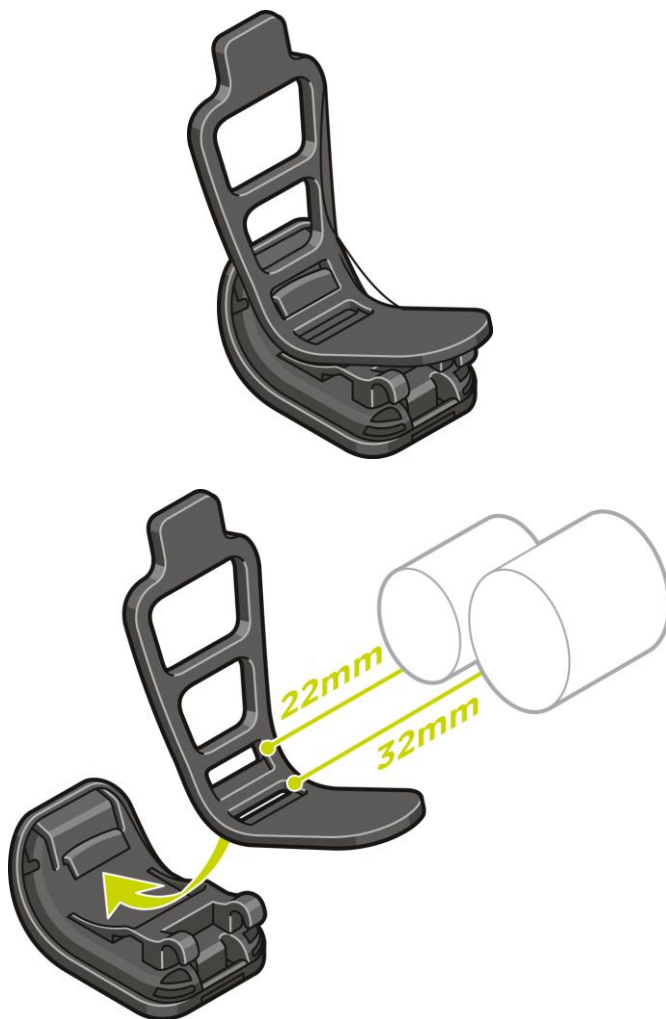
Používání držáku na kolo

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.

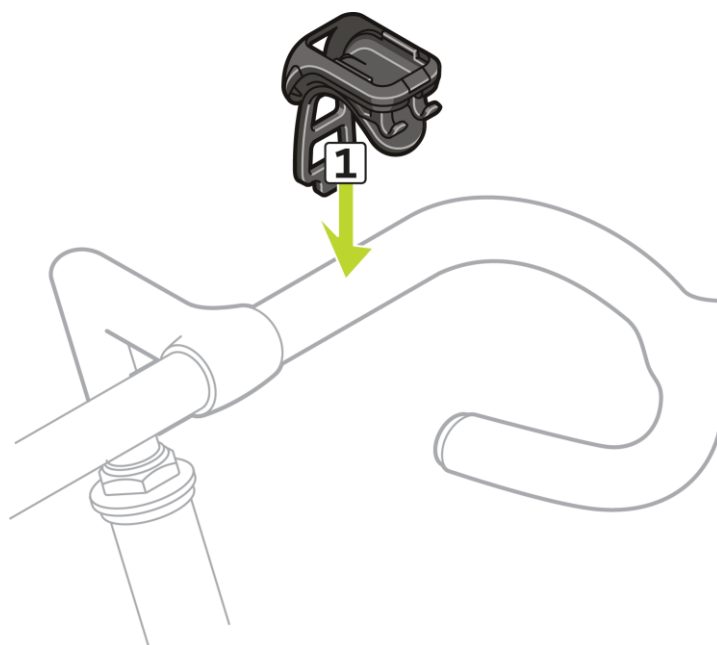
Chcete-li použít držák na kolo, postupujte takto:

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

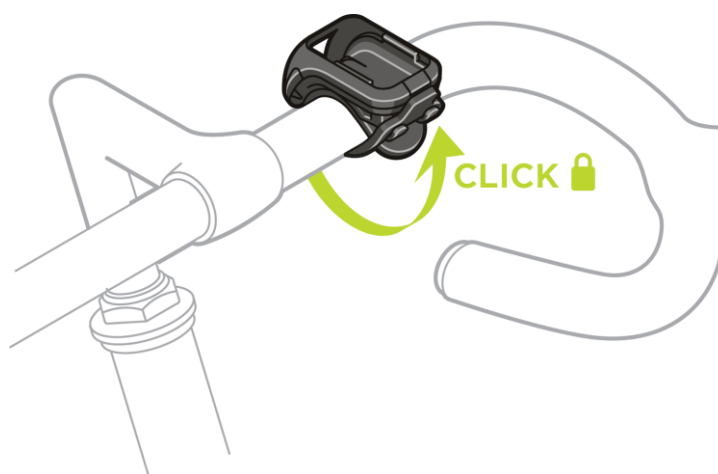


Tip: V řemínku jsou dvě dírky, takže jej lze upevnit na různé velikosti řídítek od 22 mm do 32 mm. Zvolte díрку, která je pro vaše řídítka vhodnější.

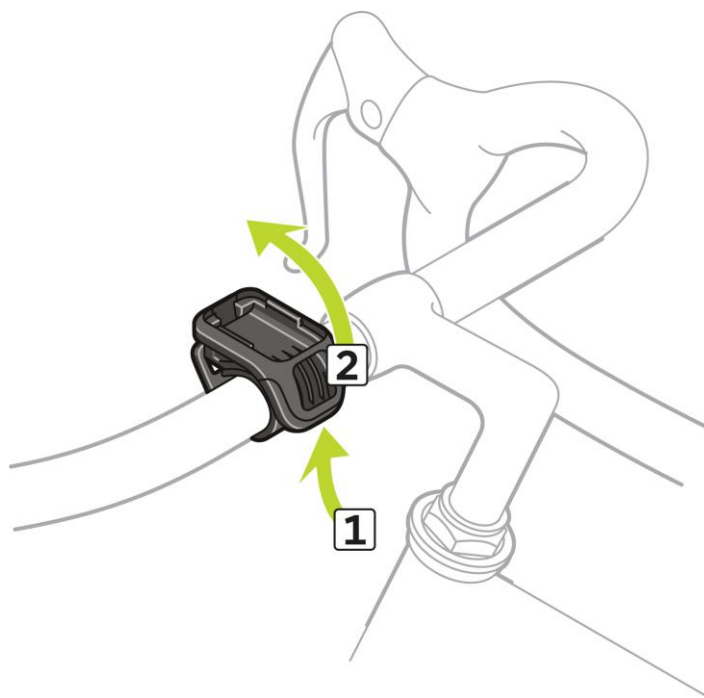
2. Položte držák hodinek na řídítka a omotejte řemínek kolem nich.



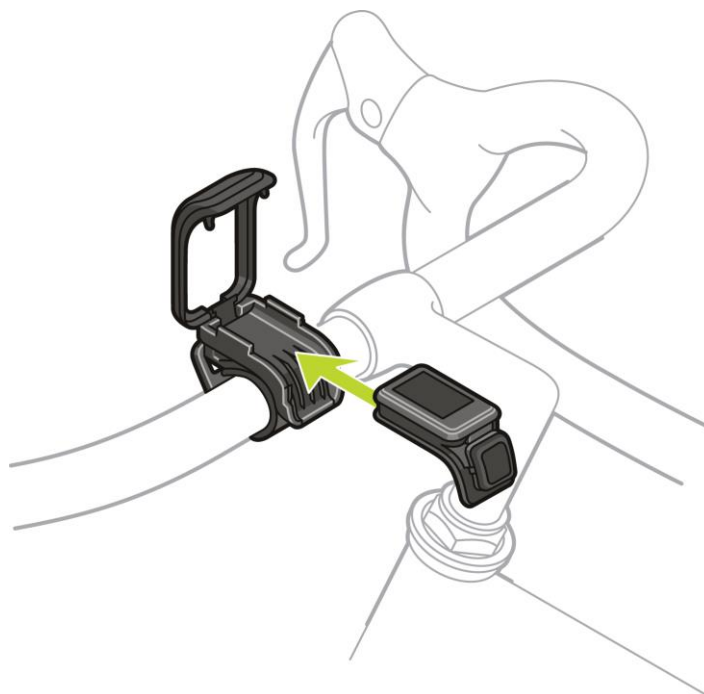
3. Pomocí sponky na spodní straně držáku připevněte řemínek.
Řemínek by nyní měl být bezpečně připevněn k řídítkům.



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

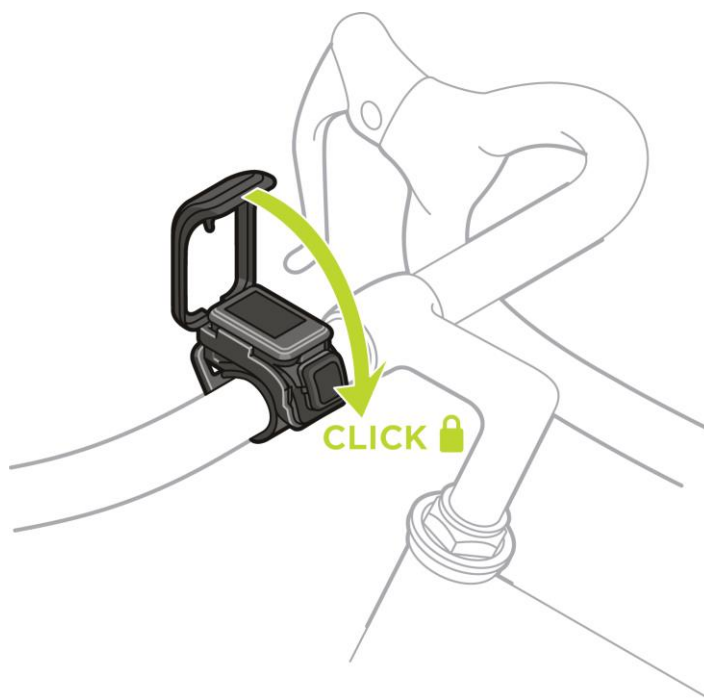


5. Nasuňte hodinky do držáku, jak ukazuje obrázek.



6. Hodinky musí bezpečně zaklapnout na místo.

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

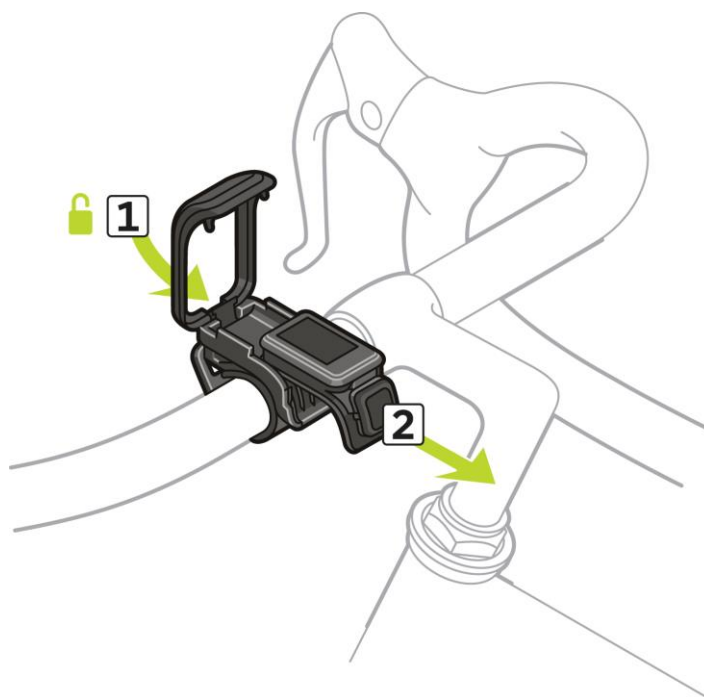


Vyjmutí hodinek z držáku

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

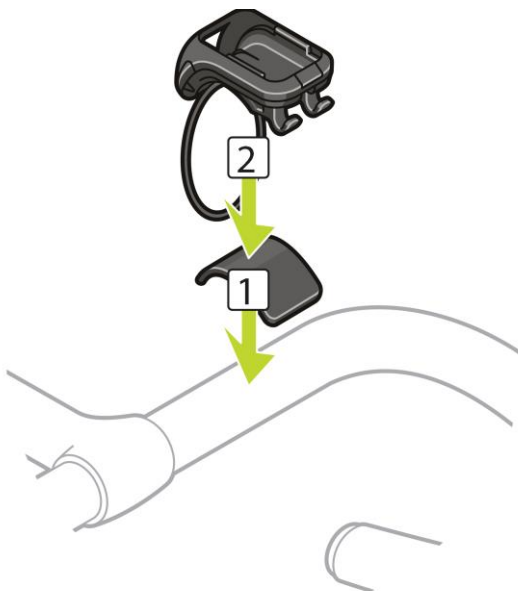
Pokud ztratíte řemínek k držáku na kolo, můžete hodinky na řídítka připevnit pomocí standardního těsnicího kroužku.

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 stiskněte tlačítko **DOLŮ**. Stiskněte tlačítko **NAHORU**, dokud v horní části menu nevidíte **INFORMACE**. Stisknutím tlačítka **DOPRAVA** otevřete obrazovku Informace.

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 místa, které je v hodinkách obsazeno.
Jestliže vám dochází místo, připojte hodinky k počítači. Aplikace TomTom Sports Connect přenese tréninky a aktivity do počítače. Můžete se rozhodnout pro automatické nahrávání aktivit na váš účet na webových stránkách TomTom Sports nebo na jiné webové stránky podle vašeho výběru.

Tip: Historie, která je souhrnem vašich posledních 10 tréninků, zůstává v hodinkách. Starší tréninky se odešlou do aplikace Sports.

- **QUICKGPS** – stav informací služby QuickGPSFix v hodinkách.
Funkce QuickGPSFix vašim hodinkám pomůže rychle najít přesnou pozici, abyste mohli zahájit svou aktivitu, a pomáhá prodloužit výdrž baterie. Informace funkce QuickGPSFix v hodinkách můžete aktualizovat, když je připojíte k počítači. Aplikace TomTom Sports Connect funkci QuickGPSFix v hodinkách automaticky aktualizuje. Informace služby QuickGPSFix jsou platné po dobu tří dnů po stažení.

K zobrazení stavu funkce QuickGPSFix jsou použity tyto symboly:



Funkce QuickGPSFix v hodinkách je aktuální.



Funkce 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 Sports 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 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 Sports 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 Sports Connect zobrazí možnost **Aktualizovat**.
5. V aplikaci Sports Connect klikněte na možnost **Aktualizovat**.

* Pokud port USB na vašem počítači není snadno přístupný, připojte k počítači dokovací stanici 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 Sports Connect provádíte obnovení nastavení od výrobce, budou z hodinek vymazána všechna osobní data a nastavení, včetně nastavení odesílání pro aplikaci Sports 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 Sports Connect.
-

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

Obnovení nastavení hodinek od výrobce provedete následujícím způsobem:

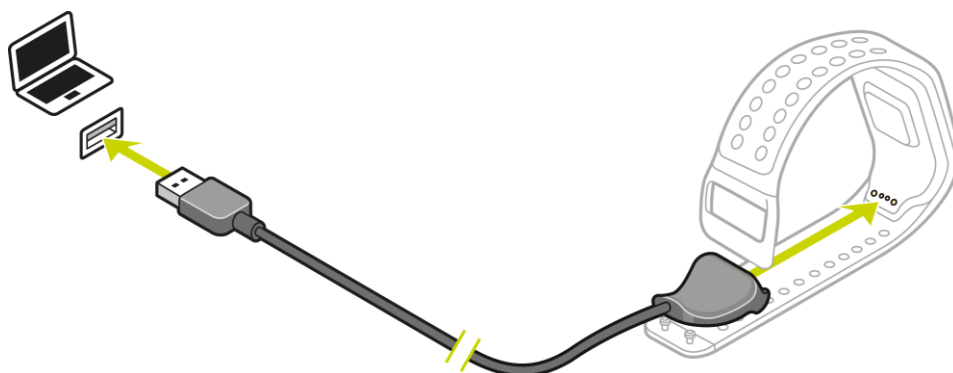
1. Připojte hodinky k počítači a počkejte, než aplikace Sports Connect dokončí jejich aktualizaci.
2. V aplikaci Sports Connect rozbalte položku **NASTAVENÍ**.
3. Klikněte na položku **OBNOVIT NASTAVENÍ OD VÝROBCE** v dolní části aplikace Sports Connect.
Aplikace Sports Connect stáhne nejnovější verzi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

Začínáme

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

Poznámka: Funkce QuickGPSFix pomáhá hodinkám rychle zjistit pozici GPS a najít místo, kde se nacházíte. Také šetří baterii a prodlužuje její výdrž.

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

- Funkci [Hudba](#) používejte v kombinaci s bezdrátovými sluchátky.
- Často nebo [po celou dobu](#) používáte 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 Sports

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

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

Párování hodinek s mobilním zařízením

Další informace najdete v tomto návodu v části [Párování s mobilním zařízením](#).

Párování s mobilním zařízením

Párování se zařízením se systémem Android

Mobilní aplikace TomTom Sports umožňuje automatické odesílání dat sportovních aktivit ze sportovních GPS hodinek TomTom do služby TomTom Sports Cloud pomocí smartphonu. Také umožňuje automatické odesílání na řadu jiných stránek. Aplikace navíc do hodinek stáhne personalizované tréninky, stezky a data QuickGPSFix.

Pokud chcete hodinky spárovat se zařízením se systémem Android™, postupujte podle následujících kroků:

1. Zkontrolujte, zda jsou hodinky a zařízení se systémem Android blízko sebe.
2. Spustíte ve svém zařízení se systémem Android™ mobilní aplikaci TomTom Sports a zkontrolujete, zda jste přihlášení ke svému účtu TomTom.
3. Poklepejte na možnost **Začínáme** v horní části karty Nejnovější.
4. Na obrazovce **Hodiny** otevřete stisknutím tlačítka dolů obrazovku **NASTAVENÍ**, poté vyberte možnost **TELEFON** a stiskněte tlačítko doprava. Zvolte možnost **PÁROVAT NOVÝ**.



Hodinky začnou vyhledávat požadavek na spárování z mobilní aplikace Sports.

5. V zařízení se systémem Android poklepejte na hodinky na stránce **Aktivovat zařízení**. Zařízení se systémem Android ukazuje stav **Vyhledávání**.
6. Až se v seznamu obrazovky vyhledávání objeví název vašich hodinek, klepněte na něj a přijměte požadavek na spárování.
7. V mobilní aplikaci Sports zadejte kód PIN zobrazený na hodinkách.

Vaše hodinky a zařízení se systémem Android jsou nyní spárovány.



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

Pokud ve svém zařízení se systémem Android otevřete mobilní aplikaci a ta se pokouší připojit k hodinkám, budete možná muset hodinky probudit stisknutím tlačítka dolů na obrazovce s hodinami. Připojení k hodinkám může trvat až 30 sekund.

Pokud provádíte upgrade verze svého zařízení se systémem Android, zpravidla bude nutné spárování hodinek zcela zrušit a znovu nastavit.

Poznámka: Pokud máte problémy se spárováním hodinek, nejprve přejděte do nastavení Bluetooth® v telefonu a zrušte párování hodinek TomTom. Poté opět postupujte podle kroků uvedených výše.

Párování se zařízením se systémem iOS

Mobilní aplikace TomTom Sports umožňuje automatické odesílání dat sportovních aktivit ze sportovních GPS hodinek TomTom do služby TomTom Sports Cloud pomocí smartphonu. Také umožňuje automatické odesílání na řadu jiných stránek. Aplikace navíc do hodinek stáhne personalizované tréninky, stezky a data QuickGPSFix.

Pokud chcete spárovat zařízení se systémem iOS se sportovními GPS hodinkami, postupujte podle následujících kroků:

1. Na obrazovce s hodinami na hodinkách otevřete posunutím dolů obrazovku **NASTAVENÍ**, poté vyberte položku **TELEFON** a přejděte doprava.
2. Přechodem doprava spustíte párování.
3. Spustíte mobilní aplikaci Sports a poklepejte na možnost Začínáme.
4. Poklepejte na hodinky.
5. Až se objeví název vašich hodinek, poklepejte na něj.

6. V zařízení se systémem iOS klepněte na možnost Párovat a poté zadejte kód PIN zobrazený na hodinkách.



Zařízení by nyní mělo být spárováno. Pokud máte problémy se spárováním hodinek, klikněte [sem](#) a zobrazte pokyny pro odstraňování problémů.

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 mobilní aplikaci a ta se pokouší připojit k hodinkám, budete možná muset hodinky probudit tak, že je přesunete dále od obrazovky s hodinami. Z obrazovky s hodinami přejděte dolů, doleva nebo doprava.

Jak synchronizovat data

Data aktivit z hodinek lze nahrát nebo synchronizovat s mobilní aplikací Sports pomocí smartphonu. Synchronizaci je také možné provést připojením zařízení k počítači.

Důležité: Jakmile hodinky po nabití z úplně vybité baterie odpojíte od zdroje napájení, na obrazovce se zobrazí blikající znázornění času 0:00. To znamená, že je nutné hodinky synchronizovat.

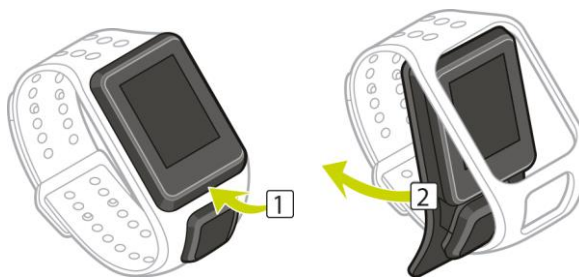
Pomocí smartphonu

1. Zkontrolujte, zda má váš telefon funkční připojení k internetu a zda je zapnutá funkce Bluetooth.
2. Ověřte, zda jsou hodinky a smartphone spárované.
3. Ověřte, zda jsou hodinky a smartphone blízko sebe.
4. Poklepáním na tlačítko probudíte displej hodinek.
5. Ve smartphonu spusťte aplikaci Sports.
6. Přejděte na obrazovku Aktivita.
7. Přejed'te dolů až k zelenému kruhu.

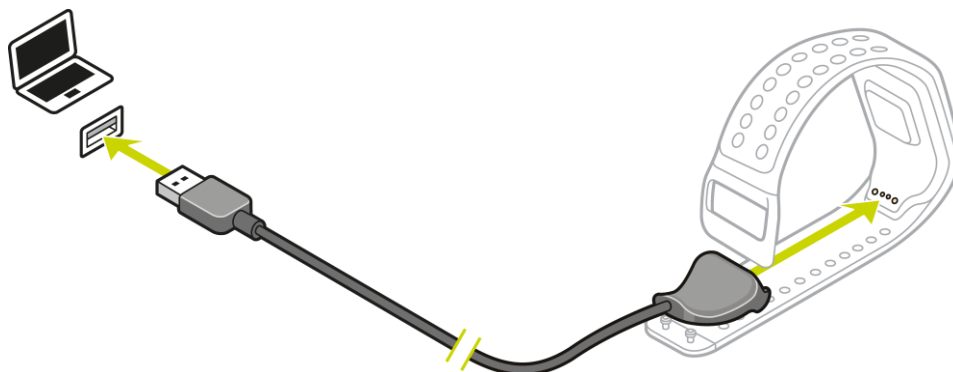
Aplikace synchronizuje nastavení dat aktivit s hodinkami.

Použití počítače

1. Chcete-li hodinky připojit k počítači, nejprve [vyjměte hodinky z řemínku](#).



2. K počítači je připojte pomocí kabelu USB dodávaného s hodinkami.



Po připojení hodinek k počítači se automaticky otevře aplikace Sports Connect.

Aplikace Sports Connect automaticky synchronizuje nastavení dat aktivit s hodinkami.

Synchronizace dat pomocí mobilního zařízení nebo webových stránek

Chcete-li synchronizovat data aktivit v hodinkách s aplikací Sports, postupujte následovně:

1. Spustíte aplikaci Sports ve smartphonu.
2. Hodinky umístíte poblíž telefonu a stisknutím tlačítka dolů na jejich obrazovce hodinky probudíte.
3. V aplikaci stáhněte dolů kartu Nejnovější a spustíte tak synchronizaci. Synchronizaci lze spustit také automaticky, jakmile je zjištěna přítomnost hodinek.

Chcete-li synchronizovat data aktivit v hodinkách s webovými stránkami Sports, postupujte následovně:

1. Hodinky připojte k počítači pomocí dodaného kabelu.

Otevře se aplikace Sports Connect, která data synchronizuje a provede případné aktualizace.

Odstraňování potíží

Data aktivit z hodinek lze nahrát nebo synchronizovat s mobilní aplikací Sports pomocí smartphonu. Synchronizaci je také možné provést připojením zařízení k počítači.

Pokud se nedaří hodinky spárovat se zařízením se systémem Android™, ujistěte se, že zařízení splňuje následující požadavky:

- Aplikace funguje v systému Android verze 4.4 s funkcí Bluetooth® Low Energy verze 4.1 a vyšší. Klikněte na **VÍCE PODROBNOSTÍ** v obchodě Google Play, chcete-li zobrazit seznam otestovaných zařízení.
- Podívejte se na seznam známých problémů.
- Používejte na svém zařízení nejnovější verzi systému Android:
- Nastavení > Informace > Telefon nebo O zařízení > Verze Android™.
- Pro aktualizaci hodinek používejte nejnovější verzi počítačové aplikace Sports Connect. Zastaralá verze vám nemusí nabídnout nejnovější software dostupný pro vaše hodinky.
- Používejte nejnovější verzi softwaru hodinek: Připojte hodinky k počítači. Aplikace Sports Connect poté zkontroluje, zda je pro vaše hodinky k dispozici novější software.
- Používejte nejnovější verzi mobilní aplikace TomTom Sports. Pokud je k dispozici nová verze, je zobrazena v obchodu Google Play.
- Zapněte Bluetooth na zařízení se systémem Android: Nastavení > Připojení > Bluetooth.
- Zařízení se systémem Android™ nepoužívejte s více zařízeními Bluetooth® současně. Když používáte další zařízení, jako jsou sluchátka, sady do automobilu či reproduktory, nebo když přenášíte soubory, nemusí se podařit zařízení se systémem Android™ spárovat či synchronizovat s hodinkami.
- Mobilní aplikace Sports vyžaduje spolehlivé připojení k internetu.
- Vypněte úsporný režim na zařízení se systémem Android. Tento režim může vypnout Bluetooth.

Pokud se vám nedaří hodinky připojit k aplikaci Sports, doporučujeme spárování se zařízením se systémem Android zcela zrušit a poté jej znovu nastavit takto:

1. V nabídce Nastavení Bluetooth svého zařízení se systémem Android zrušte párování hodinek nebo vymažte jejich uložené nastavení.

2. Odinstalujte a znovu nainstalujte mobilní aplikaci Sports z obchodu Play Store.
3. Restartujte zařízení se systémem Android.
4. Vypněte funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
5. Spustíte ve svém zařízení se systémem Android mobilní aplikaci TomTom Sports a zkontrolujete, zda jste přihlášení ke svému účtu TomTom.
6. Poklepejte na možnost Začínáme v horní části karty Nejnovější.
7. Na obrazovce Hodiny otevřete stisknutím tlačítka dolů obrazovku **NASTAVENÍ**, poté vyberte možnost **TELEFON** a stiskněte tlačítko doprava. Zvolte možnost **PÁROVAT NOVÝ**.
Hodinky začnou vyhledávat požadavek na spárování z aplikace Sports.
8. V zařízení se systémem Android poklepejte na hodinky na stránce Aktivovat zařízení.
Zařízení se systémem Android ukazuje stav Vyhledávání.
9. Až se v seznamu obrazovky vyhledávání objeví název vašich hodinek, klepněte na něj a přijměte požadavek na spárování.
10. V mobilní aplikaci Sports zadejte kód PIN zobrazený na hodinkách.

Pokud se vám stále nedaří hodinky spárovat se zařízením se systémem Android, zkuste následující postup:

- Obnovte na hodinkách nastavení od výrobce a zrušte párování se zařízením se systémem Android nebo znovu vymažte uložené nastavení hodinek.
- Synchronizujte hodinky na počítači pomocí aplikace Sports Connect. Data si můžete zobrazit jak na webové stránce Sports, tak v mobilní aplikaci Sports.

Aktivity

Informace o aktivitách

Poznámka: Ne všechny aktivity jsou dostupné na všech modelech hodinek.

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



Běh



Plavání



Běžecský pás



Lyže



Běh v terénu



Snowboard



Túra



Posilovna



Kolo



Volný styl



Hala



Stopky

Jestliže vyberete možnost **BĚH, KOLO, VOLNÝ STYL, BĚH V TERÉNU, TÚRA, LYŽE** nebo **SNOWBOARD**, 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, jízda na kole, plavání, běh v terénu, turistika, běžecký pás nebo halová cyklistika

Pro běh, jízdu na kole, plavání, běh v terénu, turistiku, běžecký pás nebo halovou cyklistiku 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, posilovna, lyžování a snowboard

Kalorie pro aktivity ve volném stylu, v posilovně, na lyžích nebo na snowboardu se počítají na základě srdečního tepu. U ostatních aktivit se výpočet kalorií váže na konkrétní aktivitu, u volného stylu, posilovny, lyžování a snowboardu však hodinky nerozeznají, jaký sport provozujete. Pokud tedy není k dispozici hodnota měření srdečního tepu, kalorie se pro tyto čtyři aktivity 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 mohou 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 Sports Connect na vašem počítači nebo k mobilní aplikaci Sports.

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 webových stránkách Sports nebo v aplikaci Sports

Viz uživatelská příručka k aplikaci TomTom Sports na webových stránkách TomTom.

Zahájení aktivity

Poznámka: Ne všechny aktivity jsou dostupné na všech modelech hodinek.

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



Plavání



Běžecský pás



Lyže



Běh v terénu



Snowboard



Túra



Posilovna



Kolo



Volný styl



Hala



Stopky

3. U všech aktivit s výjimkou jízdy na kole 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 **START** a ikona GPS přestane blikat.



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

4. Jestliže jste vybrali jízdu na kole nebo v hale 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 [tréninku](#) či [tréninkového programu](#) nebo nastavení informací zobrazených během tréninku.
- Nahoru – zobrazení minulých aktivit.
- Doleva – návrat zpět na seznam aktivit.

Stisknutím tlačítka doprava zahájíte aktivitu.

5. 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.
6. 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.

Nastavení aktivit

Při zahájení aktivity lze vybrat nastavení v rámci 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.
3. Pokud se zobrazí zpráva „Čekejte“ nebo „Start“, stiskněte tlačítko dolů.

Zobrazí se výběr voleb těchto menu podle vaší aktivity:

- [TRÉNINKY](#)

- [CVIČENÍ](#)
- [DATA](#)
- [SEZNAMY SKLADEB](#)
- [TELEFON](#)
- [MEZIČASY](#)
- [ROTACE](#)
- [STEZKY](#)
- [POZASTAVIT](#)
- [VEL.BAZÉNU](#)
- [VEL. KOLA](#)

Kliknutím na odkazy v seznamu získáte více informací o nastavení jednotlivých aktivit.

Pozastavení a zastavení aktivity

Automatická přestávka

Hodinky lze nastavit tak, aby se automaticky pozastavily nebo obnovily činnost na základě pohybu. Použijte k tomu nastavení, které zobrazíte následovně:

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko doprava.
2. Vyberte jednu z aktivit a poté stiskněte tlačítko doprava.

Tip: Automatickou přestávku lze použít u následujících aktivit: běh, cyklistika, běh v terénu, pěší turistika, volný styl, lyžování a jízda na snowboardu.

3. Pokud se zobrazí zpráva „Čekejte“ nebo „Start“, stiskněte tlačítko dolů.
4. Vyberte možnost **PŘESTÁVKA**.
5. Vyberte možnost **ZAPNOUT** nebo **VYPNOUT**.

O automatické pauze byste měli vědět několik věcí:

- Toto nastavení se nastavuje pro KAŽDOU AKTIVITU zvlášť, a to na hodinkách nebo pomocí webových stránek Sports.
- Při automatickém pozastavení hodinky nadále zaznamenávají aktivitu a pozastaví se pouze metrika a průměry.
- Nastavení automatického pozastavení se mezi hodinkami a webovými stránkami Sports nesynchronizuje.
- Je-li automatické pozastavení na webových stránkách Sports VYPNUTO a na hodinkách ZAPNUTO, ovládání převzme hodinky a automatické pozastavení se v činnosti a metrice zobrazí jako ZAPNUTO.
- Automatické pozastavení nelze použít při trénincích s výjimkou cílů, kol a zón.

Poznámka: Zapnete-li automatické pozastavení na webových stránkách Sports, změní se i vaše historie a některé průměry, osobní rekordy a trendy se mohou zlepšit.

Ruční pozastavení činnosti

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

Chcete-li aktivitu znovu spustit, stiskněte tlačítko doprava.

Jak funguje ruční pozastavení

Pokud nahrajete aktivitu na účet Sports 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.

Ukončení aktivity

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

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 tlačítko dolů. Otevře se menu **NASTAVENÍ**.
2. Zvolte možnost **METRIKA** a poté stiskněte tlačítko doprava.
3. Zvolte možnost **DISPLEJ** a poté stiskněte tlačítko doprava.
4. Po výběru možnosti doleva nebo doprava lze 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 můžou 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 **METRIKA** a poté stiskněte tlačítko doprava. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **PRŮM. RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **PR. TEMPO**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo obojí, stiskněte tlačítko dolů do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **METRIKA** 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 řídítkách.

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 yardech.

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 **METRIKA** a poté stiskněte tlačítko doprava.
3. Zvolte možnost **DISPLEJ** a poté stiskněte tlačítko doprava.
4. Po výběru možnosti doleva nebo doprava lze 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 Sports 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 Běžecský pás se zpřesní.

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

Chcete-li provést kalibraci hodinek, postupujte následovně:

1. Po vyzvání ke kalibraci hodinek pozastavte běžecský pás.
Hodinky pozastavíte tak, že během aktivity stisknete tlačítko doleva.
2. Stisknutím tlačítka dolů otevřete na hodinkách menu **NASTAVENÍ**.
3. Zvolte možnost **KALIBROVAT** a poté stiskněte tlačítko doprava.
4. Nastavte vzdálenost tak, aby odpovídala vzdálenosti zobrazené na běžecském 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 **METRIKA** a poté stiskněte tlačítko doprava. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **PRŮM. RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **PR. TEMPO**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo obojí, stiskněte tlačítko dolů do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **METRIKA** 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 **METRIKA** a poté stiskněte tlačítko doprava. Vyberte možnost **RYCHLOST**, **PRŮM. RYCHLOST**, **TEMPO** nebo **PR. TEMPO**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo obojí, stiskněte tlačítko dolů do menu **NASTAVENÍ**. Zvolte možnost **METRIKA** 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 řídítkách.

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, cvičení, oddech a zklidnění 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 Sports](#) 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:
 - **MAXIMÁLNÍ** – tuto zónu vyberte pro intervalový trénink.
 - **VÝKON** – 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 oddech.
 - **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.

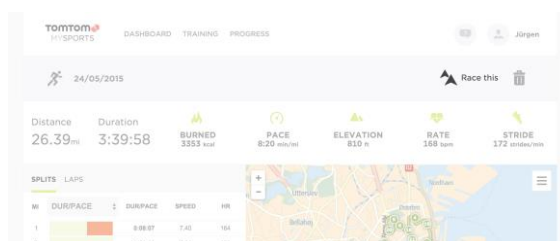
Závod

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

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete závodit proti jedné z deseti posledních aktivit nebo proti aktivitě z webových stránek Sports. 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 Sports.

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 Sports se skládá ze vzdálenosti a času.

Při tréninku s tréninkovým programem Závod vidíte, zda v závodě 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 závodě a vzdálenost ve spodní části znázorňuje, o kolik vedete či naopak zaostáváte.



Vaše hodinky vás budou upozorňovat, zda v závodě 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 Sports

Po připojení hodinek k počítači můžete přenést podrobnosti o vašich aktivitách na webové stránky TomTom Sports nebo na jiné sportovní webové stránky podle vašeho výběru prostřednictvím aplikace [TomTom Sports 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 [Sports Connect](#) v počítači nebo k [mobilní aplikaci Sports](#), vaše nové aktivity se automaticky načtou do aplikace Sports. Můžete si také zvolit automatické odesílání aktivit na různé další webové stránky či do jiných typů souborů.

Chcete-li konfigurovat exportování aktivit v aplikaci Sports, postupujte následovně:

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/app/settings/exporters.
2. Klikněte na + u exportéru, který chcete přidat.
3. Chcete-li nastavit automatické exportování aktivit aplikacím třetích stran, přejděte na možnost **Zvolit sportovní stránky**, zvolte aplikaci, klikněte na možnost **Přihlásit se** a přihlaste se do zvolené aplikace.
4. Chcete-li nastavit automatické zálohování aktivit v počítači, přejděte na možnost **Uložit do počítače** a zvolte typ souboru.

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

Poznámka: Soubory nelze generovat pomocí mobilní aplikace Sports. Soubory můžete generovat jedině připojením k aplikaci Sports Connect v počítači.

Automatický export aktivit z webových stránek Sports

- Endomondo (<https://www.endomondo.com/>)
- Jawbone (<https://jawbone.com/>)
- MapMyFitness (<http://www.mapmyfitness.com/>)
- MyFitnessPal (<https://www.myfitnesspal.com/>)
- NikePlus (http://www.nike.com/us/en_us/c/nike-plus)
- Runkeeper (<https://runkeeper.com/>)
- Strava (<https://www.strava.com/>)
- TaiwanMySports (<http://www.mysports.net.tw/>)
- TrainingPeaks (<https://www.trainingpeaks.com/>)
- TulipSport (<http://www.tulipsport.com/>)
- Edoon (<https://edoon.com/>)

Další aplikace, do kterých můžete exportovat aktivity

Zařízení TomTom Sports je schopné využívat řadu dalších aplikací třetích stran, které jsou integrovány do aplikace Sports. Nejprve je nutné přejít na následující aplikace třetích stran a připojit je k aplikaci Sports. Poté budou všechny aktivity ze zařízení TomTom Sports automaticky exportovány do daných aplikací třetích stran při každém připojení zařízení Sports Connect k počítači nebo k mobilní aplikaci Sports.

- Discovery Vitality
- Fetcheveryone
- FitnessSyncer
- Running Heroes
- Running Coach
- Smashrun
- SportTracks

Automatické ukládání aktivit

Když zařízení TomTom Sports připojíte k aplikaci Sports Connect v počítači, můžete zvolit automatické ukládání aktivit do počítače v jednom z následujících formátů.

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 – Nativní formát souborů z mapovací služby 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.

Metabolický věk

Vše o aplikaci TomTom Fitness Age

Aplikace TomTom Fitness Age vás motivuje k aktivitě, inspiruje ke cvičení a zlepšení kondice. Zjistíte, jak jsou vaše aktivity efektivní a získáte osobní doporučení, jež vám umožní vybrat si tu nejlepší aktivitu.

Ke zjištění kondice je zapotřebí několik složitých výpočtů! TomTom Fitness Age zaznamenává, jak dobře vaše tělo fyzicky funguje vzhledem k tomu, jak by fungovat mělo, a to na základě údajů, jako je srdeční tep, aktivita, pohlaví, věk, výška a hmotnost.

Vaše hodnota $VO_2\text{max}$ se využívá k výpočtu metabolického věku, což je standardní metoda k určení fyzické kondice. $VO_2\text{max}$ je maximální objem kyslíku, který dokáže tělo využít během cvičení za sekundu na jednotku tělesné hmotnosti. Při lepší kondici vaše tělo spotřebuje více kyslíku, hodnota $VO_2\text{max}$ se tak se zlepšením fyzické kondice zvyšuje.

Aplikace TomTom Fitness Age vám pomůže při cvičení s cílem zlepšit svůj metabolický věk a poskytne vám víc informací o vašich fitness aktivitách:

- Nakolik jsem doopravdy fit?
- Udělal/a jsem během této aktivity dost, nebo mám udělat víc?
- Udělal/a jsem tento týden dost, nebo mám cvičit víc?
- Je tohle efektivní aktivita, nebo je pro mě lepší jiná?
- Co mohu dělat dál?

Důležité: Tato funkce produktu využívá pokročilou analýzu srdečního tepu poskytovanou společností Firstbeat. Informace o metabolickém věku poskytovaná společností TomTom představuje odhad vaší kondice, nikoli lékařský údaj a nemá za cíl léčení či prevenci nemoci. Před zahájením nového cvičebního programu doporučujeme obrátit se na ošetřujícího lékaře.

Chcete-li se o metabolickém věku a fitness bodech dozvědět víc, nahlédněte do [uživatelské příručky k aplikaci TomTom Fitness Age](#).

Zobrazení fitness bodů na hodinkách

Na hodinkách TomTom Sports můžete zobrazit své fitness body za celý den.

Poznámka: Fitness body lze získat pouze v případě, že hodinky měří srdeční tep. Nemáte-li hodinky na zápěstí, například je nosíte přes lyžařskou bundu nebo používáte držák na kolo, srdeční tep se neměří, pokud nemáte monitor srdečního tepu a hrudní pás. Při aktivitě **Plavání** se srdeční tep neměří.

Stisknutím tlačítka doleva v menu Hodiny přejděte na obrazovku Sledování aktivity. Stiskněte tlačítko doleva a najděte obrazovku Fitness body. Celkový počet fitness bodů za daný den se zobrazí společně s úrovní kondice, které aktuálně dosahujete a počtem hvězdiček získaných za posledních 7 dnů.

Tip: Chcete-li fitness body zobrazit na obrazovce Sledování aktivity, v menu Měřič nastavte jako cíl Fitness.

Hodinky zobrazené níže například zobrazují, že všechny vaše dnešní aktivity vám získaly více než 500 bodů, vaše kondice se tedy zlepšuje. 3 hvězdičky znázorňují, že jste 500 bodů získali v posledních 7 dnech třikrát.



Celkový počet fitness bodů můžete zobrazit i při aktivitě a vidět tak, zda jste dosáhli svého cíle, nebo pro to musíte udělat víc. Na dosažení hodnot **Aktivní**, **Zlepšování** nebo **Nejvyšší rychlost** budete upozorněni.

Tip: Při zobrazení upozornění na nejvyšší rychlost bude daný den čím dál těžší získat další fitness body. Je tomu tak proto, že se tělo před dalším cvičením potřebuje zotavit.



Chcete-li se o metabolickém věku a fitness bodech dozvědět víc, nahlédněte do [uživatelské příručky k aplikaci TomTom Fitness Age](#).

Tréninky

O trénincích

Pro efektivnější trénink si vyberte jeden ze 50 personalizovaných tréninků, které se do hodinek stáhnou automaticky po připojení k webu nebo aplikaci TomTom Sports.

Poznámka: Tréninky lze používat při běhu, jízdě na kole a volném stylu.

K dispozici je 5 kategorií tréninků:

- **Fitness** – Tyto tréninky zlepší vaši fyzickou kondici ve všech ohledech a dokáží, že věk je opravdu jen číslo.
- **Spalování tuků** – Tyto tréninky vám pomohou vypracovat se, shodit těch pár přebytečných gramů a tuto kondici si udržet.
- **Vytrvalost** – Tyto tréninky vám pomohou posunout hranice svých možností, takže vydržíte větší zátěž po delší dobu.
- **Rychlost** – Tyto tréninky vás dostanou na hranici toho, co jste považovali za možné, zlepší vaši rychlost a připraví vás na rychlostní soutěže.
- **Výkon** – Tyto tréninky naplno otestují vaše fyzické a psychické schopnosti. Plnohodnotné sprinterské tréninky podpoří vaše bleskové zrychlení.

V rámci každé kategorie si lze vybrat z 5 tréninků s různými stupni obtížnosti, pro běh a jízdu na kole je tak k dispozici 25 tréninků.

Každý trénink je přizpůsoben vaší hodnotě VO₂ max a tvoří ho několik kroků, včetně zahřátí, cvičení, oddechu a zklidnění.

Tip: Hodnota VO₂max se vypočítává, pokud děláte aktivitu zahrnující měření srdečního tepu. VO₂max je maximální objem kyslíku, který dokáže tělo využít během cvičení za sekundu na jednotku tělesné hmotnosti. Jde o standardní metodu používanou při určování fyzické kondice a svědčí o vaší celkové aerobní kondici. Studie ukazují, že jedinci s vysokou hodnotou VO₂max zpravidla žijí déle a vyskytují se u nich méně často kardiovaskulární a další choroby.

Rychlý úvod k tréninkům

Chcete-li během aktivity trénovat, postupujte následovně:

1. Stiskněte tlačítko doprava a vyberte například **běh**.
2. Pokud se zobrazí zpráva **čekejte** nebo **Start**, stiskněte tlačítko dolů.

3. Stiskněte možnost tréninků.



4. Stiskněte tlačítko doprava a vyberte z následujících typů tréninků:

- **Žádný**
- **Fitness**
- **Spalování tuků**
- **Vytrvalost**
- **Rychlost**
- **Výkon**

5. Stiskněte tlačítko doprava a vyberte trénink z kategorie. Vyberte například z kategorie Fitness 25 min snadného tempa.



6. Hodinky poté přejdou zpět na zprávu Start. Stisknutím tlačítka doprava zahájíte aktivitu.
7. Hodinky vás provedou tréninkem, který může zahrnovat několik kroků, například zahřátí, cvičení, oddech a zklidnění. Během aktivity lze stisknutím tlačítka nahoru a dolů procházet metrikou aktivity.
8. Stisknutím tlačítka doprava zobrazíte, jak si při tréninku vedete. Pokud při tréninku plníte cíl, pásmo se zobrazí uprostřed obrazovky. Pokud jste mimo tréninkovou zónu, pásmo se pohybuje a ukazuje, zda máte přidat nebo ubrat.



V ZÓNĚ



MIMO ZÓNU

Tip: Při tréninku se u každého kroku snažte zůstat v optimálním rozsahu tréninku. Zóny srdečního tepu mají konkrétní horní a spodní hodnoty, zatímco rychlost, tempo, kadence apod. mají jednu konkrétní hodnotu, které byste se měli blížit. Pokud se zotavujete nebo odpočíváte, snažte se o nižší srdeční tep, a snížit tréninkovou zónu tím, že nedosáhnete horní hodnoty srdečního tepu pro danou zónu.

9. Dospějete-li ke konci tréninku, zobrazíte jeho statistiku.

Sledování kondice

Sledování aktivity

Pomocí hodinek TomTom GPS můžete sledovat svou aktivitu. Některé příklady 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.
- Metriky týkající se sledování aktivit odešlete na webovou stránku [TomTom Sports](#) a do [mobilní aplikace TomTom Sports](#).

Přesnost sledování aktivity

Účelem sledování aktivity je poskytovat informace na podporu aktivního a zdravého životního stylu. Hodinky využívají snímače, které sledují váš pohyb. Poskytovaná data a informace slouží jako co nejvěrnější 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 tlačítko 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 rozezní 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.

Sdílení aktivit

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

Postupujte následovně:

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

Zkoumání trasy

O zobrazení stezek

Poznámka: K dispozici pro všechny aktivity využívající GPS: Běh / Kolo / Volný styl (Runner3 a Spark3) a Běh na stezce / Turistika / Lyžování / Snowboard (TomTom Adventurer)

Stezku během aktivity zobrazíte takto:

1. Zahajte aktivitu, která používá stezku, například běh.
2. K zobrazení stezky stiskněte tlačítko doprava a pak stiskněte tlačítko nahoru na obrazovce Srdeční rozsah.

Tip: Pokud byla stezka předem zvolena, zobrazí se automaticky.

Celá stezka se zobrazí jako tenká linie. Uvidíte také začátek aktivity označený ikonou domova, začátek stezky označený vlaječkou a konec stezky označený ikonou cílové čáry.



Vaše pozice je označena šipkou. Šipka ukazuje, kterým směrem jste otočení, pokud stojíte v klidu, nebo kterým směrem jdete, když jste v pohybu. Tlustší čára ukazuje vaši drobečkovou navigaci zobrazující, kde jste byli.

3. Stisknutím tlačítka doprava přejdete na zvětšené zobrazení stezky a stisknutím tlačítka doleva se vrátíte zpět na zmenšené zobrazení.



Tip: V dolní části obrazovky se zobrazuje pruh stupnice.

Poznámka: Orientace stezky se ovládá pomocí nastavení. Začněte s aktivitou, stiskněte tlačítko dolů na obrazovce „čekaňte/start“ a vyberte možnost **ROTACE**. Pomocí možnosti **ZAP** stezku natočíte směrem, kterým máte namířeno, a pomocí možnosti **VYP** směrem na sever.

Sledování nové stezky

Poznámka: K dispozici pro všechny aktivity využívající GPS: Běh / Kolo / Volný styl (Runner3 a Spark3) a Běh na stezce / Turistika / Lyžování / Snowboard (TomTom Adventurer)

Pomocí hodinek TomTom Adventurer můžete sledovat novou stezku, která byla do hodinek nahrána z aplikace [Sports](#). Při běhu v terénu uvidíte stejné údaje jako při běžném běhu, ale s doplněnými informacemi o nadmořské výšce.

Pokud chcete vyběhnout na novou stezku:

1. Stiskněte tlačítko doprava na obrazovce s hodinami a pak stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte **BĚH V TERÉNU**.
2. Stisknutím tlačítka dolů přejděte na obrazovku **NASTAVENÍ** a vyberte možnost **STEZKY**.

Tip: Když jste v **NASTAVENÍ**, můžete také vybrat [tréninkový program](#), nastavit [metriku](#), vybrat [seznam skladeb](#) nebo zapnout či vypnout [mezičasy](#).

3. Ze seznamu vyberte požadovanou stezku.

Další informace o tom, co na obrazovce vidíte, najdete v části [O zobrazení stezek](#).

Poznámka: Kvůli přesnosti je důležité pravidelně [kalibrovat kompas](#).

Správa stezek pomocí aplikace Sports

Poznámka: K dispozici pro všechny aktivity využívající GPS: Běh / Kolo / Volný styl (Runner3 a Spark3) a Běh na stezce / Turistika / Lyžování / Snowboard (TomTom Adventurer)

Pomocí aplikace nebo webových stránek Sports můžete do hodinek TomTom GPS předem nahrát stezku k používání během aktivity a ke správě stezek.

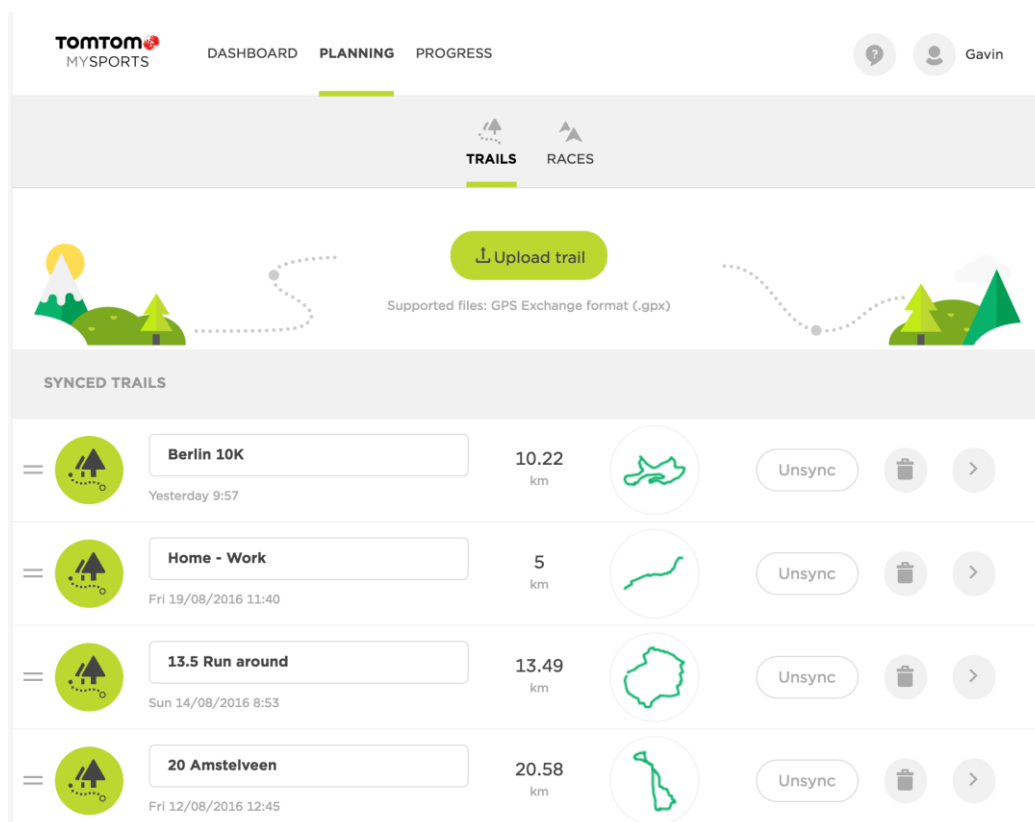
Nahrání stezek z aplikace Sports do hodinek

V hodinkách lze uložit 15 stezek. Všechny změny se automaticky synchronizují pomocí aplikace Sports Mobile nebo webu Sports.

Nahrání stezky ze souboru GPX

Pokud chcete stezku do hodinek nahrát ze souboru s koncovkou .GPX, postupujte takto:

1. Stáhněte soubor GPX z webu třetí strany, jako je Strava.com, RidewithGPS.com, Mapmy-run.com apod.
2. Přihlaste se k webu Sports.
3. Klikněte na kartu **Plánování**.
4. Klikněte na **Nahrát stezku**.

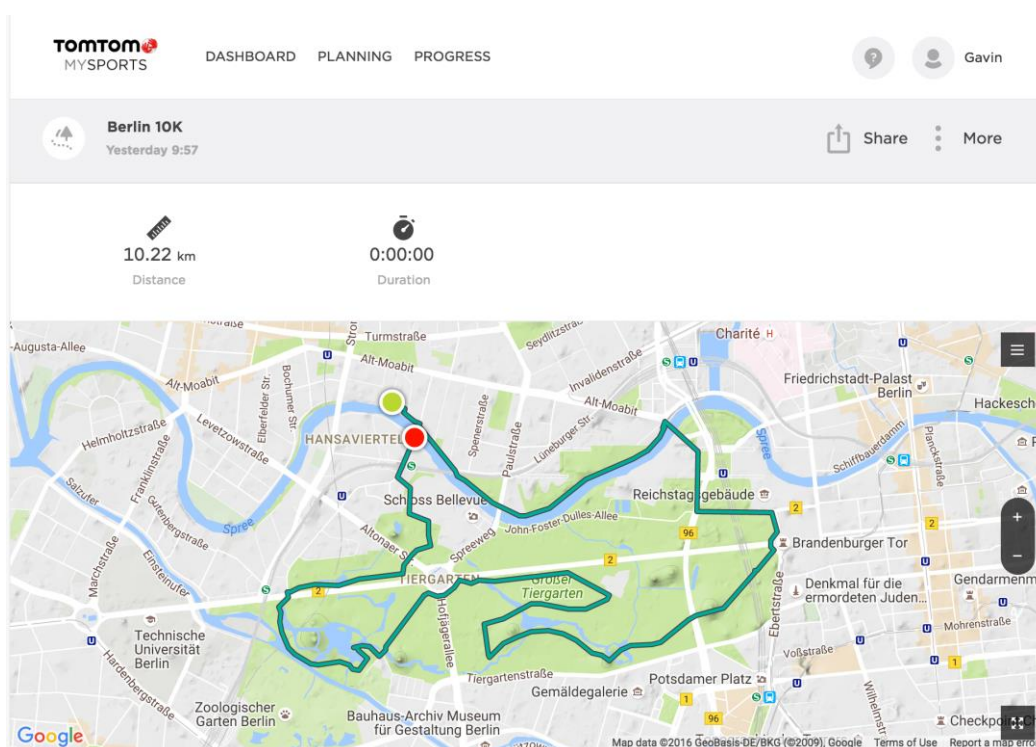


5. Dvakrát klikněte na soubor GPX v počítači. Aplikace Sports stezku nahraje.
6. Pokud chcete změnit název, klikněte na něj.
7. Připojte hodinky k počítači. Stezka se do hodinek automaticky nahraje při synchronizaci.

Převedení aktivity na stezku

Pokud chcete převést dřívější aktivitu s GPS na stezku v hodinkách, postupujte takto:

1. Přihlaste se k webu Sports.
2. Otevřete některou z dřívějších aktivit s GPS.
3. Klikněte na možnost **Více** v pravém horním rohu obrazovky.



4. Klikněte na **KOPÍROVAT DO SLOŽKY STEZKY**.

Stezka se pak zobrazí na seznamu stezek v sekci **PLÁNOVÁNÍ**.

5. Připojte hodinky k počítači. Stezka se do hodinek automaticky nahraje při synchronizaci.

Používání drobečkové navigace

Poznámka: K dispozici pro všechny aktivity využívající GPS: Běh / Kolo / Volný styl (Runner3 a Spark3) a Běh na stezce / Turistika / Lyžování / Snowboard (TomTom Adventurer)

Vaše hodinky TomTom GPS umí zakreslit trasu drobečkové navigace pro všechny aktivity využívající GPS. Drobečková navigace umožňuje zobrazit přehled vaší trasy a porozumět krokům, které jsou nezbytné pro návrat do výchozího bodu.

Drobečková navigace zobrazuje následující informace:

- Vaše aktuální pozice podle GPS je zobrazena šípkou uprostřed obrazovky.
- Váš výchozí bod je zobrazen ikonou domova.
- Šipka ukazuje, kterým směrem jste otočeni, pokud stojíte v klidu, nebo kterým směrem jdete, když jste v pohybu.
- Drobečková navigace je zobrazena tak, že je sever vždy nahoře.
- Můžete přepínat mezi detailním zobrazením a přehledem v závislosti na celkové délce trasy drobečkové navigace.

Důležité: Pokud hodinky používáte poprvé, musíte [kalibrovat kompas](#).

Pokud chcete použít drobečkovou navigaci:

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko doprava a vyberte aktivitu, která využívá GPS, například běh.
2. Po zahájení aktivity stisknutím tlačítka doprava zkontrolujete svůj srdeční tep, pokud máte hodinky Cardio, a automaticky uvidíte drobečkovou navigaci.



Další informace o tom, co na obrazovce vidíte, najdete v části [O zobrazení stezek](#).

Používání kompasu

Poznámka: K dispozici pro všechny aktivity využívající GPS: Běh / Kolo / Volný styl (Runner3 a Spark3) a Běh na stezce / Turistika / Lyžování / Snowboard (TomTom Adventurer)

Vaše hodinky TomTom GPS mají kompas, abyste okamžitě viděli, kterým směrem míříte. To se obzvláště hodí, když se nepohybujete, protože otáčením hodinek zjistíte směr.

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko doprava a vyberte aktivitu, která využívá GPS, například běh.
2. Po zahájení aktivity stiskněte na obrazovce aktivity tlačítko doprava a pak nahoru.

Tip: Pokud sledujete stezku, stačí stisknout tlačítko nahoru.

Kompas zobrazí váš aktuální směr, v tomto příkladu severovýchod.



Kompas funguje nejlépe, když jsou hodinky vodorovně. Pokud kompas nezobrazuje správný směr, musíte [kompas kalibrovat](#).

Poznámka: Kompas nemusí správně fungovat, když jsou hodinky blízko magnetického předmětu, například když jsou připevněné na ocelová řídítka kola.

Kalibrace kompasu

Kvůli zachování přesnosti je důležité kompas pravidelně kalibrovat.

Při kalibraci kompasu postupujte následovně:

1. Na obrazovce s hodinami stisknutím tlačítka dolů přejděte do nabídky **NASTAVENÍ**.
2. Vyberte možnost **SNÍMAČE** a stiskněte tlačítko doprava.
3. Vyberte možnost **KOMPAS** a stiskněte tlačítko doprava.
4. Sundejte si hodinky z ruky a otočte je kolem každé ze tří os podle následujících pokynů:
 - a. Jedno kompletní otočení do strany.



b. Jedno kompletní otočení dopředu.



c. Jedno kompletní otočení s obrazovkou otočenou směrem k vám.



Kroky a–c opakujte tak dlouho, dokud nebude kompas nakalibrován. Po dokončení kalibrace vás hodinky upozorní a zobrazí se symbol zaškrtnutí.

Pokud se chcete podívat na video, jak hodinky nakalibrovat, přejděte na web <https://youtu.be/6pnQResxJRU>

Typy aktivit pro Adventurer

V této části příručky jsou popsány funkce, které jsou specifické pro hodinky TomTom Adventurer.

Běh v terénu

Hodinky TomTom Adventurer můžete používat pro běh na stezce. Při běhu uvidíte stejné metriky jako při běžném běhu, ale s doplněnými informacemi o nadmořské výšce:

- 3D vzdálenost
- Sklon
- Nadmořská výška
- Výstup
- Celkové stoupání

Pokud chcete vyběhnout na stezku:

1. Počkejte na signál GPS, pak stiskněte tlačítko doprava na obrazovce s hodinami a pak stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte možnost **BĚH V TERÉNU**.
1. Stisknutím tlačítka doprava zahájíte běh v terénu.
2. Při běhu můžete posouváním nahoru nebo dolů zobrazit řadu metrik.
3. K zobrazení stezky stiskněte tlačítko doprava a pak stiskněte tlačítko nahoru na obrazovce Srdeční rozsah.

Tip: Pokud byla stezka předem zvolena, zobrazí se automaticky.

Další informace o tom, co na obrazovce vidíte, najdete v části [O zobrazení stezek](#).

Poznámka: Kvůli přesnosti je důležité pravidelně [kalibrovat kompas](#).

Poznámka: Pokud jsou hodinky špinavé nebo mokré, vyčistěte otvory kolem barometru, aby mohl přesně měřit tlak.

Turistika

Hodinky TomTom Adventurer můžete využít pro túru po stezce. Během túry uvidíte informace včetně následujících:

- 3D vzdálenost
- Sklon
- Nadmořská výška
- Výstup
- Celkové stoupání
- Průměrné tempo

Tip: Při turistice mají hodinky výdrž baterie až 24 hodin, pokud jste aktualizovali funkci [Quick-GPSfix](#). Pokud nepoužíváte hudební funkci ani neustálé sledování srdečního tepu, mělo by jedno nabití vydržet na několik dlouhých túr přesahujících 6 hodin během dlouhého víkendu.

Pokud chcete vyrazit na túru:

1. Stiskněte tlačítko doprava na obrazovce s hodinami a pak stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte možnost **TÚRA**.
1. Stisknutím tlačítka doprava zahájíte túru.
2. Při túře můžete posouváním nahoru nebo dolů zobrazit řadu metrik.
3. K zobrazení stezky stiskněte tlačítko doprava a pak stiskněte tlačítko nahoru na obrazovce Srdeční rozsah.

Tip: Pokud byla stezka předem zvolena, zobrazí se automaticky.

Další informace o tom, co na obrazovce vidíte, najdete v části [O zobrazení stezek](#).

Poznámka: Kvůli přesnosti je důležité pravidelně [kalibrovat kompas](#).

Poznámka: Pokud jsou hodinky špinavé nebo mokré, vyčistěte otvory kolem barometru, aby mohl přesně měřit tlak.

Lyžování a jízda na snowboardu

Poznámka: K dispozici pouze u hodinek TomTom Adventurer.

Hodinky TomTom Adventurer můžete používat pro lyžování a jízdu na snowboardu. Při používání těchto aktivit můžete získat přehled celého svého dne na sjezdovce. Při zvolení lyžování nebo jízdy na snowboardu uvidíte stejné informace, ale pokud v jeden den děláte oba sporty, můžete mít při zvolení samostatných aktivit oddělené statistiky.

Při lyžování nebo jízdě na snowboardu můžou hodinky detekovat, kdy jste na sjezdovce a kdy jste v lanovce.

Pokud chcete jezdit na lyžích nebo na snowboardu:

1. Stiskněte tlačítko doprava na obrazovce s hodinami a pak stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte možnost **LYŽE** nebo **SNOWBOARD**.
1. Když jste na sjezdovce, můžete stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů dokola přepínat mezi metrikami jako:
 - Celková doba trvání
 - Celková vzdálenost
 - Srdeční tep
 - Rychlost
 - Nadmořská výška
 - Změna nadmořské výšky (delta)
 - Sestup (celkový souhrnný)
 - Počet jízd
2. Když jste na vleku, hodinky zobrazují souhrn předchozího sjezdu včetně těchto metrik:
 - Číslo jízdy
 - Maximální rychlost
 - Sestup (souhrnný pro daný sjezd)
 - Maximální sklon vaší trasy

Zobrazení souhrnu ukončíte stisknutím libovolného tlačítka.

Poznámka: Kvůli přesnosti je důležité pravidelně [kalibrovat kompas](#).

Pokud chcete změnit metriky zobrazené při lyžování nebo jízdě na snowboardu:

1. Stiskněte tlačítko doprava na obrazovce s hodinami a pak stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte možnost **LYŽE** nebo **SNOWBOARD**.
2. Stisknutím tlačítka dolů přejděte na obrazovku **NASTAVENÍ** a vyberte možnost **METRIKY**.

Tip: Když jste v **NASTAVENÍ**, můžete také vybrat [seznam skladeb](#) nebo zapnout či vypnout [mezičasy](#).

1. Další informace najdete v části [Výběr zobrazovaných údajů](#).

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 Sports](#) a do mobilní aplikace [TomTom Sports](#).

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 využívají snímače, které sledují váš pohyb. Poskytovaná data a informace slouží jako co nejvěrnější 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 Sports](#) i do [mobilní aplikace TomTom Sports](#).

Zobrazení spánkové aktivity v mobilní aplikaci

Viz uživatelská příručka k aplikaci TomTom Sports na webových stránkách TomTom.

Hudba

Hudba

Do hodinek TomTom GPS si můžete uložit hudbu a poslouchat ji během aktivit. Po spárování se sluchátky a zahájení aktivity se zobrazí hudební obrazovka.

- 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.

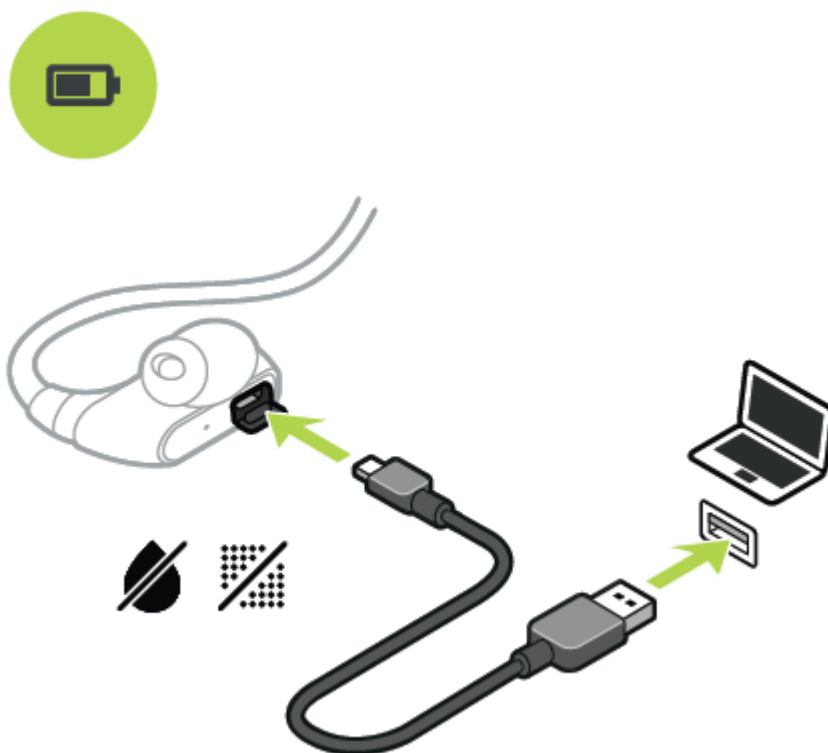
Tip: Dodaná sluchátka mají baterie nabité přibližně na 50 % kapacity.

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!

Když zahájíte aktivitu, uvidíte hudební obrazovku s aktuálním seznamem skladeb.

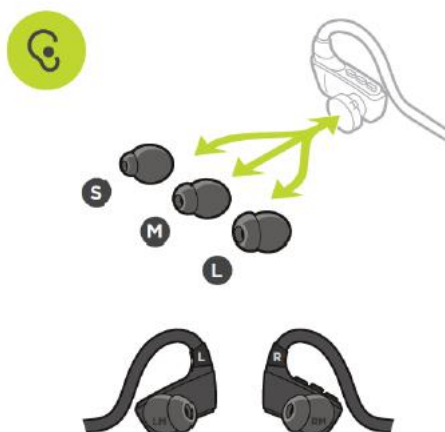
Důležité: Pokud párování neproběhne úspěšně, sluchátka VYPNĚTE a zkuste to znovu.

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 nahraďte za jinou podle obrázku níže:



Nošení sluchátek

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

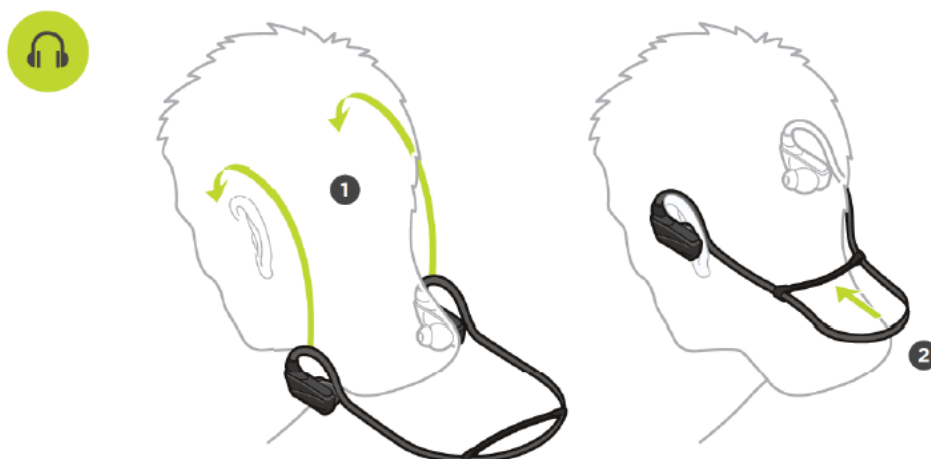
Dodaná sluchátka si nasadíte následujícím způsobem:

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 ZE ZADU 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, portugalská, 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 Sports.

Synchronizaci seznamů hudebních skladeb s vašimi hodinkami provedete následujícím způsobem:

1. Připojte hudební hodinky k počítači.
Otevře se aplikace Sports Connect a zkontroluje aktualizace.

2. V aplikaci Sports Connect vyberte kartu **HUDBA**.

Aplikace Sports 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?

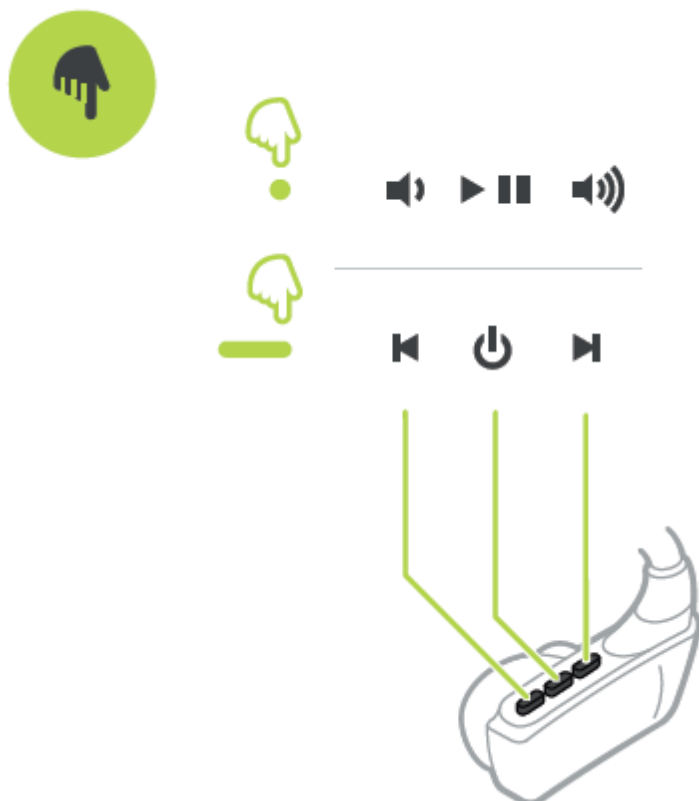
Hodinky mají na hudbu kapacitu přibližně 3 GB. V závislosti na velikosti skladeb to představuje dostatek místa na přibližně 500 skladeb.

Přehrávání hudby

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

Zapnutí a vypnutí sluchátek

1. Stisknutím prostředního tlačítka na 2 sekundy sluchátka zapnete – dvakrát zabliká modrá kontrolka.
2. Stisknutím prostředního tlačítka 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 prostředního tlačítka přehrajete hudbu.
POZASTAVIT	Stisknutím prostředního tlačítka pozastavíte hudbu.
Tip: Další možností, jak pozastavit skladbu, je stisknout tlačítko NAHORU.	
ZVÝŠIT HLASITOST	Stisknutím tlačítka vpravo podle obrázku výše zvýšíte hlasitost.
SNÍŽIT HLASITOST	Stisknutím tlačítka vlevo podle obrázku výše snížíte hlasitost.
DALŠÍ SKLADBA	Podržením tlačítka vpravo na 2 sekundy přejdete na další skladbu.
PŘEDCHOZÍ SKLADBA	Podržením tlačítka vlevo 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. Chcete-li skladbu přeskočit v 10sekundových skocích, na hodinkách dlouze stiskněte tlačítko doleva nebo doprava.
6. 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.

Poznámka: Po odpojení sluchátek si hodinky pamatují, kde jste audioknihu nebo hudební skladbu přerušili, abyste od daného místa mohli příště pokračovat v 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. Poklepejte na složku SportsConnect.
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 Sports 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 Sports Connect na hodinkách.
5. Restartujte aplikaci Sports 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. Poklepejte na složku SportsConnect.
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 Sports Connect na stavovém panelu a klikněte na možnost **Ukončit**.
4. Zálohovanou složku Hudba zkopírujte zpět do složky Sports Connect na hodinkách.
5. Restartujte aplikaci Sports 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 tlačítko **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 pravém zápěstí.

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

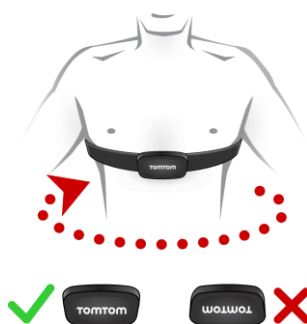
Chcete-li s hodinkami používat externí snímač srdečního tepu TomTom, postupujte takto:

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

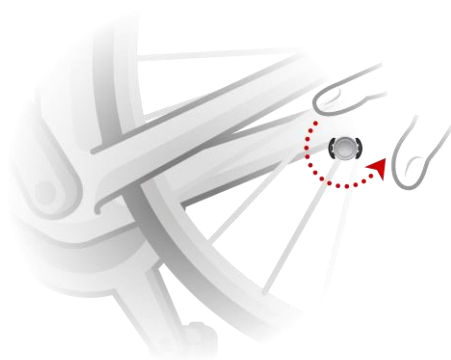
Chcete-li s hodinkami používat snímač kadence a rychlosti TomTom, postupujte takto:

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 klince 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.



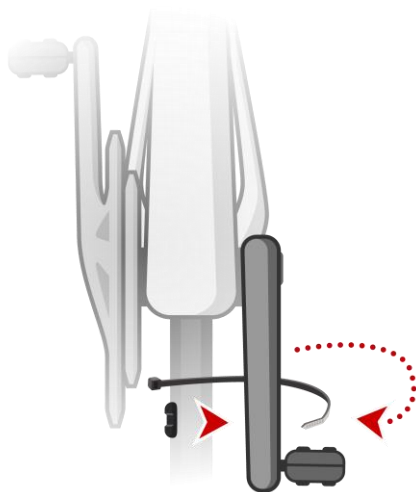
2. Magnet určený pro upevnění na paprsek připevněte k jednomu z paprsků na kole. Magnet musí být otočený směrem k zadní trubce rámu, na kterou jste připevnili snímač.



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 klíče 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.

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](#)
- [MĚŘIČ](#)
- [SEZNAMY SKLADEB](#)
- [TELEFON](#)
- [SNÍMAČE](#)
- [Režim DO LETADLA](#) (pouze u starších modelů hodinek)
- [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 halovou 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). To je automaticky nastavené z výroby, mobilní aplikace Sports, aplikace Sports 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 systémem zobrazování a nastavení času. Mezi polohami ZAP a **VYP** tohoto nastavení můžete přepínat stisknutím tlačítka **doprava**.

Měřič

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.

Seznamy skladeb

Výběr seznamu skladeb při zahájení aktivity

1. Na obrazovce s hodinami stiskněte tlačítko doprava.
2. Vyberte jednu z aktivit a poté stiskněte tlačítko doprava.
3. Pokud se zobrazí zpráva „Čekejte“ nebo „Start“, stiskněte tlačítko dolů.
4. Vyberte **SEZNAMY SKLADEB**.
5. Vyberte seznam skladeb.

Výběr seznamu skladeb v nečinnosti

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka dolů menu **NASTAVENÍ** a vyberte možnost **SEZNAMY SKLADEB**. Vyberte seznam skladeb.

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.

Můžete také kalibrovat kompas:

- **KOMPAS** – toto je vestavěný kompas, který potřebuje [kalibrovat](#) před prvním použitím a pravidelně poté, aby zůstal přesný.

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 [aplikaci TomTom Sports](#).

Další informace o spárování hodinek s telefonem nebo mobilním zařízením najdete v části [Párování s mobilním zařízením](#).

Ovládání upozornění z mobilního zařízení

Důležité: Volba upozornění je k dispozici pouze při zapnuté SYNCHRONIZACI.

Upozornění telefonu zobrazovaná na hodinkách můžete ovládat. Můžete se rozhodnout pro upozornění na příchozí hovory a textové zprávy, nebo upozornění vypnout.

Na obrazovce Hodiny otevřete stisknutím tlačítka dolů obrazovku **NASTAVENÍ**, vyberte možnost **TELEFON** a stiskněte tlačítko doprava. Vyberte možnost **SPRÁVA** a poté **UPOZORNĚNÍ**.

Volbou **ZAP** vyberte příjem upozornění z mobilního zařízení do hodinek, nebo upozornění volbou **VYP** vypněte. Pokud jsou upozornění vypnuta, hodinky zobrazují na obrazovce Hodiny ikonu „Nerušit“ (telefon s písmeny ZZZ).

Řízení synchronizace aktivit

Tímto nastavením lze změnit kdy a jak se vaše aktivity odešlou do účtu TomTom Sports.

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka dolů obrazovku **NASTAVENÍ**, poté vyberte možnost **TELEFON** a stiskněte tlačítko doprava. Vyberte možnost **SPRÁVA** a poté **SYNCHRONIZACE**. Vyberte některou z těchto možností:

- **ZAPNUTO** – Pokud jsou vaše hodinky a mobilní zařízení spárovány, automatická synchronizace vašich aktivit s účtem Sports proběhne automaticky při otevření aplikace Sports. Synchronizace probíhá také na pozadí, když je aplikace zavřena.
- **VYPNUTO (dříve „Režim do letadla“)** – Toto nastavení šetří vaši baterii, aniž byste museli rušit párování. Neprobíhá automatická ani ruční synchronizace a nedostáváte žádná upozornění.
- **RUČNÍ** – Při použití tohoto nastavení musíte hodinky probudit stisknutím tlačítka na hodinkách. K synchronizaci poté dojde při otevření aplikace Sports. S tímto nastavením máte pod kontrolou využití baterie. Nedostáváte žádná upozornění.

Režim do letadla

Poznámka: K dispozici pouze u starších modelů hodinek. Tato funkce byla u novějších modelů odstraněna, protože hodinky TomTom GPS neprodukují a nikdy neprodukovaly záření, které by rušilo systémy letadel.

Na obrazovce s hodinami otevřete stisknutím tlačítka dolů obrazovku **NASTAVENÍ**, vyberte **režim DO LETADLA** a stiskněte tlačítko 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 tlačítko 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. Aktivita, 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, vybije 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 Sports.
- 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**.

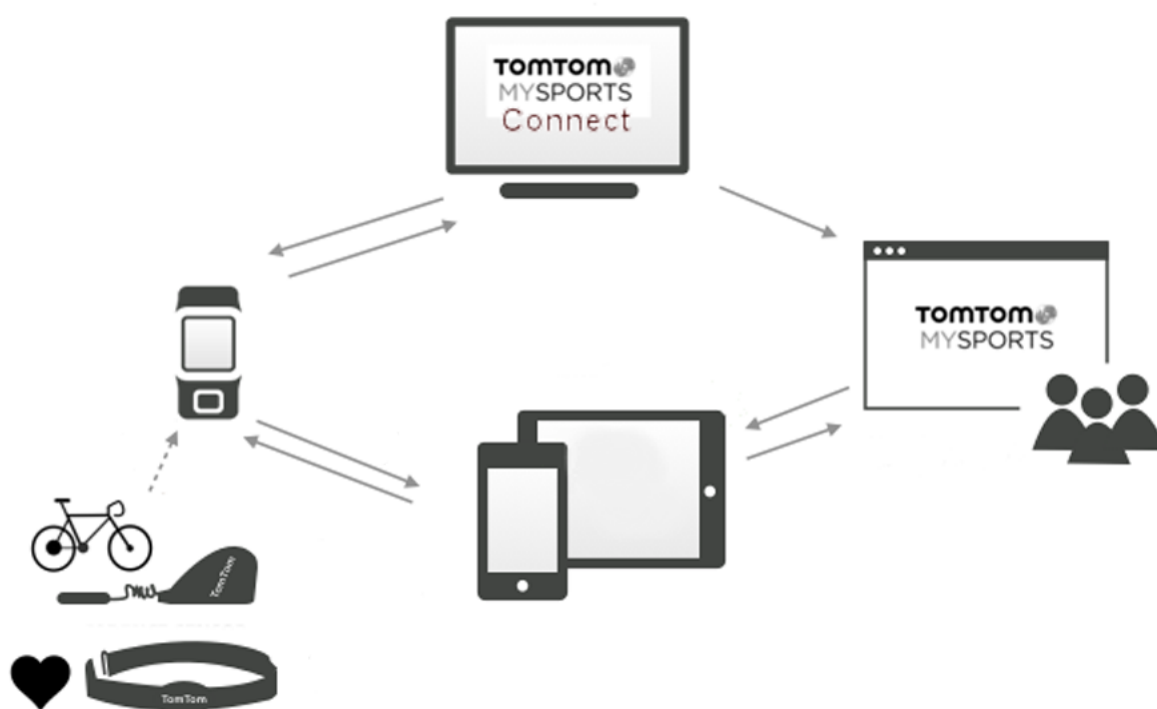
Vyberte možnost **NORMY** a poté stisknutím tlačítka doprava procházejte informace o certifikaci.

Účet TomTom Sports

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

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

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



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

Pomocí aplikace TomTom Sports 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 Sports k přenosu aktivit na jiné sportovní webové stránky. Jiná automatická odesílání, například jako RunKeeper, však budou fungovat.

Služba TomTom Sports Connect

Aplikace TomTom Sports 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 Sports 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 Sports 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 Sports, do vašich hodinek.
- Aktualizuje informace služby QuickGPSFix ve vašich hodinkách.

Instalace aplikace TomTom Sports Connect

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

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

Mobilní aplikace TomTom Sports

Důležité: Uživatelskou příručku k aplikaci TomTom Sports najdete na webových stránkách TomTom.

Mobilní aplikace TomTom Sports nabízí následující funkce:

- Automaticky přenáší informace o vaší aktivitě na váš účet TomTom Sports, 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 Sports, do vašich hodinek.
- V hodinkách aktualizuje informace o vašich personalizovaných trénincích, stezkách a datech QuickGPSFix.
- Nabízí alternativu k aplikaci TomTom Sports Connect pro přenos informací o aktivitě na váš účet Sports a aktualizace funkce QuickGPSFix.

Podporované telefony a mobilní zařízení

iOS

Aplikaci TomTom Sports podporují všechny telefony iPhone a zařízení iPod Touch a iPad společnosti Apple se systémem iOS 8 nebo vyšším.

Android

Aplikace TomTom Sports 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 Sports. Kompatibilitu svého telefonu s aplikací Sports 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](#).

Důležité: Mobilní aplikaci Sports je nutné aktualizovat 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 Sports

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

Dodatek

UPOZORNĚNÍ A POKYNY K POUŽÍVÁNÍ

Důležité! Před použitím si přečtěte!

Nedodržení těchto pokynů a varování může mít za následek smrt nebo vážné zranění. Nesprávné nastavení, použití a údržba tohoto zařízení mohou zvýšit riziko způsobení vážného nebo smrtelného zranění nebo poškození zařízení. Tato upozornění a pokyny k používání se vztahují na všechny produkty TomTom Sports, není-li výslovně uvedeno jinak.

Pokyny pro používání a přesnost

Sleduje srdeční tep, tělesnou skladbu (pouze některé modely), počítá kroky, spálené kalorie, uraženou vzdálenost, aktivní čas a dobu spánku. Tyto statistiky vám pomohou udržet si zdravý životní styl. Poskytované informace představují blízký odhad vaší aktivity. Rušení signálem z externích zdrojů, špatný kontakt se zápěstím a další faktory mohou zabránit přesné analýze údajů. Měření se doporučuje provádět v tu samou denní dobu v totožných podmínkách podle pokynů uvedených na balení / na internetu v sekci často kladených dotazů.

Globální polohovací systém (GPS)

Globální polohovací systém (GPS) je satelitní systém, který poskytuje celosvětové informace o poloze a času. Systém GPS je provozován a řízen vládou USA, která výhradně odpovídá za jeho dostupnost a přesnost. Změny v dostupnosti a přesnosti systému GPS nebo v podmínkách prostředí, kde se používá, mohou ovlivnit fungování tohoto zařízení. Společnost TomTom odmítá odpovědnost za dostupnost nebo přesnost systému GPS.

Upozornění – nejedná se o lékařské zařízení

Nejedná se o lékařské zařízení. Poskytované informace nejsou lékařským údajem a nemají za cíl zajistit léčbu či prevenci nemoci. Před zahájením cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem.

Upozornění na poslech při vysoké hlasitosti - Bezdrátová sluchátka TomTom

Nepoužívejte tato sluchátka pro poslech při vysoké hlasitosti po delší dobu. Dlouhodobé vystavení hlasitým zvukům může způsobit ztrátu sluchu.

Upozornění – zařízení s funkcí Tělesná skladba

Nepoužívejte toto zařízení v těhotenství nebo pokud máte zaveden kardiostimulátor či jakýkoli jiný typ vnitřního lékařského zařízení. Toto zařízení obsahuje elektrody, které se mohou rušit se signálem z lékařského zařízení.

Upozornění – monitor srdečního tepu

Pokud máte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, poradte se svým lékařem nebo výrobcem dříve, než začnete toto zařízení používat. Toto zařízení obsahuje čidla/magnety, které mohou rušit signál.

Nebezpečí udušení

Toto není hračka. Toto zařízení a jeho příslušenství obsahují drobné části, které představují nebezpečí udušení. Uchovávejte je mimo dosah dětí. Dojde-li k požití, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.

Nepromokavé fitness trackery

Nepromokavý (IPX7) v případě správného nošení a používání. Neponořujte do vody, např. při plavání, surfování nebo koupání.

Odolnost GPS hodinek proti vodě

Limit odolnosti proti vodě 40 m (5 ATM) závisí na tlaku vody, slanosti vody, hloubce vody, kontaminaci vody, teplotě vody a dalších faktorech okolního prostředí. Rychlý pohyb v hloubce 40 m (5 ATM) může vaše zařízení poškodit.

Upozornění – navigace mimo silnice

Vaše zařízení může navrhopvat trasy, které vás svedou ze silnice. Tyto trasy mají sloužit jako pomůcka. Řiďte se zdravým úsudkem a berte v úvahu okolí a povětrnostní podmínky. Ujistěte se, že před začátkem nové nebo náročné trasy máte vhodné vybavení a výcvik. Nikdy se nevydávejte na cestu po trase, která by mohla ohrozit vás nebo ostatní nebo by vás mohla navést k porušení zákona.

Péče o vaše sportovní zařízení

Doporučujeme vám čistit zařízení jednou týdně. Otřete zařízení navlhčeným hadříkem. Pro odstranění mastnoty a nečistot použijte jemný mýdlový roztok. Nevystavujte zařízení silným chemikáliím, např. benzínu, rozpouštědlům, acetonu, alkoholu, krémům na opalování či repelentům proti hmyzu. Chemikálie mohou poškodit těsnění, plášť a povrch zařízení. Pokud má vaše zařízení monitor srdečního tepu, předcházejte poškrábání oblasti monitoru srdečního tepu a chraňte ji před poškozením. Po ponoření do vody (platí pouze pro vodotěsná zařízení) sejměte modul z řemínku, opláchněte jej čistou vodou a usušte suchým hadříkem. Před propojením nabíjecího portu a kabelu se ujistěte, že jsou čisté a suché.

Metabolický věk (pouze některé modely)

Tento produkt využívá pokročilou analýzu srdečního tepu poskytovanou společností Firstbeat.

BEZPEČNOST ZAŘÍZENÍ A BATERIE

Vaše zařízení

Zařízení nerozebírejte, nedrtěte, neohýbejte, nedeformujte, nepropichujte ani nerozřezávejte. Nepokládejte, neukládejte ani nenechávejte zařízení ve vlhkém, mokrém či korozivním prostředí, na místech s vysokou teplotou, blízko zdroje vysokých teplot, na přímém slunci, v mikrovlnné troubě nebo v nádobě pod tlakem. Dávejte pozor, abyste zařízení neupustili na zem. Pokud zařízení spadne a máte podezření na poškození, obraťte se na zákaznickou podporu. Používejte pouze dodaný kabel určený pro zařízení. Seznam náhradních dílů schválených společností TomTom naleznete na webu tomtom.com.

Baterie zařízení (není vyjímatelná)

Tento produkt využívá lithium-polymerovou baterii, která není vyjímatelná. Nepokoušejte se baterii propíchnout, vkládat do ní cizí předměty ani ji nerozebírejte. Nevystavujte baterii vodě, tekutinám, ohni, výbuchu ani jiným rizikům. Baterii nezkratujte a zabraňte kontaktu vodičů se svorkami baterie. Pokud baterie není vyjímatelná, nepokoušejte se ji vyměnit ani vyjmout a nechte si výměnu provést u kvalifikovaného odborníka.

Upozornění: Riziko exploze v případě nahrazení baterie nesprávným typem. Pokud máte potíže s baterií, obraťte se na zákaznickou podporu.

Uvedená výdrž baterie představuje maximální možnou hodnotu založenou na modelu průměrného používání a lze ji dosáhnout pouze v určitých atmosférických podmínkách. Více informací naleznete na internetu v sekci Nejčastější dotazy.

Nedodržení těchto pokynů může způsobit, že z baterie například unikne kyselina, případně se baterie rozžhaví, exploduje nebo se vznítí a způsobí zranění anebo poškodí produkt. Pokud z baterie unikne tekutina a vy s ní přijdete do kontaktu, důkladně se opláchněte vodou a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Dobíjení nelze provádět v prostředí s teplotou pod 0 °C nebo přes 45 °C.

Likvidace použitých baterií

Tento produkt obsahuje baterii, která musí být recyklována nebo zlikvidována v souladu s místními zákony a předpisy. Vždy ji uchovávejte odděleně od domovního odpadu a pomáhejte tak chránit životní prostředí.



OEEZ - likvidace elektroodpadu

V EU/EHP je tento produkt označen symbolem přeškrtnuté popelnice na kolečkách přímo na produktu a/nebo obalu, jak je vyžadováno Směrnicí 2012/19/EU (OEEZ). S výrobkem nesmí být nakládáno jako s běžným odpadem z domácnosti ani nesmí být likvidován jako směsný odpad z domácností. Tento produkt můžete při likvidaci vrátit na místě jeho zakoupení nebo jej odevzdat k recyklaci do místního sběrného dvora.

Mimo EU/EHP nemusí mít symbol přeškrtnuté popelnice na kolečkách stejný význam. Více informací o možnostech recyklace ve vaší zemi si můžete vyžádat od příslušných místních úřadů. Koncový uživatel zodpovídá za dodržení místních zákonů při likvidaci tohoto produktu.



Provozní teploty

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

Značka CE a směrnice pro rádiová zařízení



Toto zařízení lze používat ve všech členských zemích EU. Zařízení využívá frekvenční pásmo Bluetooth 2402–2480 MHz s maximálním emisním výkonem rádiových frekvencí 5,5 dBm. Společnost TomTom tímto prohlašuje, že rádiové zařízení typu zařízení TomTom Sports splňuje požadavky směrnice 2014/53/EU. Plný text prohlášení o shodě pro EU je k dispozici na následující internetové adrese: http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/



Prohlášení o shodě s předpisy o rušení komise Federal Communications Commission

Zařízení odpovídá části 15 pravidel FCC. Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami: (1) Zařízení by nemělo působit škodlivé rušení a (2) zařízení musí přijmout jakékoli přijaté 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 škodlivé rušení dalším radiokomunikacím. Přesto není zaručeno, že k interferenci nemůže při určité instalaci dojít. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení rádiového nebo televizního příjmu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, uživatel 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.

FCC ID fitness trackery: S4L1AT00

FCC ID GPS hodinky: S4L4REM, S4L4RFM

FCC ID sportovní sluchátka s Bluetooth: S4L4R01

IC ID fitness trackery: 5767A-1AT00

IC ID GPS hodinky: 5767A-4REM, 5767A-4RFM

IC ID sportovní sluchátka s Bluetooth: 5767A-4R01

Výstraha FCC

Jakékoli změny nebo úpravy přímo neschválené stranou zodpovědnou za shodu mohou rušit platnost pravomoci uživatele zařízení provozovat.

Vysílač nesmí být umístěn ani provozován spolu s další anténou či vysílačem.

Prohlášení o shodě s předpisy o záření

Produkt splňuje limit vystavení radiofrekvenčnímu záření přenosných zařízení FCC stanovený pro neřízené prostředí a je bezpečný pro odpovídající provoz popsany v této příručce. Další snížení vlivu vystavení radiofrekvenčnímu záření lze dosáhnout umístěním zařízení co nejdále od těla uživatele nebo nastavením zařízení na nižší výstupní výkon, pokud je taková funkce k dispozici.

Odpovědná strana v Severní Americe

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, 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 rušení.
- Zařízení musí přijmout jakékoli rušení, včetně rušení způsobujícího 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-247 pro pásmo 2,4 GHz.

Prohlášení o shodě s normami kanadského Ministerstva průmyslu:

Toto zařízení splňuje normy RSS vyňaté z licence ISED. Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami: (1) Zařízení by nemělo působit škodlivé rušení a (2) zařízení musí přijmout jakékoli přijaté rušení, včetně rušení způsobujícího nežádoucí provoz.

Prohlášení o shodě s předpisy o záření:

Produkt splňuje v Kanadě limit vystavení radiofrekvenčnímu záření přenosných zařízení stanovený pro neřízené prostředí a je bezpečný pro odpovídající provoz popsáný v této příručce. Další snížení vlivu vystavení radiofrekvenčnímu záření lze dosáhnout umístěním zařízení co nejdále od těla uživatele nebo nastavením zařízení na nižší výstupní výkon, pokud je taková funkce k dispozici.

Certifikace pro Austrálii



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

Certifikace pro Nový Zéland

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

Kontakt na zákaznickou podporu pro Austrálii a Nový Zéland

Austrálie: 1300 135 604 Nový Zéland: 0800 450 973

Číslo modelů

GPS hodinky TomTom: 4REM

GPS hodinky TomTom Cardio: 4RFM

Kabel k GPS hodinkám TomTom: 4R00

Fitness trackery TomTom: 1AT00

Náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports: 4R01

Aplikace TomTom Sports

K používání některých funkcí produktů je nutný přístup k aplikaci TomTom Sports.

Příslušenství dodávané se zařízením

Dobíjecí kabel USB, sluchátka dodávaná s některými modely, uživatelská příručka

Podmínky a ustanovení: Záruka a licenční smlouva EULA

Na tento produkt se vztahují naše podmínky a ustanovení včetně omezené záruky a licenční smlouvy s koncovým uživatelem. Viz web tomtom.com/legal.

Jak společnost TomTom využívá vaše informace

Informace týkající se používání osobních informací naleznete zde: tomtom.com/privacy.

Informace o certifikaci pro uživatele

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.

U sluchátek tyto informace naleznete na štítku připevněném ke kabelu, který spojuje koncovky sluchátek.

U svého trackeru je naleznete v této příručce.

Poznámka: Informace o certifikaci uvedené v tomto dodatku se nemusí vztahovat na váš produkt. Týká-li se určitý bod pouze konkrétních produktů, jsou takové produkty výslovně uvedeny.

Země původu

Toto zařízení bylo vyrobeno v Číně.

Rok výroby

Rok výroby: 2017

Logo Triman



Vybavení typu BF



Kontaktní údaje pro výrobce

TomTom International B.V., De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, The Netherlands, Tel: +31 (0)20 757 5000

Certifikace pro Čínu

CMIIT ID fitness trackery TomTom (1AT00): 2016DJ4417

CMIIT ID GPS hodinky TomTom (4REM): 2015DJ4909

CMIIT ID GPS hodinky TomTom Cardio (4RFM): 2015DJ4910

CMIIT ID náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports (4R01): 2016DJ498

Směrnice RoHS pro Čínu



Fitness trackery TomTom: 1AT00 / Náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports: 4R01 / kabel ke GPS hodinkám TomTom: 4R00



GPS hodinky TomTom: 4REM / GPS hodinky TomTom: 4RFM

依据中国《电器电子产品有害物质限制使用管理办法》，简称《管理办法》或《China RoHS》之规定，列出产品中可能含有的有害物质的名称及含量于以下表格中						
手環						
部件名称	有害物质					
	铅 (Pb) 及其化合物	汞 (Hg) 及其化合物	镉 (Cd) 及其化合物	六价铬 (Cr(VI)) 及其化合物	多溴联苯 (PBB) 及其化合物	多溴二苯醚 (PBDE) 及其化合物
手環主體	X	O	O	O	O	O
電池	O	O	O	O	O	O
腕帶	O	O	O	O	O	O
充电线	O	O	O	O	O	O
本表格依据 SJ/T 11364 的编制 * 手環主體组件包括印刷电路板及其构成的零部件，如电阻、电容、集成电路、连接器等 ○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 x：表示该有害物质至少存在于该部件的某一均质材料中，是因为目前业界还没有成熟的替代技术，以致含量虽然超出 GB/T 26572 规定的限量要求；但仍然符合欧盟 RoHS 指令所容许的豁免条款						

Dovozce pro Tchaj-wan

建達國際股份有限公司

新北市新店區中正路 531 號 5 樓

Tel.: (02) 2219-1600

Certifikace pro Tchaj-wan

NCC ID fitness trackery TomTom: CCAI17LP0430T1

NCC ID GPS hodinky TomTom: CCAI15LP1840T6

NCC ID náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports: CCAJ16LP6280T1



本產品符合低功率電波輻射性電機管理辦法第十二條、第十四條等條文規定：

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

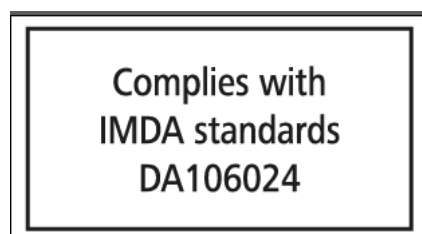
第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Certifikace pro Singapur



Certifikace pro Indii

ID certifikace (1AT00): fitness tracker NR-ETA/4696

ID certifikátu (4REM): NR-ETA/3393 GPS hodinky TomTom

ID certifikátu (4RFM): NR-ETA/3405 GPS hodinky TomTom Cardio

ID certifikátu (4R01): ETA-3123/16-RL0 náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports

Certifikace pro JAR

Tyto výrobky nesou logo ICASA, které vyjadřuje, že splňují všechny relevantní certifikace JAR pro rádiové zařízení.

Fitness trackery TomTom:



GPS hodinky TomTom:



Náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports:



Certifikace pro Brazílii

Následující prohlášení ANATEL 506 se vztahuje na všechna zařízení, která jsou předmětem tohoto právního dodatku a byla certifikována před dnem 27. srpna 2017.

„Este equipamento opera em caráter secundário, isto é, não tem direito à proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações do mesmo tipo e não pode causar interferência a sistemas operando em caráter primário.“

Následující prohlášení ANATEL 680 se vztahuje na všechna zařízení, která jsou předmětem tohoto právního dodatku a byla certifikována po dni 27. srpna 2017.

„Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados.“ Toto prohlášení lze volně přeložit jako: „Toto zařízení nesmí být chráněno před škodlivým rušením a nesmí způsobovat rušení autorizovaných systémů“

Fitness trackery TomTom:



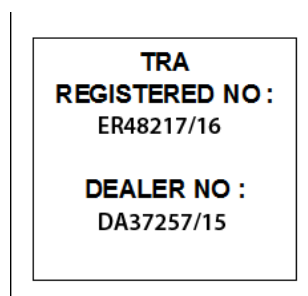
GPS hodinky TomTom:



Náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports:



Certifikace pro Spojené arabské emiráty



Certifikace pro Japonsko

Fitness trackery TomTom: R-201-160580

Sportovní GPS hodinky TomTom: R-201-152769

Náhlavní souprava TomTom Bluetooth Sports: R-204-620243



Certifikace pro Jižní Koreu

Fitness trackery TomTom: MSIP-CRM-NSW-1AT00

Sportovní GPS hodinky TomTom: MSIP-CMM-NSW-4RFM



해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

B 급 기기

(가정용 방송통신기자재)

이 기기는 가정용(**B** 급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

Informace o autorských právech

© 1992 - 2017 TomTom. Všechna práva vyhrazena. TomTom a logo „dvou rukou“ jsou ochranné známky společnosti TomTom N.V. nebo jejích poboček.

Open source

Software, který je součástí tohoto produktu, obsahuje software chráněný autorskými právy, který je licencován v rámci GPL. Tuto licenci si můžete prohlédnout v sekci Licence. Kompletní odpovídající zdrojový kód od nás můžete obdržet až na dobu tří let od naší poslední expedice tohoto produktu. Další informace najdete na webu na adrese tomtom.com/gpl. Můžete se také obrátit na místní tým podpory služeb zákazníkům společnosti TomTom na adrese tomtom.com/support. Na požádání vám zašleme disk CD s odpovídajícím zdrojovým kódem.

Fonty

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.

Android, Google Earth a odznak „Koupit v obchodě Google Play“

Android, Google Earth, Google Play a logo Google Play jsou ochranné známky společnosti Google Inc.

TWITTER

TWITTER, TWEET, RETWEET a logo Twitter jsou ochranné známky společnosti Twitter, Inc nebo přidružených společností.

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac a symbol „Stáhnout v obchodě App Store“

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac a logo Apple jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. registrované v USA a dalších zemích. App Store je servisní známka společnosti Apple Inc.

Bluetooth®



Slovní označení a loga **Bluetooth®** jsou ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli jejich použití společností TomTom je licencované. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků. Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

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.