

TomTom GPS Watch

Používateľská príručka

2.0



Obsah

Vitajte	5
Čo je nové	6
Čo nové prináša toto vydanie	6
Vaše hodinky	8
Informácie o hodinkách	8
Nosenie hodínok	9
Čistenie hodínok	9
Snímač srdcovej frekvencie	10
Zloženie hodínok z remienka	10
Nabíjanie hodínok pomocou stolového držáka	11
Používanie držáka na bicykel	12
Vytiahnutie hodínok z držáka	15
Používanie O-krúžku	16
Zobrazenie Informácie	17
Resetovanie	18
Začíname	20
Párovanie s mobilným zariadením	22
Párovanie so zariadením s Androidom	22
Párovanie so zariadením iOS	23
Ako synchronizovať údaje	25
Synchronizácia údajov pomocou mobilného zariadenia alebo webovej stránky	27
Odstraňovanie problémov	27
Aktivity	29
Informácie o aktivitách	29
Odhad spálených kalórií	30
Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie	30
Spustenie aktivity	31
Nastavenia aktivít	32
Pozastavenie a zastavenie aktivity	33
Výber údajov na zobrazovanie	34
Nastavenia pre beh	36
Nastavenia pre bicyklovanie v exteriéri	36
Nastavenia pre plávanie	37
Nastavenia pre bežiaci pás	37
Nastavenia pre aktivity v telocvični	38

Nastavenia pre aktivity na bicykli	39
Používanie stopiek	39
Tréningové programy	41
Tréningové programy	41
Žiadne	41
Ciele	41
Intervaly	42
Kolá	43
Čiastkové výsledky	43
Zóny	44
Preteky	48
História aktivít	49
Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov	49
Kondičný vek	52
Všetko o kondičnom veku TomTom Fitness Age	52
Zobrazenie kondičných bodov na hodinkách	52
Cvičenia	54
Informácie o cvičeniach	54
Rýchle spustenie pre cvičenia	54
Sledovanie telesnej kondície	57
Informácie o sledovaní aktivít	57
Nastavenie denného cieľa pre aktivitu	57
Vypnutie sledovania aktivít	57
Monitorovanie aktivity	58
Zdieľanie aktivít	58
Skúmanie trasy	59
Informácie o zobrazovaní plánovaných trás	59
Používanie novej plánovanej trasy	60
Spravovanie plánovaných trás pomocou aplikácie Sports	61
Používanie trás so stopami	62
Používanie kompasu	63
Kalibrácia kompasu	64
Typy aktivít pre hodinky Adventurer	66
Trailové behanie	66
Turistika	66
Lyžovanie a snowboardovanie	67
Sledovanie spánku	69
Sledovanie spánku	69
Sledovanie spánku	69

Monitorovanie spánku pomocou mobilnej aplikácie.....	69
Hudba	70
Hudba.....	70
Nabíjanie dodaných slúchadiel.....	70
Párovanie slúchadiel s hodinkami.....	71
Výmena slúchadiel do ucha.....	73
Nosenie slúchadiel.....	73
Vloženie hudby do hodínok.....	74
Prehrávanie hudby.....	75
Zálohovanie hudby v hodinkách.....	76
Hlasový tréner.....	77
Riešenie problémov so slúchadlami.....	78
Pridávanie snímačov	79
Informácie o snímačoch.....	79
Externý snímač srdcovej frekvencie.....	79
Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti.....	81
Nastavenia	85
Informácie o nastaveniach.....	85
Hodiny.....	85
Sledovanie.....	86
Zoznamy skladieb.....	86
Snímače.....	86
Testovanie snímača srdcovej frekvencie.....	87
Telefón.....	87
Režim v lietadle.....	88
Možnosti.....	89
Profil.....	89
Normy.....	90
Účet TomTom Sports	91
TomTom Sports Connect	92
Mobilná aplikácia TomTom Sports	93
Dodatok	94
Upozornenia k autorským právam	105

Vitajte

V tejto používateľskej príručke je vysvetlené všetko, čo potrebujete vedieť o svojich nových hodinkách TomTom Runner 3, TomTom Spark 3 alebo TomTom Adventurer.

Ak sa chcete v rýchlosti oboznámiť s najdôležitejšími informáciami, odporúčame vám prečítať si stránku [Začíname](#). Zahŕňa informácie o prevzatí aplikácie TomTom Sports Connect a používaní stolového držáka.

Tu sú niektoré časti, kde môžete začať:

- [Informácie o hodinkách](#)
- [Spustenie aktivity](#)
- [Kondičný vek](#)
- [Cvičenia](#)
- [Sledovanie aktivít](#)
- [Hudba](#)
- [Používanie hodínok Adventurer](#)

Tip: Na stránke tomtom.com/support nájdete aj často kladené otázky. Začnite písať názov produktu a zobrazí sa zoznam produktov, z ktorých si môžete vybrať.

Dúfame, že si informácie o nových športových hodinkách TomTom GPS a najmä cestu za dosiahnutím vašich kondičných cieľov s ich pomocou poriadne užijete!

Poznámka: Funkcia Hudba a zabudovaný snímač srdcovej frekvencie nie sú k dispozícii vo všetkých modeloch hodínok.

Čo je nové

Čo nové prináša toto vydanie

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

Kondičný vek

Kondičný vek (TomTom Fitness Age) je ukazovateľ, ako dobre vaše telo fyzicky funguje v porovnaní s tým, ako by malo fungovať, na základe vecí ako srdcová frekvencia počas aktivít, maximálna a pokojová srdcová frekvencia, aktivita, pohlavie, vek, výška a hmotnosť.

Čím efektívnejšie aktivitu vykonávate, tým bude kondičný vek lepší. Na svojom kondičnom veku môžete začať pracovať tak, že začnete získavať kondičné body. Kondičné body získate, keď zaznamenáte svoju aktivitu na športových hodinách TomTom s monitorovaním srdcovej frekvencie.

Viac informácií nájdete v časti [Kondičný vek](#) v tomto návode.

Cvičenia

V záujme efektívnejšieho cvičenia si teraz môžete vybrať jedno z 50 personalizovaných cvičení, ktoré sa do hodínok automaticky stiahnu po pripojení k webovej stránke alebo aplikácii TomTom Sports. Nachádzajú sa tu cvičenia pre behanie aj cyklistiku a sú rozdelené do 5 kategórií: Kondícia, Spaľovanie tuku, Výdrž, Rýchlosť a Sila.

Viac informácií nájdete v časti [Cvičenia](#).

Vylepšenia hudby

Hodinky si teraz pamätajú, v ktorej časti hudobnej skladby alebo audioknihy ste skončili, keď ste odpojili slúchadlá. V skladbe sa tiež môžete posúvať po 10 sekundách dlhým stlačením tlačidla dol'ava a doprava na hodinách.

Viac informácií nájdete v časti [Hudba](#).

Automatické pozastavenie počas aktivít

Teraz môžete nastaviť, aby hodinky automaticky pozastavili aktivitu a pokračovali v nej na základe pohybu. Slúži na to nové nastavenie pre jednotlivé aktivity.

Viac informácií nájdete v časti [Pozastavenie a zastavenie aktivity](#).

Ovládanie synchronizácie a upozornení

Nové nastavenia umožňujú lepšiu kontrolu, kedy a ako sa hodinky synchronizujú s vaším mobilným zariadením. Môžete tiež nastaviť, či chcete na svojich hodinách dostávať upozornenia telefónu.

Viac informácií nájdete v časti [Telefón](#).

Vylepšenia používateľskej príručky

Pribudla nová časť o možnostiach ponuky, ktoré sú dostupné PO spustení aktivity.

Viac informácií nájdete v časti [Nastavenia aktivít](#).

Pribudli vylepšené časti o párovaní a synchronizácii.

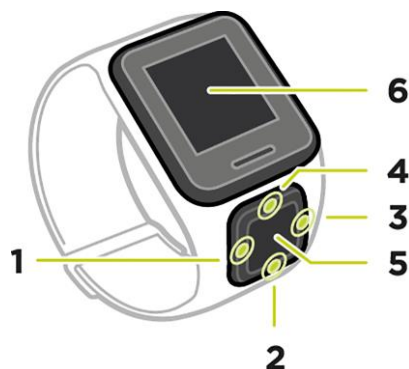
Viac informácií nájdete v časti [Párovanie s mobilným zariadením](#) a [Ako synchronizovať údaje](#).

Vaše hodinky

Informácie o hodinkách

Na hodinkách začínate z displeja hodín. Na tomto displeji sa zobrazuje [čas a dátum](#). Číslo pre hodiny je mierne tmavšie a minúty zas jasnejšie, aby ste čas videli zreteľnejšie.

Pomocou tlačidiel nahor, nadol, doľava alebo doprava prechádzajte na ďalšie obrazovky v hodinkách.



1. Stlačenie tlačidla doľava – otvorí sa obrazovka [SLEDOVANIE AKTIVÍT](#).
2. Stlačenie tlačidla nadol – otvorí sa ponuka [NASTAVENIA](#).
3. Stlačenie tlačidla doprava – otvorí sa ponuka [AKTIVITY](#).

Tip: Dlhým stlačením sa môžete automaticky posúvať ponukou Aktivita a obrazovkami a nastaveniami údajov aktivity.

4. Stlačenie tlačidla nahor – otvorí sa obrazovka [HUDBA](#).
5. Prijímač GPS. Pri nosení hodínok musí byť prijímač GPS otočený smerom hore.
6. Krátkym zakrytím displeja dlaňou zapnete podsvietenie.

Na displeji hodínok sa zobrazuje čas a dátum. Môžete vybrať zobrazovanie času v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte. Stlačením tlačidla nadol otvorte ponuku [NASTAVENIA](#) a potom vyberte možnosť **HODINY**.

Používanie hodínok

Ak chcete vyberať položky v ponuke, stláčajte tlačidlo nahor alebo nadol.

Ak chcete vybrať položku a otvoriť ponuku danej položky, stlačte tlačidlo doprava.

Ak chcete opustiť ponuku, stlačte tlačidlo doľava.

Ak chcete vybrať možnosť v ponuke, pred opustením ponuky skontrolujte, či je daná položka označená. Hodinky si zapamätajú možnosť, ktorú ste vybrali.

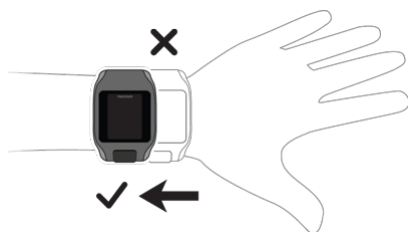
Ak sa možnosť v ponuke dá zapínať alebo vypínať, stlačením tlačidla nahor alebo nadol dané nastavenie zmeníte.

Dôležité: Ak hodinky určitý čas nebudete používať, prejdú do režimu spánku. Ak ich chcete zobudiť, stlačte ľubovoľné tlačidlo. Hodinky sa potom začnú automaticky synchronizovať s aplikáciou Sports a môžete ich ďalej používať.

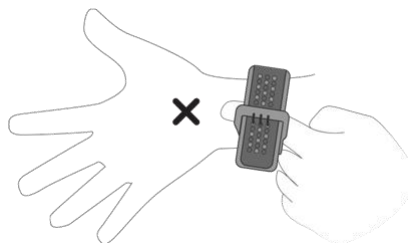
Nosenie hodínok

Je dôležité, ako nosíte svoje hodinky, pretože to môže ovplyvniť výkonnosť snímača srdcovej frekvencie. Viac informácií o fungovaní tohto snímača nájdete v časti [Snímač srdcovej frekvencie](#).

- Hodinky noste zvyčajným spôsobom tak, aby bol displej na vonkajšej strane zápästia a aby sa spodná strana hodínok dotýkala vašej pokožky a zároveň sa nedotýkala zápästnej kosti.



- Remienok hodínok si utiahnite pevne, no tak, aby ste nepocítovali nepohodlie.



- Najpresnejšie výsledky zo snímača srdcovej frekvencie získate po rozcvičení.

Dôležité: Ak chcete zvýšiť presnosť, NEHÝBTE SA, kým sa nezaznamená vaša srdcová frekvencia.

Čistenie hodínok

Ak hodinky používate často, odporúčame ich raz do týždňa vyčistiť.

- Hodinky podľa potreby utrite vlhkou handričkou. Na odstránenie mastnoty a nečistôt použite šetrné mydlo.
- Hodinky nevystavujte agresívnym chemikáliám, ako je benzín, čistiace rozpúšťadlá, acetón, alkohol alebo repelenty proti hmyzu. Chemikálie môžu poškodiť tesnenie, puzdro a povrchovú úpravu hodínok.
- Po plávaní hodinky opláchnite pod tečúcou vodou z vodovodu a poutierajte ich jemnou handričkou.
- Podľa potreby čistite snímač srdcovej frekvencie a príchytky na upevnenie šetrným mydlom a vodou.
- Predchádzajte poškriabaniu snímača srdcovej frekvencie. Chráňte pred poškodením.

Snímač srdcovej frekvencie

Ak majú hodinky zabudovaný snímač srdcovej frekvencie, môže vám to pomôcť trénovať efektívnejšie.

Ak máte hodinky namontované na riadidlách bicykla, môžete si vybrať, či použijete zabudovaný snímač srdcovej frekvencie, alebo externý snímač, prípadne sa môžete rozhodnúť, že snímač vôbec nepoužijete.

Poznámka: Ak vaše hodinky nemajú integrovaný monitor srdcovej frekvencie, môžete si na zaznamenávanie týchto údajov kúpiť aj samostatný hrudný pás na stránke tomtom.com/sportsaccessories.

Ako snímač funguje

Váš srdcový rytmus sa meria pomocou svetla, ktoré meria zmeny v prietoku krvi. Meranie prebieha na povrchu vášho zápästia osvetlením kapilár nachádzajúcich sa priamo pod kožou a zisťovaním zmien odrazeného svetla.

Na výkon snímača srdcovej frekvencie nemá vplyv percento telesného tuku ani telesné ochlpenie. Vplyv na jeho výkon však má to, ako hodinky nosíte na zápästí a či ste sa rozcvíčili.

Používanie snímača srdcovej frekvencie

Ak chcete, aby snímač srdcovej frekvencie fungoval čo najlepšie, pozrite si časť [Nosenie hodínok](#). Nepretržité sledovanie srdcovej frekvencie je predvolené VYPNUTÉ. Ak ho chcete zapnúť, pozrite si časť [Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie](#).

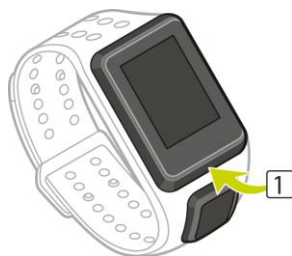
Poznámka: Snímač nedokáže merať srdcovú frekvenciu počas plávania.

Zloženie hodínok z remienka

Hodinky môžete zložiť z remienka, ak ich chcete nabiť alebo umiestniť do držiaka pred použitím držiaka na bicykel.

Ak hodinky chcete zložiť z remienka, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Držte remienok hodínok a zatlačte smerom dovnútra na logo TomTom.



2. Zložte hodinky z remienka.



Nabíjanie hodínok pomocou stolového držáka

Dôležité: Hodinky môžete nabíjať aj pomocou sieťovej nabíjačky USB. Umiestnite hodinky do stolového držáka a pripojte konektor USB stolového držáka k sieťovej nabíjačke USB.

Stolový držák môžete používať, keď je na hodinkách založený remienok alebo môžete remienok najprv zložiť.

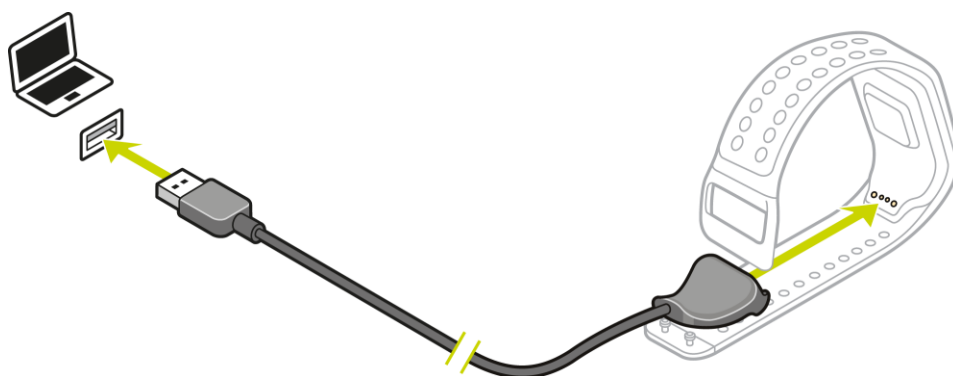
Zloženie hodínok z remienka

Viac informácií nájdete v časti [Zloženie hodínok z remienka](#).

Nabíjanie pomocou stolového držáka

Ak hodinky chcete vložiť do stolového držáka, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Vsuňte hodinky do držáka pozdĺž zadnej strany hodínok.
2. Zatláčajte hodinky ďalej, kým nezaznie cvaknutie a hodinky sa úplne nepripoja.



Dôležité: Pri umiestnení hodínok do držáka sa môže vytvoriť niektorý z nasledujúcich dvoch typov pripojenia:



nabíjanie pomocou elektrickej zásuvky alebo zásuvky USB bez možnosti prenosu údajov,



úplné pripojenie vrátane prístupu k lokalite Sports.

3. Ak chcete vybrať hodinky zo stolového držáka, vytáhnite ich von z držáka pozdĺž zadnej strany hodínok.

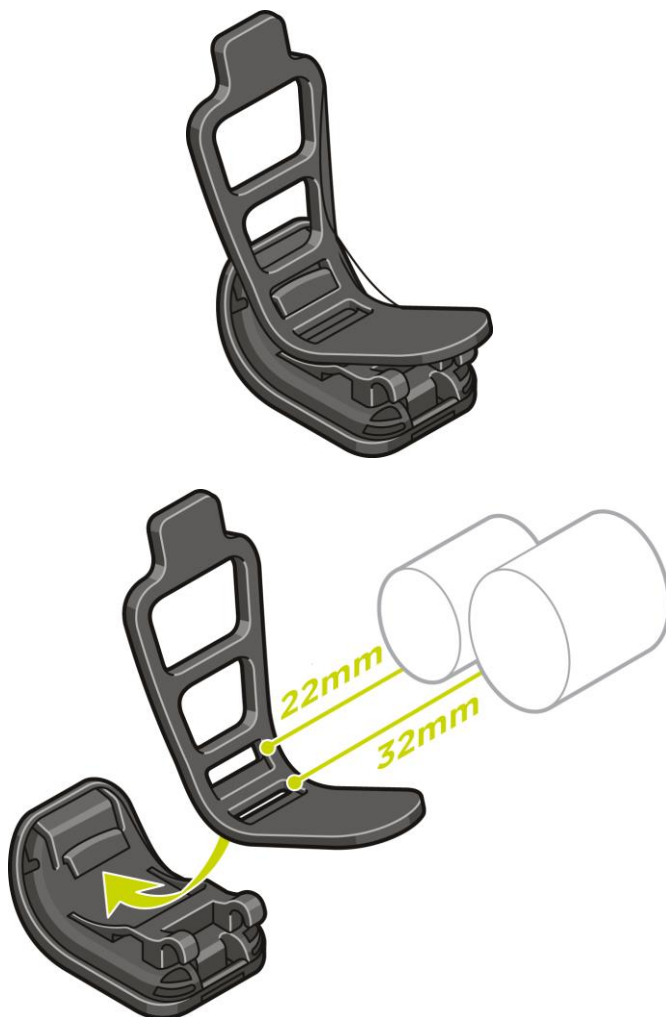
Používanie držáka na bicykel

Ak ste si kúpili držák na bicykel ako príslušenstvo, tento držák pozostáva z držáka na hodinky a popruhu na riadidlá na pripojenie držáka k riadidlám.

Dôležité: Tieto pokyny vám ukazujú, ako môžete pripevniť držák k riadidlám a POTOM do neho vložiť hodinky.

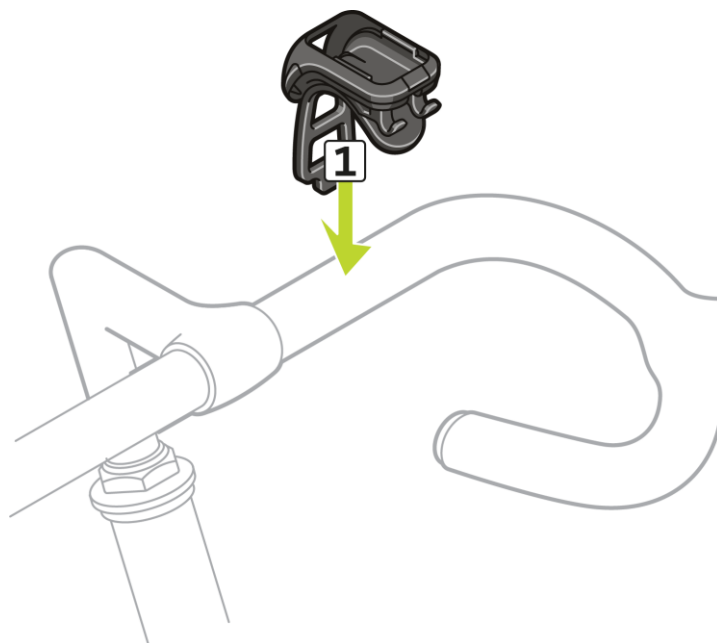
Ak chcete použiť držák na bicykel, postupujte takto:

1. Vsuňte popruh na riadidlá do háčika na zadnej strane držáka na hodinky. Vyberte správnu dĺžku pre veľkosť svojich riadidiel.

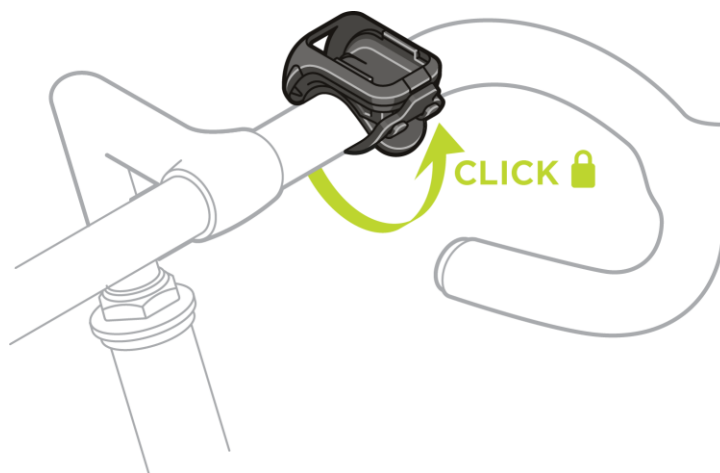


Tip: Popruh má dva otvory, aby bol kompatibilný s riadidlami rôznych veľkostí od 22 mm do 32 mm. Vyberte otvor, ktorý najlepšie pasuje na riadidlá.

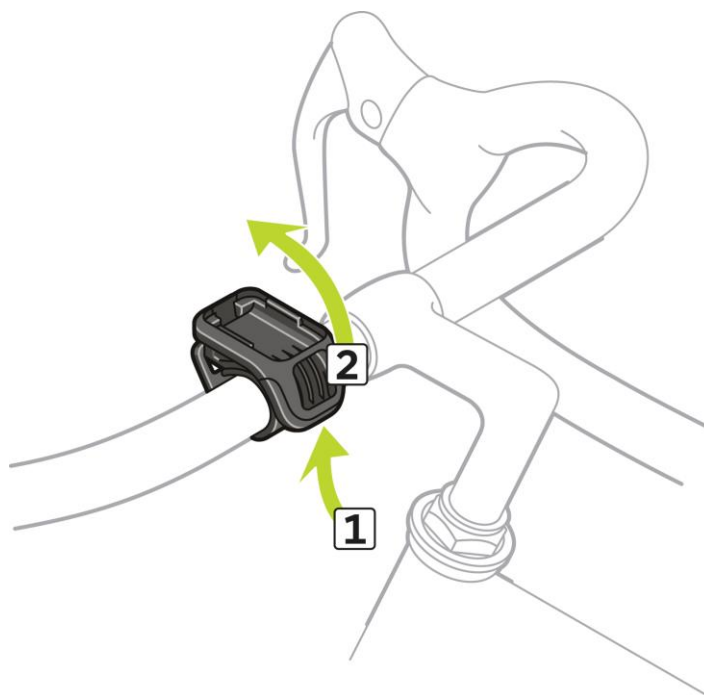
2. Položte držiak na hodinky na riadidlá a oviňte popruh okolo tyče riadidiel.



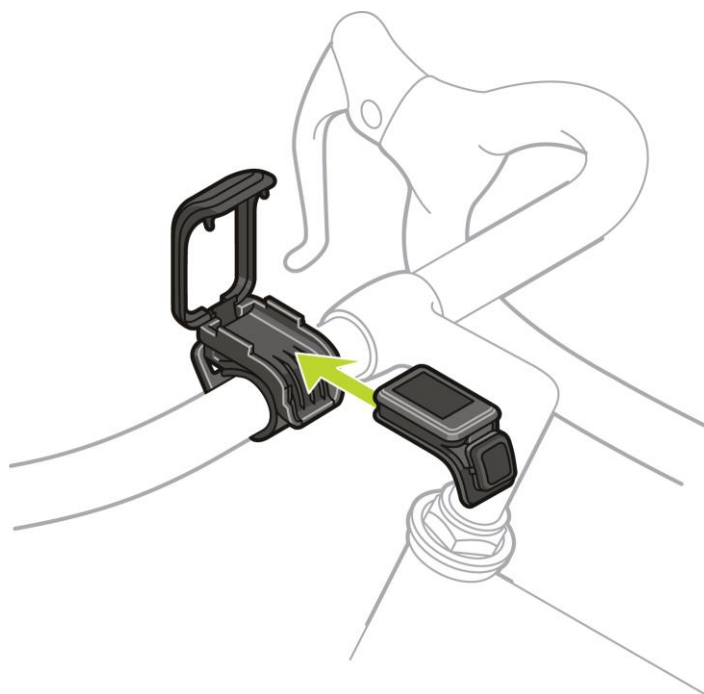
3. Pomocou spony v dolnej časti držiaka pripevnite popruh na riadidlá. Popruh by mal byť pevne prichytený okolo riadidiel.



4. Zložte hodinky z remienka. Otvorte držiak tak, že ho stlačíte, ako je ukázané nižšie. Nadvihnite kryt.

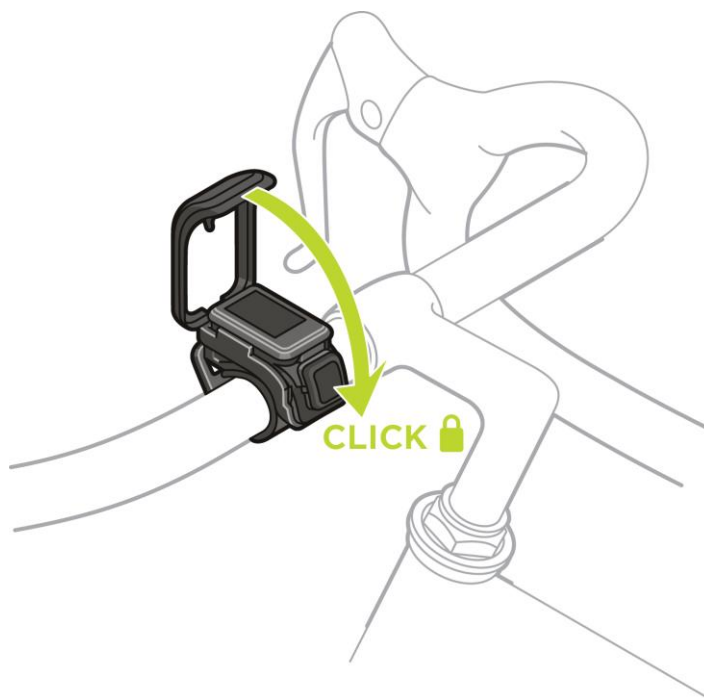


5. Vsuňte hodinky do držaka, ako je znázornené na obrázku.



6. Dajte pozor, aby hodinky bezpečne zapadli na svoje miesto.

7. Zatvorte držiak cez hodinky a uistite sa, že pri zatváraní zaznie cvaknutie. A teraz sa už môžete ísť bicyklovať!

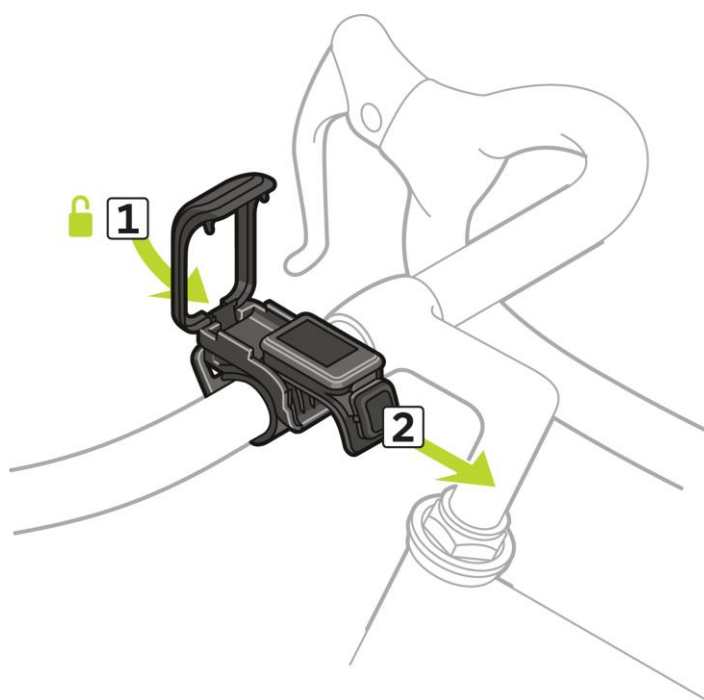


Vytiahnutie hodínok z držiaka

Hodinky môžete vytiahnuť z držiaka, aby ste ich nabili, alebo počas pripevňovania držiaka na bicykel k riadidlám.

Ak hodinky chcete vytiahnuť z držiaka, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Otvorte držiak tak, že ho stlačíte, ako je to znázornené nižšie, a potom zdvihnete kryt.



2. Zatlačením hodínok dozadu smerom k sebe ich odpojte od držiaka.
3. Vysuňte hodinky von smerom do svojej dlane.

Používanie O-krúžku

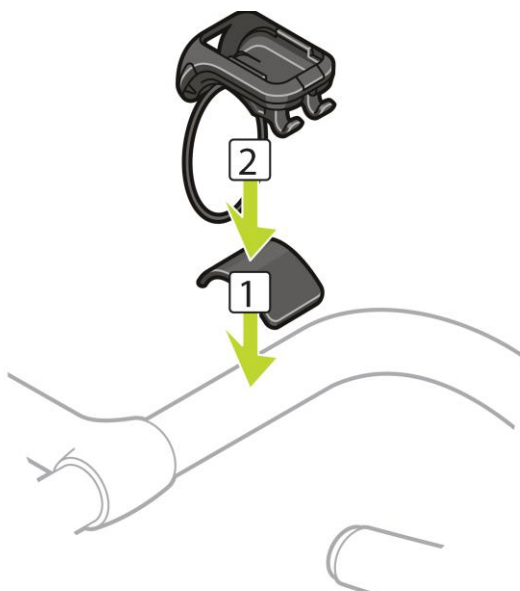
Ak stratíte popruh držiaka na bicykel, hodinky môžete pripevniť k riadidlám aj pomocou štandardného O-krúžku.

Ak chcete použiť O-krúžok, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Hodinky prevráťte a zasunúť O-krúžok do háčika, ktorý je najbližšie k prednej strane hodínok.



2. Nájdite si kúsok gumy, napríklad kúsok gumy z pneumatiky starého bicykla. Tento kúsok je potrebné umiestniť medzi držiak a riadidlá, aby zabráňoval zošmyknutiu.
3. Umiestnite držiak na riadidlá tak, aby sa kúsok gumy nachádzal medzi držiakom a riadidlami.



4. Oviňte O-krúžok okolo riadidiel a nadvihnite ho ponad zadné háčiky.



Zobrazenie Informácie

Na obrazovke s Hodiny stlačte tlačidlo **NADOL**. Stláčajte tlačidlo **NAHOR**, kým sa v hornej časti ponuky nezobrazí položka **INFORMÁCIE**. Stlačením tlačidla **DOPRAVA** otvorte obrazovku Informácie.

Na zobrazení Informácie budú uvedené nasledujúce údaje:

- **BATÉRIA** – zostávajúca úroveň nabitia batérie hodínok.
Ak chcete batériu nabiť, vložte hodinky do stolového držáka a [pripojte držák k počítaču](#).
- **PAMÄŤ** – množstvo využitého miesta v hodinkách.
Ak už nemáte dostatok miesta, pripojte hodinky k počítaču. Aplikácia TomTom Sports Connect preniesie údaje o cvičeniach alebo aktivitách do počítača. Môžete si vybrať automatické nahrávanie aktivít do svojho účtu na webovej lokalite TomTom Sports alebo inej vybranej webovej lokalite.

Tip: História, ktorá je súhrnom vašich posledných 10 cvičení, zostáva vo vašich hodinkách. Staršie cvičenia sa odosielať do aplikácie Sports.

- **QUICKGPS** – stav údajov QuickGPSfix vo vašich hodinkách.
Pomocou údajov QuickGPSfix dokážu hodinky rýchlo nájsť vašu presnú polohu, takže môžete začať vykonávať aktivitu. Okrem toho sa vďaka nim zvyšuje výdrž batérie. Údaje QuickGPSFix na hodinkách môžete aktualizovať pripojením hodínok k počítaču. Aplikácia TomTom Sports Connect automaticky aktualizuje službu QuickGPSFix na hodinkách. Údaje služby QuickGPSfix platia po dobu 3 dní od ich prevzatia.

Na znázornenie stavu služby QuickGPSfix sa používajú tieto symboly:



Údaje QuickGPSfix vo vašich hodinkách sú aktuálne.



Údaje QuickGPSfix vo vašich hodinkách nie sú aktuálne. Ak údaje QuickGPSfix vo vašich hodinkách nie sú aktuálne, hodinky budú fungovať ako obvykle. Ak však budete chcieť [začať aktivitu](#), určenie polohy GPS jej môže trvať dlhšie.

- **VERZIA** – číslo verzie softvéru. Tieto informácie možno budete potrebovať v prípade kontaktovania zákazníckej podpory. Pri každom pripojení hodínok k počítaču aplikácia TomTom Sports Connect skontroluje, či je pre vaše hodinky k dispozícii aktualizácia softvéru.

- **SÉRIOVÉ ČÍSLO** – sériové číslo hodínok. Tieto informácie možno budete potrebovať v prípade kontaktovania zákazníckej podpory.

Resetovanie

Mäkký reset

Mäkký reset sa vykoná pri každom odpojení hodínok od sieťovej nabíjačky alebo počítača.

Mäkký reset hodínok vykonajte takto:

1. Pripojte hodinky k sieťovej nabíjačke alebo počítaču.
Počkajte, kým sa na hodinkách zobrazí symbol batérie.
Ak používate počítač, počkajte, kým aplikácia Sports Connect dokončí aktualizáciu hodínok.
2. Odpojte hodinky od sieťovej nabíjačky alebo počítača.
Softvér na hodinkách sa reštartuje. Vykoná sa tak mäkký reset hodínok.

Režim obnovenia

Režim obnovenia umožňuje preinštalovať softvér hodínok bez odstránenia osobných údajov a nastavení.

Reset hodínok pomocou režimu obnovenia vykonajte takto:

1. Hodinky vložte do držiaka ešte PRED pripojením držiaka k počítaču.
2. Na hodinkách stlačte tlačidlo nadol a podržte ho stlačené.*
3. Pripojte držiak k počítaču a tlačidlo podržte stlačené, kým sa na hodinkách nezobrazí lokalita tomtom.com/reset.
4. Uvoľnite tlačidlo a počkajte, kým sa v aplikácii Sports Connect nezobrazí položka **Aktualizovať**.
5. V aplikácii Sports Connect kliknite na tlačidlo **Aktualizovať**.

*Ak k portu USB na počítači nemáte jednoduchý prístup, pripojte k počítaču držiak bez hodínok. Potom na displeji hodín podržte stlačené tlačidlo nadol a hodinky zasunú do držiaka.

Výrobné nastavenia

Dôležité: Pri obnovení výrobných nastavení v aplikácii Sports Connect sa z hodínok odstránia všetky osobné údaje a nastavenia vrátane nastavení exportu pre aplikáciu Sports Connect. Táto operácia je nevratná.

Obnovenie výrobných nastavení by ste mali používať iba ako núdzové riešenie na obnovenie hodínok alebo ak skutočne chcete odstrániť všetky svoje údaje a nastavenia.

Výrobné nastavenia preinštalujú softvér hodínok a zároveň odstránia:

- vaše aktivity,
 - vaše nastavenia v hodinkách,
 - vaše nastavenia pre nahrávanie aktivít v aplikácii Sports Connect.
-

Dôležité: Pri obnovení výrobných nastavení neodpájajte hodinky skôr, ako ich aplikácia Sports Connect obnoví. Trvá to niekoľko minút. Pred odpojením hodínok skontrolujte hlásenia zobrazené v aplikácii Sports Connect a na hodinkách.

Výrobné nastavenia hodínok obnovte takto:

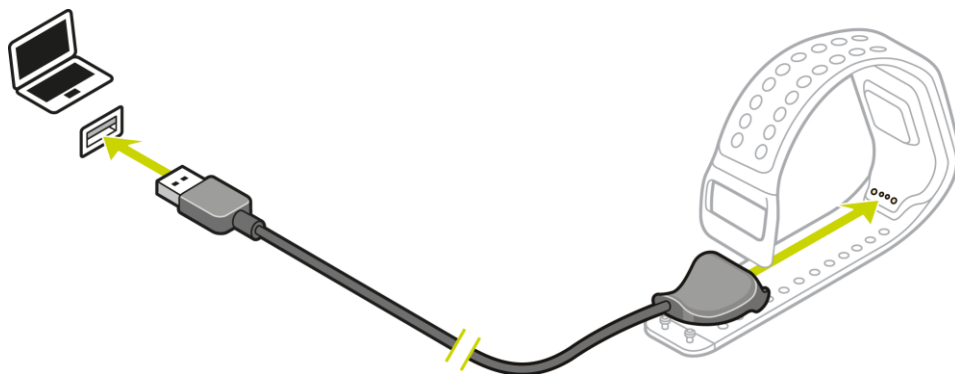
1. Pripojte hodinky k počítaču a počkajte, kým aplikácia Sports Connect dokončí aktualizáciu hodínok.
2. V aplikácii Sports Connect rozbaľte ponuku **NASTAVENIA**.
3. V spodnej časti aplikácie Sports Connect kliknite na položku **VÝROBNÉ NASTAVENIA**.
Aplikácia Sports Connect prevezme najnovšiu verziu softvéru hodínok.
4. Keď sa okno aplikácie Sports Connect zavrie, hodinky nechajte pripojené.
Aplikácia Sports Connect nainštaluje softvér do hodínok.
5. Keď sa okno aplikácie Sports Connect znovu otvorí, hodinky nechajte pripojené.
6. Hodinky nastavte podľa pokynov v aplikácii Sports Connect.

Začíname

Skôr než začnete s tréningom, hodinky nabite a prevezmite prípadné aktualizácie softvéru, svoje personalizované cvičenia a údaje QuickGPSFix.

Poznámka: Údaje QuickGPSfix pomáhajú vašim hodinkám vyhľadať a rýchlo určiť vašu polohu GPS. Šetrí sa tým aj batéria a predlžuje jej výdrž.

1. Prevezmite si aplikáciu [TomTom Sports Connect](https://tomtom.com/123) z lokality tomtom.com/123 a nainštalujte si ju do počítača. Aplikácia TomTom Sports Connect je k dispozícii zdarma.
2. Vložte hodinky do [stolového držiaka](#) a pripojte držiak k svojmu počítaču. Postupujte podľa pokynov v aplikácii TomTom Sports Connect.



Po nabití hodínok môžete [začať so svojou prvou aktivitou](#).

Tip: Hodinky sú úplne nabité, keď sa animácia batérie prestane hýbať a zobrazí sa plná batéria.

Hodinky by ste mali pravidelne pripájať k počítaču, aby sa nabili, aby sa nahrali aktivity a prevzali aktualizácie softvéru a informácie QuickGPSFix.

Vydrž batérie

Keď je batéria úplne nabitá, svoje hodinky môžete používať až počas 11 hodín aktivít vyžadujúcich príjem signálu GPS, ako sú napríklad beh a jazda na bicykli. Batéria sa vybíja rýchlejšie, ak vykonávate niektorú z nasledujúcich aktivít:

- používate funkciu [Hudba](#) v kombinácii s bezdrôtovou náhlavnou súpravou,
- často alebo [po celý čas](#) používate na hodinkách [podsvietenie](#),
- používate zabudovaný [snímač srdcovej frekvencie](#),
- pripojíte hodinky k externým snímačom, ako je napríklad [snímač srdcovej frekvencie](#) alebo [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#).

Batéria v hodinkách vydrží dlhšie nabitá, ak vypnete [nočný režim](#) a podsvietenie zapínate dotknutím sa displeja len vtedy, keď ho potrebujete.

Aplikácia TomTom Sports

Aplikáciu TomTom Sports si môžete bezplatne prevziať z bežného obchodu s aplikáciami alebo z lokality tomtom.com/app.

Viac informácií nájdete v časti [Mobilná aplikácia TomTom Sports](#) v tejto príručke.

Párovanie hodín s mobilným zariadením

Viac informácií nájdete v časti [Párovanie s mobilným zariadením](#) v tejto príručke.

Párovanie s mobilným zariadením

Párovanie so zariadením s Androidom

Mobilná aplikácia TomTom Sports vám umožňuje automaticky odosielať údaje športových aktivít z hodínok TomTom GPS Sports Watch do cloudu TomTom Sports Cloud pomocou smartfónu. Umožňuje tiež automatické nahrávanie na niekoľko iných webových stránok. Aplikácia okrem toho do hodínok sťahuje vaše personalizované cvičenia, plánované trasy a údaje QuickGPSfix.

Ak chcete spárovať zariadenie so systémom Android™ a hodinky, postupujte takto:

1. Hodinky a zariadenie s Androidom by mali byť blízko pri sebe.
2. Spustíte mobilnú aplikáciu TomTom Sports na vašom zariadení so systémom Android™ a skontrolujete, či ste prihlásení do svojho účtu TomTom.
3. Poklepte na tlačidlo **Začíname** na vrchu karty **Najnovšie**.
4. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke **Hodiny** na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **PÁROVAŤ NOVÉ**.



Hodinky začnú hľadať požiadavku mobilnej aplikácie Sports na párovanie.

5. Na zariadení s Androidom poklepte na stránke aktivácie zariadenia na hodinky. Na zariadení s Androidom sa zobrazí správa o vyhľadávaní.
6. Keď sa názov vašich hodínok zobrazí v zozname na obrazovke vyhľadávania, poklepte naň a potvrdte žiadosť o párovanie.
7. V mobilnej aplikácii Sports zadajte kód PIN zobrazený na hodinkách.

Hodinky a zariadenie s Androidom sú teraz spárované.



Pokým je mobilná aplikácia aktívna alebo spustená na pozadí zariadenia s Androidom, hodinky sa budú automaticky pokúšať pripojiť k tomuto zariadeniu a nahráť zaznamenané nové aktivity alebo aktualizovať údaje QuickGPSfix.

Ak v zariadení s Androidom otvoríte mobilnú aplikáciu a tá sa pokúsi pripojiť k hodinkám, musíte hodinky zobudiť stlačením tlačidla nadol na obrazovke hodín. Pripojenie k hodinkám môže trvať až 30 sekúnd.

Ak vykonáte na zariadení s Androidom inováciu na novú verziu, zvyčajne musíte na hodinkách párovanie úplne zrušiť a vykonať znova.

Poznámka: Ak máte s párovaním hodíniek problémy, predtým, než znovu vyskúšate vyššie uvedené kroky, najprv vyskúšajte prejsť do nastavení Bluetooth® v telefóne a zrušte párovanie vašich hodíniek TomTom.

Párovanie so zariadením iOS

Mobilná aplikácia TomTom Sports vám umožňuje automaticky odosielať údaje športových aktivít z hodíniek TomTom GPS Sports Watch do cloudu TomTom Sports Cloud pomocou smartfónu. Umožňuje tiež automatické nahrávanie na niekoľko iných webových stránok. Aplikácia okrem toho do hodíniek sťahuje vaše personalizované cvičenia, plánované trasy a údaje QuickGPSfix.

Ak chcete spárovať zariadenie iOS s vašimi športovými hodinkami GPS, postupujte nasledovne:

1. Z obrazovky hodín na hodinkách sa posuňte nadol, otvorte obrazovku **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a posuňte sa vpravo.
2. Posunutím vpravo spustíte párovanie.
3. Spustíte mobilnú aplikáciu Sports a poklepte na tlačidlo **Začínáme**.
4. Poklepte na hodinky.
5. Poklepte na zobrazený názov vašich hodíniek.

6. Na zariadení iOS poklepte na tlačidlo Párovať, potom zadajte kód PIN, ktorý sa zobrazí na hodinkách.



Zariadenia by mali byť teraz spárované. Ak budete mať s párovaním hodín problémy, pozrite si časť o riešení problémov.

Pokým je mobilná aplikácia aktívna alebo spustená na pozadí telefónu alebo mobilného zariadenia, hodinky sa budú automaticky pokúšať pripojiť sa k tomuto zariadeniu a nahrat' nové aktivity alebo aktualizovať údaje QuickGPSFix.

Ak v telefóne otvoríte mobilnú aplikáciu a tá sa pokúsi pripojiť k hodinkám, musíte hodinky zobudiť posunutím obrazovky hodín. Posuňte obrazovku hodín nadol, vľavo alebo vpravo.

Ako synchronizovať údaje

Svoje údaje aktivít z hodín môžete nahráť alebo synchronizovať pomocou mobilnej aplikácie Sports v smartfóne. Prípadne môžete synchronizáciu vykonať pripojením hodín k počítaču.

Dôležité: Po odpojení hodín od zdroja napájania po nabití úplne vybitej batérie bude na displeji blikať čas 0:00. Znamená to, že hodinky treba zosynchronizovať.

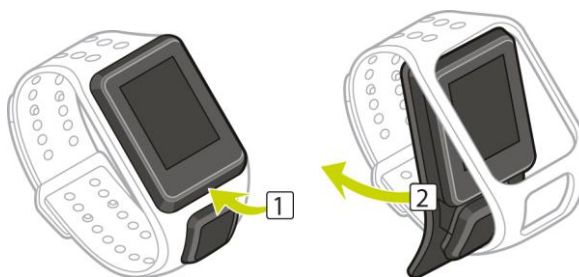
Pomocou smartfónu

1. Skontrolujte, či máte v telefóne funkčné pripojenie k internetu a či je zapnuté rozhranie Bluetooth.
2. Skontrolujte, či sú hodinky spárované so smartfónom.
3. Skontrolujte, či sú hodinky v blízkosti smartfónu.
4. Klepnutím na tlačidlo na hodinkách prebudíte displej.
5. Na smartfóne otvorte aplikáciu Sports.
6. Prejdite na obrazovku Aktivity.
7. Prejdite prstom nadol, kým sa nezobrazí zelený kruh.

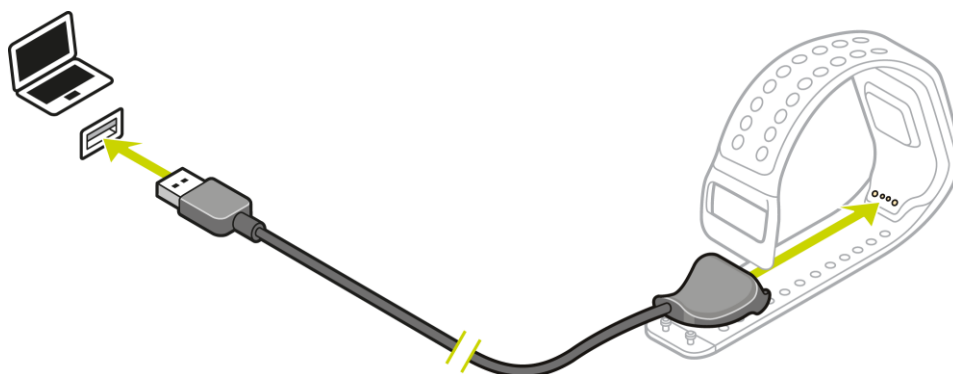
Aplikácia synchronizuje nastavenia údajov o aktivitách s hodinkami.

Pomocou počítača

1. Ak chcete pripojiť svoje hodinky k počítaču, [zložte hodinky z remienka](#).



2. Pomocou kábla USB, ktorý ste dostali spolu s hodinkami, pripojte modul k počítaču.



Aplikácia Sports Connect sa otvorí automaticky po pripojení hodín k počítaču.

Aplikácia Sports Connect automaticky zosynchronizuje nastavenia údajov o aktivitách s hodinkami.

Synchronizácia údajov pomocou mobilného zariadenia alebo webovej stránky

Ak chcete synchronizovať údaje o aktivitách vo vašich hodinkách s aplikáciou Sports, postupujte nasledovne:

1. Spustíte aplikáciu Sports na vašom smartfóne.
2. Umiestnite hodinky k telefónu a stlačením tlačidla nadol na obrazovke hodín hodinky zobudíte.
3. Spustíte synchronizáciu v aplikácii potiahnutím nadol na karte Najnovšie alebo na karte Aktivita. Synchronizácia sa môže spustiť aj automaticky po detekcii vašich hodín.

Ak chcete synchronizovať údaje o aktivitách vo vašich hodinkách s webovou stránkou Sports, postupujte nasledovne:

1. Pripojte hodinky k počítaču pomocou dodaného kábla.

Otvorí sa aplikácia Sports Connect, zosynchronizujú sa údaje a vykonajú sa aktualizácie.

Odstraňovanie problémov

Svoje údaje aktivít z hodín môžete nahráť alebo synchronizovať pomocou mobilnej aplikácie Sports v smartfóne. Prípadne môžete synchronizáciu vykonať pripojením hodín k počítaču.

Ak nemôžete pripojiť hodinky k zariadeniu so systémom Android™, skontrolujte, či zariadenie s Androidom spĺňa nasledovné požiadavky:

- Aplikácia pracuje s verziou Androidu 4.4, ktorá využíva Bluetooth® Low Energy 4.1 alebo vyššiu verziu. Zoznam vyskúšaných zariadení nájdete po kliknutí na položku PREČÍTAŤ VIAC v aplikácii Google Play.
- Pozrite si náš zoznam známych problémov.
- Používajte najnovšiu verziu systému Android pre vaše zariadenie:
- Nastavenia > Informácie > Telefón alebo Informácie o zariadení > Verzia systému Android™.
- Na aktualizáciu hodín používajte najnovšiu verziu počítačovej aplikácie Sports Connect. Zastaraná verzia nemusí ponúkať najnovší softvér pre vaše hodinky.
- Používajte najnovšiu verziu softvéru hodín: pripojte hodinky k počítaču. Aplikácia Sports Connect potom skontroluje, či je k dispozícii novší softvér pre hodinky,
- Používajte najnovšiu verziu mobilnej aplikácie TomTom Sports. Ak je k dispozícii novšia verzia, nájdete ju v obchode Google Play.
- Zapnite Bluetooth na zariadení s Androidom: Nastavenia > Pripojenia > Bluetooth.
- Súčasne používajte zariadenie Android™ iba s jedným zariadením Bluetooth®. V prípade použitia ďalších zariadení, napríklad náhlavných súprav, automobilových súprav, reproduktorov, alebo počas prenosu súborov môže párovanie alebo synchronizácia zariadenia Android™ s hodinkami zlyhať.
- Mobilná aplikácia Sports potrebuje spoľahlivé pripojenie k internetu.
- Vypnite režim úspory energie na zariadení s Androidom. Tento režim môže vypínať funkciu Bluetooth.

Ak nemôžete svoje hodinky pripojiť k aplikácii Sports, úplne zrušte párovanie so zariadením s Androidom a potom ho znova spárujte podľa týchto krokov:

1. V ponuke nastavení Bluetooth zariadenia so systémom Android zrušte spárovanie alebo nechajte hodinky zabudnúť spárovanie.
2. Odinštalujte mobilnú aplikáciu Sports a opätovne ju nainštalujte z Obchodu Play.
3. Reštartujte zariadenie s Androidom.
4. Vypnite rozhranie Bluetooth a znova ho zapnite.
5. Spustite mobilnú aplikáciu TomTom Sports na vašom zariadení so systémom Android a skontrolujte, či ste prihlásení do svojho účtu TomTom.
6. Poklepte na tlačidlo Začíname na vrchu karty Najnovšie.
7. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **PÁROVAŤ NOVÉ**. Hodinky začnú hľadať požiadavku aplikácie Sports na párovanie.
8. Na zariadení s Androidom poklepte na stránke aktivácie zariadenia na hodinky. Na zariadení s Androidom sa zobrazí správa o vyhľadávaní.
9. Keď sa názov vašich hodín zobrazí v zozname na obrazovke vyhľadávania, poklepte naň a potvrdte žiadosť o párovanie.
10. V mobilnej aplikácii Sports zadajte kód PIN zobrazený na hodinkách.

Ak sa vám stále nedarí pripojiť hodinky k zariadeniu so systémom Android, skúste nasledovné:

- Obnovte výrobné nastavenia hodín a zrušte spárovanie alebo nechajte zariadenie s Androidom zabudnúť spárovanie s hodinkami.
- Vykonajte synchronizáciu hodín pomocou aplikácie Sports Connect v počítači. Vaše údaje sa vždy zobrazujú na webovej stránke Sports aj v mobilnej aplikácii Sports.

Aktivity

Informácie o aktivitách

Poznámka: Všetky modely hodíniek nemusia podporovať všetky aktivity.

V ponuke aktivít môžete spustiť niektorú z aktivít dostupných pre hodinky:



Beh



Plávanie



Bežiaci pás



Lyžovanie



Trailový beh



Snowboardovanie



Turistika



Telocvičňa



Bicykel



Voľný štýl



Halový



Stopky

Pri výbere aktivity **BEH, BICYKEL, VOĽNÝ ŠTÝL, TRAILOVÝ BEH, TURISTIKA, LYŽOVANIE** alebo **SNOWBOARDOVANIE** hodinky merajú vašu rýchlosť a zaznamenávajú prekonanú trasu pomocou vnútorného prijímača GPS.

Ak hodinky majú snímač srdcovej frekvencie a [snímač srdcovej frekvencie](#) je nastavený na hodnotu ZAPNUTÉ, počas aktivity sa zobrazuje srdcová frekvencia. Týka sa to behu, bicyklovania, bežiaceho pásu a voľného štýlu.

Pri výbere aktivity **PLÁVANIE** alebo **BEŽIACI PÁS** hodinky používajú svoj vnútorný snímač pohybu na meranie krokov na bežiacom pásu a záberov a obrátok v bazéne. Na základe týchto informácií hodinky odhadujú vašu rýchlosť a prekonanú vzdialenosť.

Pri výbere aktivity **HALOVÝ** pre halový bicykel hodinky používajú na zobrazovanie rýchlosti, srdcovej frekvencie (ak je táto možnosť k dispozícii) a kalórií spaľených za daný čas pripojený [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#).

Ak chcete zobrazíť informácie o srdcovej frekvencii a kalóriách spálených za daný čas, vyberte možnosť **TELOCVIČŇA**. Na túto aktivitu potrebujete externý alebo interný snímač srdcovej frekvencie.

Ak chcete vykonávať inú aktivitu než beh, bicyklovanie alebo plávanie, vyberte aktivitu **VOLNÝ ŠTÝL**. To zabezpečí, že história a súhrny pre beh, bicykel a plávanie zostanú neskreslené.

Po výbere možnosti **STOPKY** môžete pomocou hodiniek zobrazíť uplynutý čas, značiť si kolá a kontrolovať časy za aktuálne kolo a predchádzajúce kolá.

Odhad spálených kalórií

Spálené kalórie sa odhadujú na základe typu športu, vášho pohlavia, vašej hmotnosti a intenzity a trvania cvičenia.

Nepretržitý odhad spálených kalórií je založený na vašej hodnote BMI a upravený podľa počtu krokov, aktívneho času, športových aktivít atď. Na základe týchto hodnôt sa potom generuje teoretický súhrn za deň. Srdcová frekvencia sa počas výpočtu nepretržitého odhadu spálených kalórií nepoužíva, pretože by sa príliš rýchlo vybila batéria hodiniek.

Poznámka: Všetky hodníky nemusia podporovať všetky aktivity.

Beh, cyklistika, plávanie, trailové behanie, turistika, bežiaci pás alebo halový bicykel

V prípade behu, bicykla, plávania, trailového behania, bežiaceho pásu alebo halového bicykla sú výpočty kalórií založené na metabolickom ekvivalente tabuliek úloh (MET alebo jednoducho metabolický ekvivalent).

Používame tabuľky MET od autorov Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S.: 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 štýl, telocvičňa, lyžovanie a snowboardovanie

V prípade voľného štýlu, telocvične, lyžovania a snowboardovania je výpočet kalórií založený na srdcovej frekvencii. V prípade iných aktivít sú kalórie prepojené s príslušným športom, ale v prípade voľného štýlu, telocvične, lyžovania a snowboardovania hodinky nedokážu rozlíšiť, ktorému športu sa venujete. Ak teda nie je k dispozícii žiadna nameraná srdcová frekvencia, kalórie sa pre tieto štyri aktivity nezobrazia.

Sledovanie

Údaje o kalóriách vyjadrujú, koľko kalórií spálite počas dňa vrátane bazálnej metabolickej spotreby (BMR). Hodnota BMR zodpovedá minimálnemu množstvu energie, ktoré je potrebné na zachovanie funkčnosti vášho tela, vrátane dýchania a udržiavania srdcového rytmu. Keďže údaj o kalóriách v rámci sledovania zahŕňa aj hodnotu BMR, získaná hodnota bude vyššia než hodnota kalórií spálených počas aktivity.

Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie

S hodinkami TomTom GPS môžete monitorovať svoju srdcovú frekvenciu počas dňa. Pri nepretržitom sledovaní sa jej hodnota meria každých 10 minút a pri športovaní sa meria každú sekundu.

Poznámka: Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie je k dispozícii len v modeloch hodínok s optickým snímačom.

Zapnutie nepretržitého monitorovania srdcovej frekvencie v hodinkách

Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie je predvolene VYPNUTÉ. Ak v hodinkách chcete zapnúť nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SLEDOVANIE**.
3. Vyberte položku **SRDCE**.
4. Vyberte položku **ZAPNUTÉ**.
5. Synchronizujte hodinky pripojením k aplikácii Sports Connect v počítači alebo k mobilnej aplikácii Sports.

Hodinky tak budú merať srdcovú frekvenciu, keď ich budete nosiť.

Poznámka: Nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie vyžaduje verziu softvéru 1.2.0 alebo novšiu.

Zobrazenie srdcovej frekvencie na webovej stránke Sports alebo v aplikácii Sports

Pozrite si používateľskú príručku aplikácie TomTom Sports na webovej stránke TomTom.

Spustenie aktivity

Poznámka: Všetky modely hodínok nemusia podporovať všetky aktivity.

Ak v hodinkách chcete spustiť aktivitu, vykonajte nasledujúce kroky.

1. Na hodinkách stlačte tlačidlo doprava.
2. Vyberte niektorú z aktivít a potom stlačte tlačidlo doprava.



Beh



Plávanie



Bežiaci pás



Lyžovanie



Trailový beh



Snowboardovanie



Turistika



Telocvičňa



Bicykel



Voľný štýl



Halový



Stopky

3. Ak poloha GPS hodín nie je určená, v prípade iných aktivít než cyklistika sa môže zobrazíť hlásenie **Počkajte, prosím** a ikona GPS v ľavom hornom rohu displeja bude blikať. Keď budú hodinky pripravené na spustenie aktivity, zobrazí sa hlásenie **ZAČAŤ** a ikona GPS prestane blikať.



Tip: Ak chcete vybrať zoznam hudobných skladieb, stlačte tlačidlo nadol počas zobrazovania hlásenia **OK** na začiatku aktivity.

4. Ak v prípade cyklistiky a halových aktivít používate [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#), po pripojení hodín k snímaču sa zobrazí hlásenie **OK**. Informácie o rýchlosti a prejdenej vzdialenosti v rámci aktivity sa potom získavajú pomocou snímača frekvencie šliapania a rýchlosti. Poloha GPS hodín v takom prípade nemusí byť určená. Ak chcete sledovať trasu prejdenu v rámci aktivity, počkajte, kým ikona GPS prestane blikať, a až potom začnite s aktivitou.

Poznámka: Určenie vašej polohy GPS môže určitý čas trvať, najmä pri prvom použití hodín alebo ak informácie QuickGPSfix nie sú aktualizované. Pohyb nenapomáha určeniu polohy, a preto sa nepresúvajte a počkajte, kým systém určí vašu polohu.

Ak si chcete zaistiť dobrý príjem signálu GPS, vyjdite do exteriéru na miesto, kde sa medzi vami a oblohou nenachádza žiadna prekážka. Veľké objekty ako vysoké budovy môžu niekedy rušiť príjem.

Ak hodinky majú **snímač srdcovej frekvencie**, na začiatku aktivity sa počas určovania polohy GPS môže sa zobrazíť hlásenie s výzvou na rozcvičenie. Je to tak preto, že snímač je najpresnejší, keď sa rozcvičíte a rozprúdite krvný obeh vo svojich rukách.

Na tejto obrazovke vyberte svoju voľbu stlačením niektorého z tlačidiel:

- Doprava – začatie aktivity po určení polohy GPS.
- Nadol – vyber [cvičenia](#) alebo [tréninového programu](#) alebo nastavenie informácií na zobrazovanie počas tréningu.
- Nahor – zobrazenie aktivít z minulosti.
- Doľava – prechod späť na zoznam aktivít.

Ak chcete začať s aktivitou, stlačte tlačidlo doprava.

5. Počas vykonávania aktivity hodinky zobrazujú informácie, ako sú vzdialenosť, čas, tempo a srdcová frekvencia, ak máte monitor. Ak chcete zmeniť zobrazované informácie, stlačte tlačidlo nahor alebo nadol.
6. Aktivitu môžete [pozastaviť](#), ak máte práve prestávku, alebo úplne [zastaviť](#).

Pre každý typ aktivity môžete vybrať iné [tréninové programy](#) a vybrať zobrazovanie iných informácií počas tréningu.

Nastavenia aktivít

Na začiatku aktivity môžete vybrať nastavenia „počas aktivity“.

Ak v hodinkách chcete spustiť aktivitu, vykonajte nasledujúce kroky.

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doprava.
2. Vyberte niektorú z aktivít a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Keď uvidíte hlásenie „Počkajte, prosím“ alebo „Začať“, stlačte tlačidlo nadol.

Potom uvidíte výber týchto možností ponuky podľa toho, v ktorej aktivite sa nachádzate:

- [CVIČENIA](#)
- [TRÉNING](#)
- [ÚDAJE](#)
- [ZOZNAMY SKLADIEB](#)
- [TELEFÓN](#)
- [ČIASTKOVÉ](#)
- [ROTÁCIA](#)
- [PLÁNOVANÉ TRASY](#)
- [POZASTAVENIE](#)
- [VEĽKOSŤ BAZÉNA](#)
- [VEĽKOSŤ KOLESA](#)

Po kliknutí na prepojenia v zozname môžete zistiť viac o každom nastavení aktivít.

Pozastavenie a zastavenie aktivity

Automatické pozastavenie (automatická pauza)

Môžete nastaviť, aby hodinky automaticky pozastavili aktivitu a pokračovali v nej na základe pohybu. Slúži na to nastavenie, ku ktorému sa dostanete nasledovne:

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doprava.
2. Vyberte niektorú z aktivít a potom stlačte tlačidlo doprava.

Tip: Automatické pozastavenie sa môže používať pri chôdzi, cyklistike, trailovom behaní, turistike, voľnom štýle, lyžovaní a snowboardovaní.

3. Keď uvidíte hlásenie „Počkajte, prosím“ alebo „Začať“, stlačte tlačidlo nadol.
4. Vyberte položku **POZASTAVENIE**.
5. Zvoľte možnosť **ZAPNÚŤ** alebo **VYPNÚŤ**.

Niekoľko dôležitých informácií o automatickom pozastavení:

- Toto nastavenie platí pre JEDNOTLIVÉ AKTIVITY a dá sa na hodinkách nastaviť pomocou webovej stránky Sports.
- Pri automatickom pozastavení hodinky pokračujú v zaznamenávaní a pozastavia iba zobrazovanie údajov a vašich priemerov.
- Nastavenia pre automatické pozastavenie nie sú medzi hodinkami a webovou stránkou Sports synchronizované.
- Ak je automatické pozastavenie nastavené na webovej stránke Sports ako VYPNUTÉ a na hodinkách ako ZAPNUTÉ, nastavenie sa riadi podľa hodínok a automatické pozastavenie sa v aktivite a údajoch zobrazuje ako ZAPNUTÉ.
- Automatické pozastavenie nie je možné používať s cvičeniami alebo tréningom s výnimkou cieľov, kôl a zón.

Poznámka: Ak zapnete automatické pozastavenie na webovej stránke Sports, zmení sa aj vaša história aktivít a niektoré priemery, osobné maximá a trendy môžu ísť hore.

Manuálne pozastavenie aktivity

Ak chcete zastaviť hodiny a pozastaviť aktivitu, počas aktivity stlačte a podržte tlačidlo doľava.

Ak chcete znovu spustiť aktivitu, stlačte tlačidlo doprava.

Ako funguje manuálne pozastavenie

Ak nahráte svoju aktivitu do svojho účtu Sports a zobrazíte ju na mape, zobrazí sa celá trasa s prestávkou zobrazenou ako priama čiara.

Určovanie polohy GPS sa zastaví a miesta začiatku prestávky a konca prestávky sú prepojené. Keď po prestávke znova začnete s aktivitou, vaša poloha je okamžite známa.

Zobrazené priemery sa vypočítajú za obdobie, počas ktorého hodinky neboli pozastavené. Ak napríklad bežíte 5 km, potom máte prestávku a kráčate 2 km a potom pokračujete a bežíte ďalších 5 km, zobrazí sa vám celá trasa, ale priemer zodpovedá len vzdialenosti 10 km.

Tip: Hodinky sa vypnú, ak ich necháte príliš dlho pozastavené, aby sa predišlo vybitiu batérie. Odporúčame vám neponechávať hodinky pozastavené príliš dlho, ak je to možné.

Zastavenie aktivity

Ak chcete aktivitu úplne zastaviť, stlačením tlačidla doľava aktivitu pozastavte a potom znovu stlačte tlačidlo doľava.

Výber údajov na zobrazovanie

Pred spustením aktivity môžete vybrať [tréningsový program](#) a tiež rozhodnúť, ktoré informácie chcete vidieť počas tréningu.

Počas tréningu máte kedykoľvek k dispozícii tri rôzne údaje:

- Jeden hlavný údaj sa zobrazuje väčšími číslicami v hlavnej časti displeja.
- Dva vedľajšie údaje sa zobrazujú v dolnej časti displeja.

Zmena hlavného údajja

Počas tréningu môžete zmeniť informácie zobrazované väčšími číslicami pomocou tlačidiel NAHOR a NADOL. Text nad hlavným údajom popisuje informácie, ktoré sa práve zobrazujú.

Nastavenie vedľajších údajov

Ak chcete vybrať informácie zobrazované menšími číslicami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Vyberte položku **ZOBRAZENIE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
4. Stlačením tlačidla doľava alebo doprava nastavte údaj zobrazovaný vľavo alebo vpravo.
5. V zozname vyberte údaj, ktorý sa má zobrazovať.

Dostupné údaje závisia od aktuálnej aktivity.

Niekoľko príkladov dostupných údajov:

- **TEMPO** – vaše aktuálne tempo. Pri plávaní sa tento údaj zobrazuje v minútach na 100 m.
- **PRIEMERNÉ TEMPO** – vaše priemerné tempo pre aktuálnu aktivitu.
- **SRDCOVÁ FREKVENCIA** – vaša srdcová frekvencia. Tento údaj je k dispozícii len v prípade pripojenia [snímača srdcovej frekvencie](#).
- **RÝCHLOSŤ, TEMPO** alebo **OBOJE** – v prípade iných aktivít než plávanie môžete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov naraz.
- **SWOLF** – tento údaj sa poskytuje iba v prípade plaveckých aktivít. Skóre SWOLF sa vypočítava sčítaním času v sekundách a počtu záberov, ktoré potrebujete na preplávanie jednej dĺžky bazéna. SWOLF vyjadruje vašu plaveckú efektivitu. Čím je skóre nižšie, tým je to lepšie. Slovo SWOLF vzniklo spojením častí slov „swimming“ (plávanie) a golf.
- **KALÓRIE** – pri voľnošportovej aktivite sa kalórie vypočítavajú na základe srdcovej frekvencie. V prípade iných aktivít sú kalórie prepojené s príslušným športom, ale v prípade voľného štýlu hodinky nedokážu rozlíšiť, ktorému športu sa venujete. Ak teda nie je k dispozícii žiadna nameraná srdcová frekvencia, kalórie sa pre voľnošportovú aktivitu nezobrazia.

V prípade sledovania aktivít, športu a aktivít údaj o kalóriách vyjadruje, koľko kalórií spálite počas dňa vrátane bazálnej metabolickej spotreby (BMR). Hodnota BMR zodpovedá minimálnemu množstvu energie, ktoré je potrebné na zachovanie funkčnosti vášho tela, vrátane dýchania a udržiavania srdcového rytmu.



Ikony na displeji

Počas tréningu sa v hornej časti displeja môžu zobrazovať nasledujúce ikony:



Tento symbol znázorňuje intenzitu signálu GPS. Keď hodinky vyhľadávajú satelity GPS, symbol satelitu bliká.



Symbol srdca naznačuje, že hodinky sú pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#). Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču srdcovej frekvencie, symbol srdca bliká.



Symbol reťaze naznačuje, že hodinky sú pripojené k [snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti](#). Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti, symbol reťaze bliká.



Tento symbol znázorňuje [stav batérie](#).

Nastavenia pre beh

Pred spustením aktivity môžete vybrať [tréningsový program](#) a tiež rozhodnúť, ktoré informácie chcete vidieť počas tréningu.

Existuje široká škála údajov, ktoré môžete vybrať na zobrazovanie počas behu, vrátane kalórií, srdcovej frekvencie, zóny srdcovej frekvencie a vzdialenosti.

Výber iných údajov na zobrazovanie

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Ak chcete vybrať zobrazovanie iba jedného údajov pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo alebo priemerné tempo, stlačením tlačidla nadol prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **PRIEMERNÁ RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **PRIEMERNÉ TEMPO**.

Ak chcete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov, stlačením tlačidla nadol prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **RÝCHLOSŤ** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **OBOJE**.

Nastavenia pre bicyklovanie v exteriéri

Počas bicyklovania môžete zaznamenávať srdcovú frekvenciu, rýchlosť a polohu pomocou integrovaných snímačov.

Ak chcete skontrolovať svoj výkon počas bicyklovania, v záujme vlastnej bezpečnosti je najvhodnejšie pripevniť hodinky GPS pomocou voliteľného [držáka na bicykel](#), aby ste mohli mať obe ruky na riadidlách.

Ak chcete skontrolovať srdcovú frekvenciu počas bicyklovania, odporúčame vám pripojiť voliteľný externý snímač srdcovej frekvencie, aby ste mohli bezpečne kontrolovať svoju srdcovú frekvenciu.

Nastavenie veľkosti kolesa na použitie so snímačom frekvencie šliapania a rýchlosti

Ak používate [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#), mali by ste nastaviť možnosť **VEĽKOSŤ KOLESA**, aby sa zvýšila presnosť údajov poskytovaných snímačom. Toto nastavenie zodpovedá obvodu zadnej pneumatiky v milimetroch (mm).

Ak chcete nastaviť veľkosť kolesa, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **VEĽKOSŤ KOLESA** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Nastavte správnu veľkosť pre zadné koleso.

Ak chcete zistiť obvod svojho zadného kolesa, môžete zmerať veľkosť samotného kolesa pomocou meracieho pásma alebo vyhľadať jeho hodnotu v online kalkulačke. Napríklad na tejto lokalite môžete nájsť obvod pomocou polomeru kolesa a hrúbky pneumatiky:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ak napríklad veľkosť kolesa je 700c a hrúbka pneumatík je 25 mm, obvod je 2 111 mm. Toto je hodnota, ktorú by ste mali zadať.

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Nastavenia pre plávanie

Poznámka: Hodinky TomTom GPS sú vodotesné. S hodinkami sa dá plávať. Zabudovaný monitor srdcovej frekvencie však pod vodou nefunguje.

Skôr než začnete s aktivitou plávania, mali by ste skontrolovať nastavenie **VELKOSŤ BAZÉNA** pre bazén, v ktorom plávate. Toto nastavenie zodpovedá dĺžke bazéna v metroch alebo yardoch.

Hodinky počas plávania registrujú vaše zábery a počet vašich obrátok v bazéne. Na výpočet odplávanej vzdialenosti a rýchlosti hodinky používajú veľkosť bazéna a počet obrátok. Ak veľkosť bazéna nie je presná, údaj o plaveckej aktivite nie je možné správne určiť.

Ak chcete zmeniť nastavenie možnosti **VELKOSŤ BAZÉNA**, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **VELKOSŤ BAZÉNA** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Veľkosť nastavte tak, aby zodpovedala nominálnej dĺžke bazéna, a potom prejdite doprava.
4. Časť dĺžky nastavte tak, aby zodpovedala dodatočnej čiastočnej dĺžke bazéna, a potom prejdite doprava.
5. Nastavte mernú jednotku na metre alebo yardy.
6. Ak sa chcete okamžite vrátiť späť na zobrazenie aktivity, stlačte tlačidlo doprava.

Pri výbere možnosti **PLÁVANIE** hodinky nepoužívajú interný prijímač GPS.

Ak chcete nastaviť, ktorý údaj sa má zobrazovať, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Vyberte položku **ZOBRAZENIE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
4. Stlačením tlačidla doľava alebo doprava nastavte údaj zobrazovaný vľavo alebo vpravo.
5. V zozname vyberte údaj na zobrazovanie, napríklad **ZÁBERY** alebo **DĹŽKY**.

Nastavenia pre bežiaci pás

Vaša výška sa nastavuje pri úplne prvom použití hodínok. Skôr než po prvýkrát začnete s aktivitou na bežiacom páse, mali by ste skontrolovať, či je vaša výška nastavená správne. Túto kontrolu môžete vykonať vo svojom účte TomTom Sports alebo v hodinkách.

Počas behu na bežiacom páse hodinky registrujú počet a rýchlosť švihnutí vášho ramena dopredu a dozadu. To zodpovedá počtu krokov vykonaných počas vášho behu. Hodinky pomocou vašej výšky vypočítajú dĺžku vášho kroku a na základe toho aj prebehnutú vzdialenosť a vaše tempo.

Ak v hodinkách chcete skontrolovať svoju výšku, vykonajte nasledujúce kroky.

1. Stlačením tlačidla nadol na hodinách otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **PROFIL** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Vyberte položku **VÝŠKA** a potom stlačte tlačidlo doprava.
4. Nastavte svoju výšku.

Kalibrácia hodínok na aktivity na bežiacom páse

Vzdialenosti, ktoré hodinky namerajú pri aktivitách na bežiacom páse, sú menej presné než pri behu. Pri behu v exteriéri vaše hodinky merajú prekonanú vzdialenosť pomocou GPS.

Nevyžaduje sa od vás, aby ste kalibrovali každú svoju aktivitu na bežiacom páse. Pripomenutie sa vám zobrazí v nasledujúcich situáciách:

- vzdialenosť v rámci aktivity je 400 a viac metrov,
- aktivita trvá 1 minútu alebo dlhšie,
- počet krokov je 60 alebo viac,
- vykonali ste menej než 6 kalibrovaných behov.

Ak kalibrujete svoje hodinky, merania vzdialenosti pre aktivity na bežiacom páse sú presnejšie.

Tip: Na konci tréningu na bežiacom páse sa vždy zobrazí otázka, či chcete zmeniť vzdialenosť.

Ak chcete kalibrovať svoje hodinky, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Pri zobrazení výzvy na kalibráciu hodínok pozastavte bežiaci pás.
Ak chcete hodinky pozastaviť, stlačte tlačidlo doľava počas aktivity.
2. Stlačením tlačidla nadol na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
3. Vyberte položku **KALIBROVAŤ** a potom stlačte tlačidlo doprava.
4. Zmeňte vzdialenosť tak, aby sa zhodovala so vzdialenosťou zobrazenou na bežiacom páse.
5. Ak sa chcete okamžite vrátiť späť na zobrazenie aktivity, stlačte tlačidlo doprava.

Výber iných údajov na zobrazovanie

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Ak chcete vybrať zobrazovanie iba jedného údajov pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo alebo priemerné tempo, stlačením tlačidla nadol prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **PRIEMERNÁ RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **PRIEMERNÉ TEMPO**.

Ak chcete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov, stlačením tlačidla nadol prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **RÝCHLOSŤ** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **OBOJE**.

Nastavenia pre aktivity v telocvični

Pred spustením aktivity môžete vybrať [tréninový program](#) a tiež rozhodnúť, ktoré informácie chcete vidieť počas tréningu.

Existuje široká škála údajov, ktoré môžete vybrať na zobrazovanie počas aktivít v telocvični, vrátane kalórií, srdcovej frekvencie, zóny srdcovej frekvencie a trvania.

Výber iných údajov na zobrazovanie

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Ak chcete vybrať zobrazovanie iba jedného údajov pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo alebo priemerné tempo, stlačením tlačidla nadol prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ**, **PRIEMERNÁ RÝCHLOSŤ**, **TEMPO** alebo **PRIEMERNÉ TEMPO**.

Ak chcete vybrať zobrazovanie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov, stlačením tlačidla nadol prejdite do ponuky **NASTAVENIA**. Vyberte položku **ÚDAJE** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **RÝCHLOSŤ** a potom stlačte tlačidlo doprava. Vyberte možnosť **RÝCHLOSŤ, TEMPO** alebo **OBOJE**.

Nastavenia pre aktivity na bicykli

Počas cvičenia na halovom bicykli môžete zaznamenávať srdcovú frekvenciu a rýchlosť.

Ak chcete skontrolovať svoj výkon počas bicyklovania, v záujme vlastnej bezpečnosti je najvhodnejšie pripevniť hodinky GPS pomocou voliteľného [držáka na bicykel](#), aby ste mohli mať obe ruky na riadidlách.

Ak chcete skontrolovať srdcovú frekvenciu počas bicyklovania, odporúčame vám pripojiť voliteľný externý monitor srdcovej frekvencie, aby ste mohli bezpečne kontrolovať svoju srdcovú frekvenciu.

Nastavenie veľkosti kolesa na použitie so snímačom frekvencie šliapania a rýchlosti

Ak používate [snímač frekvencie šliapania a rýchlosti](#), mali by ste nastaviť možnosť **VEĽKOSŤ KOLESA**, aby sa zvýšila presnosť údajov poskytovaných snímačom. Toto nastavenie zodpovedá obvodu zadnej pneumatiky v milimetroch (mm).

Ak chcete nastaviť veľkosť kolesa, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke spustenia aktivity otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **VEĽKOSŤ KOLESA** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Nastavte správnu veľkosť pre zadné koleso.

Ak chcete zistiť obvod svojho zadného kolesa, môžete zmerať veľkosť samotného kolesa pomocou meracieho pásma alebo vyhľadať jeho hodnotu v online kalkulačke. Napríklad na tejto lokalite môžete nájsť obvod pomocou polomeru kolesa a hrúbky pneumatiky:

www.bikecalc.com/wheel_size_math

Ak napríklad veľkosť kolesa je 700c a hrúbka pneumatík je 25 mm, obvod je 2 111 mm. Toto je hodnota, ktorú by ste mali zadať.

Poznámka: Ak chcete získať pomoc pri výbere údajov, ktorý sa má zobrazovať počas aktivity, pozrite si časť [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Používanie stopiek

Ak chcete použiť stopky, postupujte takto.

1. Na hodinkách stlačte tlačidlo doprava.
2. Vyberte položku **STOPKY** a potom stlačte tlačidlo doprava.
Na hodinkách sa zobrazí obrázok stopiek a slovo **GO**.
3. Ak chcete spustiť stopky, stlačte tlačidlo doprava.
Stopky sa spustia a zobrazujú uplynutý čas.
4. Ak chcete stopky pozastaviť, stlačte tlačidlo doľava. Ak chcete obnoviť časomieru, stlačte tlačidlo doprava.

Tip: Ak chcete po pozastavení zobrazit ďalšie z predchádzajúcich kôl, stlačte tlačidlo nadol a stlačte tlačidlo nahor.

5. Ak chcete označiť každé kolo, dotknite sa pravej strany displeja hodín, keď sú spustené stopky, alebo stlačte tlačidlo doprava.

Veľké číslo zodpovedá celkovému uplynutému času po sčítaní všetkých kôl.

Čas aktuálneho kola, napríklad kola 12 nižšie, sa zobrazuje pod celkovým uplynutým časom. Predchádzajúce kolá (v tomto prípade kolá 11 a 10) sa zobrazujú pod aktuálnym kolom.



Ak chcete zobrazíť ďalšie predchádzajúce kolá, stlačte tlačidlo nadol a stlačte tlačidlo nahor.

6. Ak chcete ukončiť stopky, dvakrát stlačte tlačidlo doľava.

Tip: Po ukončení aktivity so stopkami stopky nebežia na pozadí. Žiadne informácie GPS ani informácie o aktivite sa neuchovávajú.

Tip: Ak chcete resetovať stopky, ukončíte aktivitu so stopkami a potom sa znovu vrátíte k stopkám.

Tréningové programy

Tréningové programy

Pre každý typ aktivity sú k dispozícii nasledujúce tréningové programy:

- [ŽIADNE](#)
- [CIELE](#)
- [INTERVALY](#)
- [KOLÁ](#)
- [ZÓNY](#)
- [PRETEKY](#)

Z obrazovky hodín môžete zobrazit' zoznam tréningových programov vykonaním nasledujúcich krokov:

1. Stlačte tlačidlo doprava a potom vyberte svoju zvolenú aktivitu.
2. Stlačte tlačidlo doprava.
3. Stlačte tlačidlo nadol a vyberte možnosť **TRÉNING**.
4. Stlačte tlačidlo doprava a vyberte tréningový program.

Pri výbere tréningového programu si hodinky pamätajú, ktorý program používate a všetky možnosti vybrať pre tento program.

Tip: Ak chcete spustiť program bezprostredne po jeho výbere, stlačením tlačidla doprava prejdite priamo na obrazovku aktivity.

Žiadne

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING** > **ŽIADNE**

Túto možnosť vyberte, ak chcete vykonávať aktivitu bez tréningového programu. V tomto režime hodinky zaznamenávajú aktivitu a zobrazuje údaj o vašej aktivite.

Ciele

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING** > **CIELE** > **VZDIALENOSŤ, ČAS** alebo **KALÓRIE**

Túto možnosť vyberte, ak si chcete nastaviť vlastné tréningové ciele.

Môžete nastaviť tri typy cieľov:

- **VZDIALENOSŤ** – túto možnosť vyberte, ak chcete sami nastaviť vzdialenosť, ktorú chcete prekonať v rámci svojej aktivity.
- **ČAS** – túto možnosť vyberte, ak chcete sami nastaviť trvanie svojej aktivity.
- **KALÓRIE** – túto možnosť vyberte, ak chcete sami nastaviť počet kalórií, ktoré chcete spaľiť počas svojej aktivity. Spaľené kalórie bude možné presnejšie vypočítať, ak nastavíte svoj [profil](#).

Sledovanie vlastných pokrokov

Ak chcete mať prehľad, ako ste pokročili na ceste za dosiahnutím svojho cieľa, stlačte tlačidlo doprava na displeji priebehu aktivity.

Na tomto displeji sa zobrazuje percentuálna hodnota splnenia cieľa a zostávajúca hodnota vzdialenosti, času alebo počtu kalórií.



Tip: Pri behu môžete bežať smerom od domova, kým nedosiahnete hodnotu 50 %, a potom sa môžete otočiť a bežať domov.

Upozornenia priebehu

Pri tréningu s cieľom vás hodinky upozorňujú v nasledujúcich fázach:

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

Intervaly

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING > INTERVALY > ROZCVIČKA, PRÁCA, ODDYCH, POČET CYKLOV** alebo **VYDÝCHANIE**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete používať intervalový tréning.

Intervalový tréning zodpovedá krátkym obdobiam cvičenia, po ktorých nasleduje oddych. Hlavným cieľom intervalového tréningu je zvýšenie rýchlosti a kardiovaskulárnej kondície. Napríklad počas 20-minútového cvičenia s behom a chôdzou môžete 8 minút rýchlo kráčať, potom 3-krát 1 minútu bežať a 2 minúty kráčať a nakoniec 5 minút kráčať na vydýchanie.

Pre rozcvičku, prácu, oddych a vydýchanie môžete nastaviť čas alebo vzdialenosť. Pre cykly vyberte počet cyklov, ktoré chcete zahrnúť do programu svojho intervalového tréningu.

Tip: Ak po nastavení detailov rozcvičky stlačíte tlačidlo doprava, prejdete tak na nastavenie intervalov vrátane práce, oddychu atď.

Počas intervalového tréningu sa zobrazí upozornenie na nasledujúcu fázu intervalového tréningu:



Zobrazí sa názov práve vykonávanej aktivity a aká je jej dĺžka z hľadiska času alebo vzdialenosti.

Na prechod na ďalšiu fázu intervalového tréningu vás upozorňujú aj pípnutia a zabzučania.

Tip: Pri používaní intervalového tréningu na hodinkách sú sekcie intervalu označené ako kolá, aby ste mohli lepšie sledovať tempo a ďalšie údaje pre každú sekciu intervalu.

Kolá

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING** > **KOLÁ** > **ČAS**, **VZDIALENOSŤ** alebo **MANUÁLNE**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete merať svoju aktivitu na základe nastavených časov alebo vzdialeností kôl, prípadne na základe manuálnych záznamov dokončených kôl.

Hodinky môžete nastaviť na meranie kôl troma spôsobmi:

- **ČAS** – túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť trvanie kola. Po spustení aktivity vás hodinky upozornia na uplynutie času každého kola. Ak nastavíte čas kola na 1 minútu, hodinky vás každú minútu upozornia a počet dokončených kôl sa zobrazí na displeji.
- **VZDIALENOSŤ** – túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť dĺžku kola. Po začatí aktivity vás hodinky upozornia pri každom dosiahnutí cieľovej vzdialenosti jedného kola. Ak nastavíte vzdialenosť kola na 400 m, hodinky vás po každých 400 m upozornia a počet dokončených kôl sa zobrazí na displeji.

MANUÁLNE – túto možnosť vyberte, ak chcete sami zaznamenať každé dokončené kolo. Ak chcete označiť dokončenie kola, zakryte displej svojou dlaňou. Na hodinkách sa zobrazuje počet dokončených kôl a upozornenia na dokončenie kola.

Čiastkové výsledky

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING** > **ČIASTKOVÉ**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete ZAPNÚŤ alebo VYPNÚŤ čiastkové časy pre ľubovoľnú aktivitu založenú na určovaní polohy pomocou GPS. Čiastkové výsledky sú predvolene vypnuté, ale po ich zapnutí budete dostávať upozornenia a čiastkové časy pre svoje aktuálne tempo na konci každej míle alebo každého kilometra.

Čiastkové výsledky je možné použiť s ľubovoľnou aktivitou založenou na polohe GPS alebo exteriérovou aktivitou.

Poznámka: Čiastkové časy sa môžu používať spolu s inými tréningovými režimami.

Zóny

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING > ZÓNY > TEMPO, RÝCHLOSŤ, SRDCE** alebo **FREKVENCIA ŠLIAPANIA**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete trénovať v rámci cieľovej zóny.

V závislosti od aktivity môžete vyberať z nasledujúcich tréningových zón:

- **TEMPO** – túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľový čas na míľu alebo kilometer. Môžete nastaviť cieľový čas a minimum a maximum nad a pod cieľovou hodnotou, ktorú si chcete povoliť.
- **RÝCHLOSŤ** – túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľovú rýchlosť a rozpätie nad a pod cieľovou hodnotou, ktoré si chcete povoliť.
- **SRDCE** – túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľovú srdcovú frekvenciu pomocou vlastnej zóny srdcovej frekvencie alebo vybrať preddefinovanú zónu srdcovej frekvencie. Ak chcete, aby hodinky mohli merať srdcovú frekvenciu, musia byť pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#).
- **FREKVENCIA ŠLIAPANIA** – túto možnosť vyberte, ak chcete nastaviť cieľovú [frekvenciu šliapania](#) pre svoju aktivitu na bicykli. Ak chcete, aby hodinky mohli sledovať frekvenciu šliapania, musia byť pripojené k [snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti](#). Môžete nastaviť cieľovú frekvenciu šliapania a rozpätie nad a pod cieľovou hodnotou, ktoré si chcete povoliť. Nie všetky hodinky sa dokážu pripojiť k snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti.

Nastavenie zóny pre srdcovú frekvenciu a tempo

Ak chcete nastaviť vlastnú zónu srdcovej frekvencie alebo tempa, vyberte minimum a maximum, ako je znázornené nižšie:



Nastavenie zóny pre rýchlosť a frekvenciu šliapania

Ak chcete nastaviť zónu rýchlosti alebo frekvencie šliapania, vyberte cieľovú hodnotu a povolené percento odchýlky, ako je znázornené nižšie:



Monitorovanie vašich pokrokov

Na obrazovke priebehu aktivity stlačením tlačidla doprava zobrazte grafický prehľad o tom, ako blízko ste počas tréningu k svojej nastavenej zóne. Graf informuje o tom, či a do akej miery sa počas aktivity pohybujete nad alebo pod svojou cieľovou zónou.

Pravidelne prijímate upozornenia, ktoré vás informujú, či ste v rámci svojej zóny, alebo mimo nej:

- Ak ste mimo svojej tréningovej zóny, zobrazí sa upozornenie a displej vás informuje, či ste nad zónou, alebo pod ňou.
- Keď sa vrátite do svojej tréningovej zóny, prehrá sa upozornenie a na displeji sa zobrazí symbol cieľa.



Zóny srdcovej frekvencie

Poznámka: Ak chcete, aby hodinky mohli merať srdcovú frekvenciu, musia byť pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#).

Hodinky používajú hranice zóny srdcovej frekvencie na základe vášho veku. Pomocou lokality [TomTom Sports](#) môžete tieto hranice zóny srdcovej frekvencie prispôsobiť a synchronizovať s hodinkami.

Ak chcete pri tréningu využívať zónu srdcovej frekvencie, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Na displeji hodín stlačte tlačidlo doprava a potom vyberte svoju zvolenú aktivitu.
2. Stlačte tlačidlo doprava.
3. Stlačte tlačidlo nadol a vyberte možnosť **TRÉNING**.
4. Stlačte tlačidlo doprava a vyberte možnosť **ZÓNY**.
5. Stlačte tlačidlo doprava a vyberte možnosť **SRDCE**.
6. Stlačte tlačidlo doprava a vyberte si z nasledujúcich zón srdcovej frekvencie:
 - **VRCHOL** – túto zónu vyberte, ak využívate intervalový tréning.
 - **VÝKON** – túto zónu vyberte pre tréning vo vysokom tempe na zlepšenie rýchlosti a telesnej kondície.
 - **VÝDRŽ** – túto zónu vyberte pre tréning v miernom alebo vysokom tempe na zlepšenie kapacity pľúc a srdca.
 - **SPALOVANIE TUKOV** – túto možnosť vyberte pre tréning v miernom tempe, ktorý je skvelý na chudnutie.
 - **LAHKÉ** – túto možnosť vyberte pre tréning v ľahkom tempe, ktorý sa najčastejšie používa pri rozcvičke a vydýchavaní.
 - **VLASTNÉ** – túto možnosť vyberte na nastavenie vlastnej minimálnej a maximálnej srdcovej frekvencie.

Monitorovanie vašich pokrokov v zóne srdcovej frekvencie

Poznámka: Ak chcete, aby hodinky mohli merať srdcovú frekvenciu, musia byť pripojené k [snímaču srdcovej frekvencie](#).

Stlačením tlačidla doprava na displeji priebehu aktivity zobrazte grafy znázorňujúce, ako blízko ste počas tréningu k nastavenej zóne. Graf informuje o tom, či a do akej miery sa počas aktivity pohybujete nad alebo pod svojou cieľovou zónou.



Používaná zóna je zvýraznená bielou farbou. Ak chcete zobrazit' súhrn zón srdcovej frekvencie, stlačte tlačidlo **DOPRAVA**.



Tento graf znázornený vyššie predstavuje súhrn zón srdcovej frekvencie. Zobrazuje sa v ňom percento času stráveného v každej zóne, pričom vaša aktuálna zóna je zvýraznená bielou farbou.



Tento graf znázorňuje srdcovú frekvenciu počas poslednej 2,5 minúty aktivity a percento času stráveného v jednotlivých zónach srdcovej frekvencie po aktivite.

Tip: Svoje pokroky v dosahovaní zóny srdcovej frekvencie môžete zobrazit' aj v prípade, že používate grafického tréningového partnera, ako napríklad Preteky alebo Cieľ. Stlačením tlačidla doprava počas tréningu na displeji zobrazujúcom [hlavný údaj](#) môžete zobrazit' grafické zobrazenie tréningu. Ak chcete zobrazit' obrazovky zón srdcovej frekvencie tak, ako sú opísané nižšie, stlačte tlačidlo nadol.

Obnovenie

Obnovenie srdcovej frekvencie

Obnovenie srdcovej frekvencie je schopnosť srdca vrátiť sa k normálnej frekvencii do určitého časového limitu po skončení aktivity. Rýchlejšie obnovenie srdcovej frekvencie po skončení aktivity vo všeobecnosti naznačuje zlepšenie vašej telesnej kondície.

Obnovenie srdcovej frekvencie pozostáva z dvoch fáz poklesu. Počas prvej minúty po cvičení srdcová frekvencia prudko klesá. Po uplynutí prvej minúty počas oddychu srdcová frekvencia klesá postupne.

Hodinky TomTom GPS vám ukazujú rozdiel medzi srdcovou frekvenciou na začiatku a na konci minúty, ako aj „skóre“ obnovovania.

Ako zmeriate obnovenie srdcovej frekvencie?

V prípade aktivít s využitím snímača srdcovej frekvencie vám hodinky ukazujú, ako sa srdcová frekvencia obnovuje po pozastavení aktivity. Po uplynutí jednej minúty vám hodinky ukážu skóre obnovovania srdcovej frekvencie. Čím rýchlejšie srdcová frekvencia po cvičení klesá, tým lepšia je vaša kondícia.

Monitorovanie obnovovania srdcovej frekvencie je možné vykonávať pomocou zabudovaného snímača srdcovej frekvencie alebo externého snímača srdcovej frekvencie.

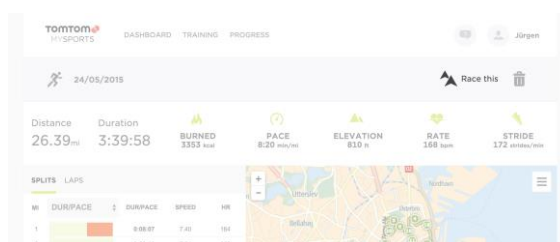
Preteky

Ako sa tam dostanete: obrazovka Aktivity > stlačte tlačidlo nadol > **TRÉNING > PRETEKY > NEDÁVNE** alebo **SPORTS**.

Túto možnosť vyberte, ak chcete prekonať niektorú z vašich desiatich najaktuálnejších aktivít alebo aktivitu na webovej lokalite Sports. Preteky môžete použiť pre beh, bežiaci pás, voľný štýl a bicykel.

Tip: Ak chcete pridať na webovú lokalitu viac pretekov, kliknite na položku **POUŽÍŤ NA PRETEKY** na stránke detailov aktivity pre konkrétnu aktivitu na webovej lokalite Sports.

Poznámka: Ak hodinky už sú pripojené k webovej lokalite a vykonáte zmeny v pretekoch, zmeny sa nesynchronizujú automaticky – hodinky je potrebné odpojiť a znovu pripojiť.



Aktivita alebo preteky na webovej lokalite Sports pozostávajú zo vzdialenosti a času.

Pri použití tréningového programu Preteky môžete počas tréningu vidieť, či máte náskok, alebo ste pozadu a aké sú rozdiely.

Stlačením tlačidla doprava na obrazovke aktivity na hodinkách môžete zobrazit vizualizáciu pretekov. Grafický displej vám ukazuje, či máte pri aktuálnej aktivite (čierna šípka) náskok, alebo ste pozadu oproti predchádzajúcej aktivite (tieňovaná šípka).

Vzdialenosť v hornej časti displeja zobrazuje zostávajúcu vzdialenosť v pretekoch a vzdialenosť v dolnej časti vyjadruje váš náskok alebo vašu stratu.



Hodinky zobrazujú upozornenia, aby ste vedeli, či ste v pretekoch popredu (č. 1), alebo pozadu (č. 2). V uvedenom príklade zaostávate za predchádzajúcou aktivitou o 23 metrov a zostávajúca vzdialenosť do konca pretekov je 2,3 kilometra.

Tip: Ak chcete získať informácie o tom, ako pridať predchádzajúce aktivity do hodín, prejdite na stránku tomtom.com/support a prečítajte si často kladené otázky.

História aktivít

Vaša aktivita sa pri každom tréningu zaznamenáva v hodinkách pod daným typom aktivity. Ak chcete zobrazíť súhrn histórie svojho tréningu pre každý typ aktivity vo svojich hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nahor na obrazovke spustenia aktivity otvorte časť **HISTÓRIA** pre daný typ aktivity.
2. V zozname vyberte aktivitu, ktorú si chcete prezrieť. V zozname sa zobrazuje dátum začatia aktivity a prekonaná vzdialenosť.
3. Stlačte tlačidlo doprava.

Zobrazia sa informácie o aktivite, napríklad najvyššie tempo alebo rýchlosť a čas strávený v každej zóne srdcovej frekvencie. Dostupné informácie závisia od aktivity.

Prenos aktivít na webovú lokalitu TomTom Sports

[Pripojte hodinky k počítaču](#) a pomocou aplikácie [TomTom Sports Connect](#) preneste detaily o svojich aktivitách na lokalitu TomTom Sports alebo inú športovú webovú lokalitu podľa vlastného výberu. Detaily o aktivite môžete preniesť vo viacerých formátoch súborov aj do svojho počítača.

Pozri: [Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov](#)

Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov

Pri pripojení hodín k aplikácii [Sports Connect](#) v počítači alebo k [mobilnej aplikácii Sports](#) sa vaše nové aktivity automaticky nahrávajú na webovú lokalitu Sports. Môžete vybrať aj automatické nahrávanie aktivít na rôzne iné webové lokality alebo do iných typov súborov.

Ak chcete konfigurovať export aktivít v nástrojoch Sports, postupujte nasledovne:

1. Prejdite na lokalitu mysports.tomtom.com/app/settings/exporters.
2. Kliknite na znamienko + vedľa exportovacieho nástroja, ktorý chcete pridať.
3. Ak chcete konfigurovať automatický export vašich aktivít do aplikácie 3. strany, prejdite do časti **Výber športových lokalít**, vyberte aplikáciu, kliknite na možnosť **Prihlásiť sa** a prihláste sa do zvolenej aplikácie.
4. Ak chcete konfigurovať automatické zálohovanie vašich aktivít na vašom počítači, prejdite do časti **Uložiť počítač** a vyberte typ súboru.

Po pridaní novej športovej webovej lokality alebo typu súborov sa všetky nové aktivity prenesú aj na túto webovú lokalitu alebo do tohto typu súborov.

Poznámka: Súbory nemôžete generovať pomocou mobilnej aplikácie Sports. Súbory môžete generovať len po pripojení k aplikácii Sports Connect v počítači.

Automatický export vašich aktivít z webovej lokality 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/>)

Ostatné aplikácie, do ktorých môžete exportovať svoje aktivity

Svoje zariadenie TomTom Sports môžete používať s mnohými ďalšími aplikáciami 3. strán, ktoré sú integrované s nástrojmi Sports. Na tento účel musíte prejsť do jednej z nasledovných aplikácií 3. strán a pripojiť ho k účtu Sports. Potom sa všetky aktivity vášho zariadenia TomTom Sports budú automaticky exportovať do týchto aplikácií 3. strán vždy, keď pripojíte svoje zariadenie k aplikácii Sports Connect vo vašom počítači alebo k mobilnej aplikácii Sports.

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

Automatické ukladanie aktivít

Keď pripojíte svoje zariadenie TomTom Sports k aplikácii Sports Connect vo vašom počítači, môžete vybrať automatické ukladanie vašich aktivít v počítači v jednom z nasledovných formátov.

Tip: Ak chcete dosiahnuť najlepšie výsledky, odporúčame vám používať súbory .FIT. Ak s týmto formátom nedosiahnete požadované výsledky, vyskúšajte formát .TCX a potom skúste použiť formát .GPX.

- Súbory GPX – výmenný formát GPS. Toto je otvorený štandard pre údaje o polohe, ktorý uchováva značky sledovania a časov vášho tréningu. Uchovávajú sa len polohy, výška a čas. Srdcová frekvencia, frekvencia šliapania ani iné informácie sa v tomto formáte súborov nedajú uložiť.
- KML – natívny formát súborov z mapovacej služby Google Earth™. Uchováva polohu (trasu) s výškou a časom. Srdcová frekvencia a ďalšie informácie zo snímačov sa uchovávajú ako dodatočné informácie a zobrazujú sa ako označenia v službe Google Earth
- TCX – formát súborov tréningového centra spoločnosti Garmin. Toto je formát súborov vyhradený pre šport a telesnú kondíciu a uchováva polohu, výšku, čas a všetky údaje zo snímačov.
- FIT – formát ANT+/Garmin, menší a pokročilejší než formát TCX.
- PWX – vyhradený formát pre TrainingPeaks.

Kondičný vek

Všetko o kondičnom veku TomTom Fitness Age

Kondičný vek TomTom Fitness Age slúži na inšpiráciu, aby ste boli aktívni, zdravší a aby ste si zlepšili fyzickú kondíciu. Zistíte, ako sú vaše aktivity efektívne, a budete vidieť osobné odporúčania, ktoré vám pomôžu vybrať najlepšiu aktivitu pre vás.

Ak chcete zistiť, ako ste na tom kondične, vyžaduje si to pomerne zložité výpočty! Kondičný vek TomTom Fitness Age je ukazovateľ, ako dobre vaše telo fyzicky funguje v porovnaní s tým, ako by malo fungovať, na základe vecí ako srdcová frekvencia, aktivita, pohlavie, vek a hmotnosť.

Na výpočet vášho kondičného veku sa používa hodnota $VO_2\text{max}$, čo je štandardná metóda používaná na určenie fyzickej kondície. $VO_2\text{max}$ je maximálne množstvo kyslíka, ktoré dokáže vaše telo počas cvičenia využiť za sekundu, na jednotku telesnej hmotnosti. Lepšia kondícia znamená, že vaše telo dokáže spotrebovať viac kyslíka, takže vaša hodnota $VO_2\text{max}$ sa so zlepšovaním fyzickej kondície zvyšuje.

TomTom Fitness Age vám pomôže zlepšiť váš kondičný vek a zistiť viac o vašich kondičných aktivitách:

- Ako som na tom s kondíciou naozaj?
- Urobil som počas tejto aktivity dosť alebo by som mal viac?
- Urobil som toho dosť tento týždeň alebo potrebujem viac cvičenia?
- Je toto efektívna aktivita alebo je pre mňa lepšia iná aktivita?
- Čo by som mal robiť ďalej?

Dôležité: Táto funkcia produktu využíva pokročilú analýzu srdcovej frekvencie od spoločnosti Firstbeat. Informácie, ktoré poskytuje ukazovateľ TomTom Fitness Age, sú odhadom vašej fyzickej kondície a nepredstavujú lekárske odporúčanie, ani nie sú určené na liečenie chorôb alebo predchádzanie chorobám. Než začnete nový program cvičenia, odporúčame vám poradiť sa s lekárom.

Ak chcete zistiť viac o kondičnom veku a kondičných bodoch, pozrite si [Používateľskú príručku pre TomTom Fitness Age](#).

Zobrazenie kondičných bodov na hodinkách

Na hodinkách TomTom Sports si môžete pozrieť denný súhrn kondičných bodov.

Poznámka: Kondičné body môžete získavať len vtedy, keď môžu hodinky merať vašu srdcovú frekvenciu. Keď hodinky nemáte na zápästí, napríklad keď ich nosíte na lyžiarskej bunde alebo keď používate držiak na bicykel, vaša srdcová frekvencia sa nemeria, ak nepoužívate monitor srdcovej frekvencie a hrudný pás. Srdcová frekvencia sa nemeria v aktivite **Plávanie**.

Stlačením tlačidla doľava na obrazovke Hodiny prejdete na obrazovku Sledovanie aktivít. Stlačením tlačidla nadol nájdete obrazovku Kondičné body. Uvidíte denný súhrn vašich kondičných bodov spolu s úrovňou fyzickej kondície, ktorú ste dosiahli, a počet hviezdíček, ktoré ste získali za posledných 7 dní.

Tip: Ak v ponuke Sledovanie nastavíte ako cieľ možnosť Kondícia, vaše kondičné body sa budú na obrazovke Sledovanie aktivít zobrazovať ako prvé.

Napríklad nižšie uvedené hodinky vám ukazujú, že všetky vaše dnešné aktivity vám zarobili viac ako 500 bodov, takže zlepšujete svoju kondíciu. 3 hviezdčky ukazujú, že za posledných 7 dní ste 3-krát získali viac ako 500 bodov.



Celkový počet vašich kondičných bodov vidíte aj počas aktivity, takže môžete vidieť, či ste dosiahli svoj cieľ alebo či by ste mali urobiť viac. Budete dostávať upozornenia, keď dosiahnete stav **Aktívny**, **Zlepšovanie** alebo **Plný výkon**.

Tip: Po zobrazení upozornenia o plnom výkone bude čoraz ťažšie získať v daný deň viac kondičných bodov. Dôvod je ten, že telo potrebuje pred ďalším cvičením čas na regeneráciu.



Ak chcete zistiť viac o kondičnom veku a kondičných bodoch, pozrite si [Používateľskú príručku pre TomTom Fitness Age](#).

Cvičenia

Informácie o cvičeniach

V záujme efektívnejšieho cvičenia si môžete vybrať jedno z 50 personalizovaných cvičení, ktoré sa do hodín automaticky stiahnu po pripojení k webovej lokalite alebo aplikácii TomTom Sports.

Poznámka: Cvičenia je možné používať s každým behom, cyklistikou alebo voľnošportovou aktivitou.

K dispozícii je 5 kategórií cvičení:

- **Kondícia** – tieto cvičenia budú zlepšovať všetky aspekty vašej fyzickej zdatnosti, pomôžu vám dosiahnuť lepšiu kondíciu a dokážu, že váš vek je skutočne iba číslo.
- **Spaľovanie tuků** – tieto cvičenia vás dostanú presne na takú úroveň úsilia, ktorá je potrebná na spálenie niekoľkých gramov navyše, a udržia vás na nej.
- **Výdrž** – tieto cvičenia začnú posúvať vaše hranice tak, aby ste dokázali vydržať dlhšie na vyšších úrovniach intenzity.
- **Rýchlosť** – tieto cvičenia vás môže posunúť na hranicu toho, čo ste pokladali za možné, no zároveň dosiahnete lepšiu rýchlosť, aby ste boli pripravení na rýchle preteky.
- **Sila** – tieto cvičenia s tvrdým šprintovým tréningom určeným na vybudovanie výbušnej sily budú skutočnou výzvou pre vaše fyzické a mentálne schopnosti.

V každej kategórii je na výber 5 cvičení s rôznou úrovňou náročnosti, takže pre beh aj cyklistiku je k dispozícii 25 cvičení.

Každé cvičenie je prispôsobené na vašu hodnotu VO₂ max a tvorí ho niekoľko krokov vrátane rozcvičky, práce, oddychu a vydýchania.

Tip: Hodnota VO₂max sa počíta, keď vykonávate aktivitu s meraním srdcovej frekvencie. VO₂ max je maximálne množstvo kyslíka, ktoré dokáže vaše telo počas cvičenia využiť za sekundu na jednotku telesnej hmotnosti. Je to štandardná metóda, ktorá sa používa na určenie fyzickej kondície a je ukazovateľom celkovej úrovne vašej aeróbnej kondície. Štúdie preukazujú, že osoby s vyššou hodnotou VO₂max majú tendenciu žiť dlhšie a majú oveľa nižšie riziko kardiovaskulárnych a iných chorôb.

Rýchle spustenie pre cvičenia

Ak chcete vykonať cvičenie počas aktivity, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačte tlačidlo doprava a vyberte napríklad **beh**.
2. Stlačte tlačidlo doprava a keď uvidíte hlásenie **Počkajte, prosím** alebo **Začať**, stlačte tlačidlo nadol.

3. Stlačte cvičenia.



4. Stlačením tlačidla doprava vyberte z nasledovných typov cvičení:

- **Žiadne**
- **Kondícia**
- **Spalovanie tukov**
- **Výdrž**
- **Rýchlosť**
- **Sila**

5. Stlačením tlačidla doprava vyberte cvičenie z jednej kategórie. Napríklad vyberte 25 min ľahké z kategórie Kondícia.



6. Hodinky sa potom vrátia na hlásenie Z začať. Ak chcete začať s aktivitou, stlačte tlačidlo doprava.
7. Hodinky vás prevedú vašim tréningom, ktoré môže obsahovať niekoľko krokov, napríklad rozcvičku, prácu, odpočinok a vydýchanie. Počas svojej aktivity sa môžete stlačením tlačidla nahor a nadol presúvať medzi údajmi aktivity.
8. Stlačením tlačidla doprava môžete zobrazíť, ako vám váš tréning ide. Ak ide váš tréning podľa plánu, pás je v strede obrazovky. Ak sa nachádzate mimo zóny cvičenia, pás sa posunie, čím ukazuje, že musíte pracovať intenzívnejšie alebo menej intenzívne.



Tip: Počas cvičenia sa snažte zostať v rámci optimálneho tréningového rozsahu pre každý krok. Zóny srdcovej frekvencie majú presne stanovené horné a dolné hodnoty, kým rýchlosť, tempo, frekvencia šliapania atď. majú jednu presne stanovenú cieľovú hodnotu, v blízkosti ktorej sa chcete pohybovať. V kroku obnovenia alebo oddychu sa snažte znížiť srdcovú frekvenciu do nižšej tréningovej zóny prechodom pod hornú hodnotu srdcovej frekvencie pre danú zónu.

9. Keď sa dostanete na koniec cvičenia, uvidíte štatistiky, ako ste cvičili.

Sledovanie telesnej kondície

Informácie o sledovaní aktivít

Pomocou svojich hodínok TomTom GPS môžete sledovať svoju aktivitu. Tu sú niektoré z možností, ktoré máte k dispozícii:

- sledovanie krokov, času stráveného fyzickou aktivitou, spálených kalórií a prekonanej vzdialenosti,
- nastavenie denného cieľa pre niektorý z uvedených údajov v hodinkách,
- používanie týždenného cieľa, ktorý sa automaticky generuje na základe denného cieľa vynásobeného číslom 7,
- zobrazenie denných a týždenných pokrokov pri dosahovaní nastaveného cieľa,
- nahrať vašich údajov zo sledovania aktivít na webovú lokalitu [TomTom Sports](#) a [do mobilnej aplikácie TomTom Sports](#).

Presnosť sledovania aktivít

Sledovanie aktivít je zamerané na poskytovanie informácií, ktoré vás majú povzbudiť k aktívnemu a zdravému životnému štýlu. Hodinky používajú snímače, ktoré sledujú váš pohyb. Poskytované údaje a informácie majú ponúknuť vysoko presný odhad vašej aktivity, ale nemusia byť úplne presné, čo platí aj pre údaje o krokoch, spánku, vzdialenosti a kalóriách.

Nastavenie denného cieľa pre aktivitu

Sledovanie aktivít je predvolene ZAPNUTÉ a ako cieľ máte predvolene nastavených 10 000 krokov. Ak chcete zmeniť alebo nastaviť denný cieľ sledovania aktivít, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SLEDOVANIE**.
3. Vyberte položku **CIELE**.
4. Vyberte cieľ, ktorý chcete nastaviť: **KROKY, ČAS, KALÓRIE** alebo **VZDIALENOSŤ**.
5. Stlačte tlačidlo doprava.
6. Vyberte napríklad cieľ pre počet krokov, ktoré chcete prejsť.
7. Ak sa chcete vrátiť na obrazovku **SLEDOVANIE**, stlačte tlačidlo doprava.
8. Ak sa chcete vrátiť na obrazovku hodín, dvakrát stlačte tlačidlo doľava.

Tip: Ako typický príklad cieľa je možné uviesť 30 minút aktívne stráveného času denne alebo 10 000 krokov denne.

Poznámka: Ak nemáte zapnutý alarm, po dosiahnutí cieľa sa na displeji hodínok zobrazí značka a zaznie upozorňujúci signál.

Vypnutie sledovania aktivít

Ak chcete vypnúť sledovanie aktivít, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SLEDOVANIE**.
3. Vyberte položku **CIELE**.
4. V zobrazení **CIELE** vyberte možnosť **VYPNÚŤ**.

Monitorovanie aktivity

Ak chcete zistiť, aká bola vaša aktivita, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Na obrazovke Hodiny môžete po stlačení tlačidla doľava vidieť, ako ste pokročili na ceste k dosiahnutiu cieľa.
2. Po stlačení tlačidla nahor alebo nadol môžete vidieť vzdialenosť, čas alebo kalórie podľa toho, aké ciele ste si nastavili.
3. Ak chcete zobrazit' kroky za týždeň, znova stlačte tlačidlo doľava.
4. Dvojitém stlačením tlačidla doprava sa vrátite na obrazovku Hodiny.

Zdieľanie aktivít

Aktivity na lokalite Sports môžete zdieľať pomocou funkcie zdieľania na sociálnych sieťach v účte Sports.

Ak chcete začať zdieľať, postupujte takto:

1. Prihláste sa do služby Sports.
2. Na paneli na webovej lokalite Sports vyberte aktivitu.
3. Kliknite na tlačidlo **Zdieľať** v pravom hornom rohu.
4. Vyberte napríklad možnosť **Facebook** alebo **Twitter** a pridajte komentár na prispôsobenie svojho príspevku.

Skúmanie trasy

Informácie o zobrazovaní plánovaných trás

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika/lyžovanie/snowboardovanie (TomTom Adventurer)

Ak chcete zobraziť plánovanú trasu počas vykonávania aktivity, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Začnite aktivitu, v ktorej sa využíva plánovaná trasa, napríklad trailové behanie.
2. Ak chcete zobraziť plánovanú trasu, stlačte tlačidlo doprava a potom na obrazovke oblasti srdcovej frekvencie tlačidlo nahor.

Tip: Ak bola plánovaná trasa vopred vybratá, zobrazí sa automaticky.

Úplná plánovaná trasa sa zobrazuje ako tenká čiara. Zobrazí sa aj začiatok aktivity označený ikonou Domov, začiatok plánovanej trasy označený zástavkou a koniec plánovanej trasy označený ikonou cieľovej línie.



Vaša poloha je označená šípkou. Podľa šípky môžete určiť, ktorým smerom sa pozeráte, keď stojíte v pokoji, a ktorým smerom mierite, keď sa pohybujete. Trasa so stopami je vyznačená hrubšou čiarou a označuje miesta, cez ktoré ste prechádzali.

3. Ak chcete zväčšiť zobrazenie, stlačte tlačidlo doprava. Zobrazí sa priblíženie plánovanej trasy. Ak chcete zobrazenie znova zmenšiť, stlačte tlačidlo doľava.



Tip: V spodnej časti obrazovky sa zobrazuje mierka.

Poznámka: Orientácia plánovanej trasy sa ovláda pomocou nastavenia. Začnite aktivitu, na obrazovke „počkajte, prosím/začať“ stlačte tlačidlo nadol a vyberte možnosť **ROTÁCIA**. Vyberte možnosť **ZAPNÚŤ**, ak chcete plánovanú trasu orientovať v smere, ktorým idete, a **VYPNÚŤ**, ak chcete plánovanú trasu orientovať na sever.

Používanie novej plánovanej trasy

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika/lyžovanie/snowboardovanie (TomTom Adventurer)

Pomocou hodínok TomTom Adventurer môžete používať novú plánovanú trasu, ktorú ste do hodínok nahrali z aplikácie [Sports](#). Počas trailového behu sa zobrazujú rovnaké údaje ako pri normálnom behu a okrem nich informácie o nadmorskej výške.

Ak chcete behať na novej plánovanej trase, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla doprava na obrazovke hodín a následným stlačením tlačidla nahor alebo nadol vyberte položku **TRAILOVÝ BEH**.
2. Stlačením tlačidla nadol prejdite na obrazovku **NASTAVENIA** a vyberte položku **PLÁNOVANÉ TRASY**.

Tip: V časti NASTAVENIA môžete vybrať aj [tréninový program](#), nastaviť [údaje](#), vybrať [zoznam skladieb](#) alebo vypnúť či zapnúť [čiastkové výsledky](#).

3. Vyberte plánovanú trasu zo zoznamu.

Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovat kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Spravovanie plánovaných trás pomocou aplikácie Sports

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/vol'ný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika/lyžovanie/snowboardovanie (TomTom Adventurer)

Pomocou aplikácie alebo webovej lokality Sports môžete načítať plánovanú trasu do hodínok TomTom GPS a použiť ju počas aktivity alebo spravovať plánované trasy.

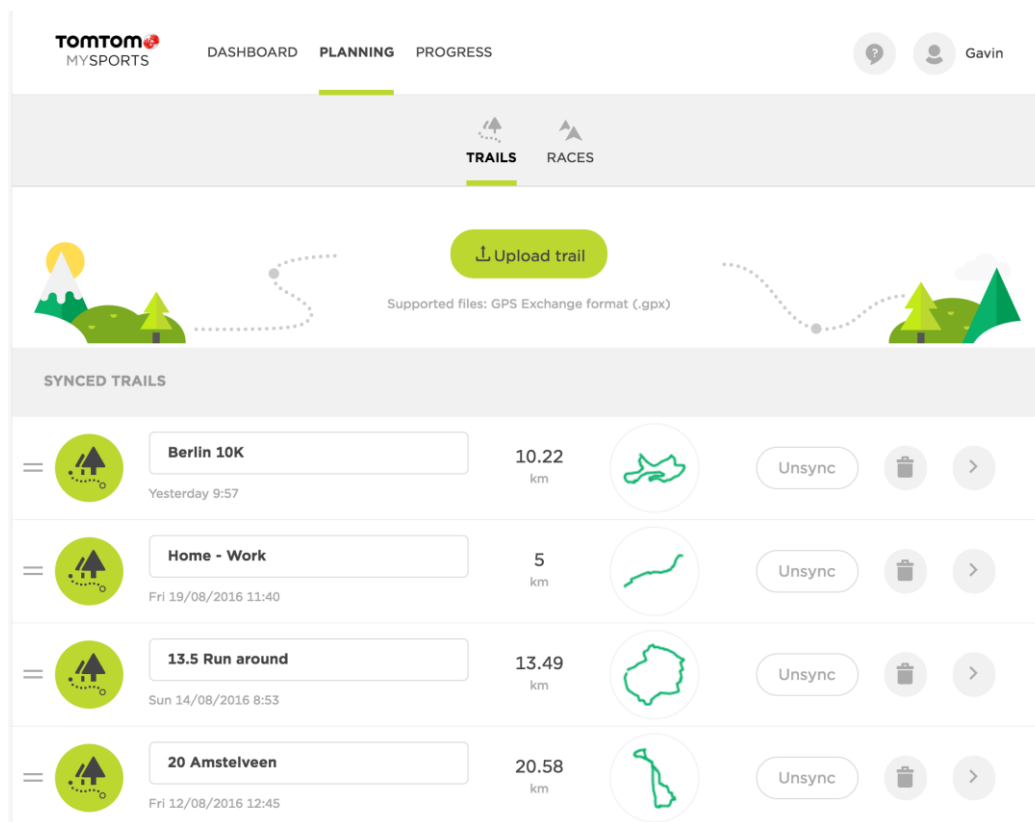
Nahratie plánovaných trás z aplikácie Sports do hodínok

V hodinkách možno uložiť 15 plánovaných trás. Všetky zmeny sa automaticky synchronizujú pomocou mobilnej aplikácie Sports alebo webovej stránky Sports.

Nahratie plánovanej trasy zo súboru GPX

Ak chcete nahráť plánovanú trasu do hodínok zo súboru .GPX, postupujte takto:

1. Stiahnite si súbor GPX z webovej stránky tretej strany, napríklad Strava.com, Ridewith-GPS.com, Mapmyrun.com a pod.
2. Prihláste sa na webovej stránke Sports.
3. Kliknite na kartu **Plánovanie**.
4. Kliknite na položku **Nahráť plánovanú trasu**.

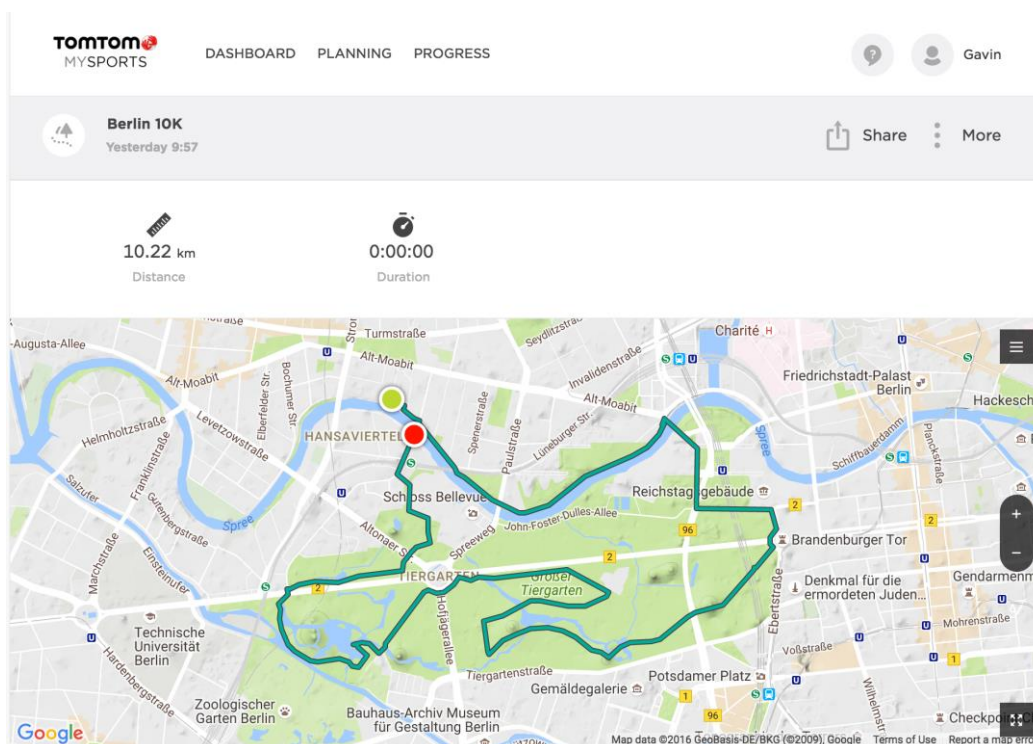


5. Dvakrát kliknite na súbor GPX v počítači. Aplikácia Sports odošle plánovanú trasu.
6. Ak chcete zmeniť jej názov, kliknite naň.
7. Pripojte hodinky k počítaču. Plánovaná trasa sa do hodínok nahrá automaticky po dokončení synchronizácie.

Konvertovanie aktivity na plánovanú trasu

Ak chcete konvertovať pôvodnú aktivitu s využitím GPS na plánovanú trasu, postupujte takto:

1. Prihláste sa na webovej stránke Sports.
2. Otvorte jednu z predchádzajúcich aktivít, pri ktorých ste použili GPS.
3. V hornom pravom rohu displeja kliknite na položku **Ďalšie**.



4. Kliknite na položku **KOPÍROVAŤ DO PLÁNOVANÝCH TRÁS**.
Plánovaná trasa sa potom zobrazí v zozname plánovaných trás v časti PLÁNOVANIE.
5. Pripojte hodinky k počítaču. Plánovaná trasa sa do hodínok nahrá automaticky po dokončení synchronizácie.

Používanie trás so stopami

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/voľný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika/lyžovanie/snowboardovanie (TomTom Adventurer)

Hodinky TomTom GPS dokážu vytvoriť stopy na plánovanej trase pri všetkých aktivitách, pri ktorých sa využíva GPS. Trasy so stopami vám umožňujú zobraziť prehľad vašej trasy a zistiť, aké kroky sú potrebné na návrat do východiskového bodu.

Trasy so stopami obsahujú nasledujúce informácie:

- Vaša aktuálna pozícia GPS sa zobrazuje pomocou znaku v tvare V v strede displeja.
- Východiskový bod je označený ikonou Domov.
- Podľa šípky môžete určiť, ktorým smerom sa pozeráte, keď stojíte v pokoji, a ktorým smerom mierite, keď sa pohybujete.
- Trasa so stopami sa zobrazuje tak, že sever je hore.

- Môžete prepínať medzi detailným zobrazením a prehľadom v závislosti od celkovej dĺžky trasy so stopami.

Dôležité: Ak používate hodinky po prvýkrát, je potrebné [kalibrovať kompas](#).

Ak chcete používať trasu so stopami, postupujte takto:

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doprava a vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad beh.
2. Ak máte hodinky Cardio, po začatí aktivity stlačením tlačidla doprava skontrolujte svoju tepovú frekvenciu a automaticky sa zobrazí trasa so stopami.



Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Používanie kompasu

Poznámka: K dispozícii pre všetky aktivity založené na určovaní polohy pomocou GPS: beh/cyklistika/volný štýl (Runner3 a Spark3) a trailové behanie/turistika/lyžovanie/snowboardovanie (TomTom Adventurer)

Hodinky TomTom GPS majú kompas, takže môžete neustále sledovať, ktorým smerom idete. Je to užitočné najmä vtedy, keď sa nehýbete, pretože rotácia hodínok označuje váš smer.

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doprava a vyberte aktivitu, ktorá využíva GPS, napríklad beh.
2. Po začatí aktivity na obrazovke danej aktivity stlačte tlačidlo doprava a potom tlačidlo nahor.

Tip: Ak používate plánovanú trasu, stlačte len tlačidlo nahor.

Na kompase sa zobrazuje váš aktuálny smer, v tomto prípade je to severovýchod.



Kompas funguje najlepšie, keď sa hodinky nachádzajú vo vodorovnej polohe. Ak sa na kompase nezobrazuje správny smer, musíte ho [kalibrovať](#).

Poznámka: Kompas nemusí fungovať správne, keď sa hodinky nachádzajú v blízkosti magnetického objektu, napríklad keď sú namontované na ocelových rúčkach bicykla.

Kalibrácia kompasu

Je dôležité kompas pravidelne kalibrovať, aby bol stále presný.

Ak chcete kalibrovať kompas, postupujte takto:

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo nadol a prejdite do časti **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SNÍMAČE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Vyberte položku **KOMPAS** a potom stlačte tlačidlo doprava.
4. Zložte si hodinky zo zápästia a otáčajte nimi okolo troch osí takto:
 - a. Jedno úplné otočenie do strany.



a. Jedno úplné otočenie dopredu.



c. Jedno úplné otočenie, keď je displej otočený smerom k vám.



Opakujte kroky a – c, kým sa kompas nenakalibruje. Po dokončení kalibrácie sa v hodinkách zobrazí upozornenie a znak začiarknutia.

Ak si chcete pozrieť video s postupom kalibrácie hodín, prejdite na stránku <https://youtu.be/6pnQResxJRU>

Typy aktivít pre hodinky Adventurer

V tejto časti príručky sú opísané funkcie špecifické pre hodinky TomTom Adventurer.

Trailové behanie

Hodinky TomTom Adventurer môžete použiť pri trailovom behaní. Počas behu sa zobrazujú rovnaké údaje ako pri normálnom behu a okrem nich informácie o nadmorskej výške:

- 3D vzdialenosť,
- sklon,
- nadmorská výška,
- rozdiel nadmorskej výšky,
- celkový výstup.

Ak chcete behať po plánovanej trase, postupujte takto:

1. Počkajte na signál GPS a potom na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doprava a následným stlačením tlačidla nahor alebo nadol vyberte položku **TRAILOVÝ BEH**.
1. Stlačením tlačidla doprava začnete trailový beh.
2. Počas behu môžete prechádzať nadol a nahor a sledovať údaje.
3. Ak chcete zobraziť plánovanú trasu, stlačte tlačidlo doprava a potom na obrazovke oblasti srdcovej frekvencie tlačidlo nahor.

Tip: Ak bola plánovaná trasa vopred vybratá, zobrazí sa automaticky.

Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Poznámka: Ak sa vaše hodinky zašpinia alebo navlhnú, vyčistite otvory v okolí barometra, aby meranie tlaku fungovalo správne.

Turistika

Hodinky TomTom Adventurer môžete použiť na túre po plánovanej trase. Počas túry sa zobrazujú rôzne informácie vrátane týchto:

- 3D vzdialenosť,
- sklon,
- nadmorská výška,
- rozdiel nadmorskej výšky,
- celkový výstup,
- priemerné tempo.

Tip: Počas turistiky je výdrž batérie 24 hodín za predpokladu, že ste aktualizovali údaje [QuickGPSfix](#). Ak nepoužívate funkciu hudby alebo nepretržité monitorovanie srdcovej frekvencie, batéria by mala vydržať na jedno nabitie počas niekoľkých túr dlhých viac ako 6 hodín za jeden víkend.

Ak sa chcete vydať na túru po plánovanej trase, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla doprava na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla nahor alebo nadol vyberte položku **TURISTIKA**.
1. Stlačením tlačidla doprava začnite túru.
2. Počas túry môžete prechádzať nadol a nahor a sledovať údaje.
3. Ak chcete zobraziť plánovanú trasu, stlačte tlačidlo doprava a potom na obrazovke oblasti srdcovej frekvencie tlačidlo nahor.

Tip: Ak bola plánovaná trasa vopred vybratá, zobrazí sa automaticky.

Ďalšie informácie o položkách zobrazených na displeji nájdete v časti [Informácie o zobrazovaní plánovaných trás](#).

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Poznámka: Ak sa vaše hodinky zašpinia alebo navlhnú, vyčistite otvory v okolí barometra, aby meranie tlaku fungovalo správne.

Lyžovanie a snowboardovanie

Poznámka: K dispozícii len v hodinkách TomTom Adventurer.

Hodinky TomTom Adventurer môžete použiť pri lyžovaní a snowboardovaní. Pomocou týchto aktivít môžete získať prehľad o priebehu celého svojho dňa na horách. Keď vyberiete lyžovanie alebo snowboardovanie, zobrazia sa rovnaké informácie. Ak sa však venujete obom športom v jeden deň, môžete jednotlivé štatistiky oddeliť výberom samostatných aktivít.

Pri lyžovaní a snowboardovaní dokážu hodinky rozpoznať, či jazdíte alebo ste na vleku.

Ak chcete lyžovať alebo snowboardovať, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla doprava na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla nahor alebo nadol vyberte položku **LYŽOVANIE** alebo **SNOWBOARDOVANIE**.
1. Počas jazdy si môžete stlačením tlačidla nahor alebo nadol prezerať celý rad údajov vrátane týchto:
 - Celkové trvanie
 - celková vzdialenosť,
 - srdcová frekvencia,
 - rýchlosť,
 - nadmorská výška,
 - zmena nadmorskej výšky (rozdiel),
 - zostup (celková hodnota),
 - počet jász.
2. Keď ste na vleku, na hodinkách sa zobrazuje súhrn predchádzajúcej jazdy vrátane týchto údajov:
 - počet jász,

- Maximálna rýchlosť
- zostup (celková hodnota pri danej jazde),
- maximálny sklon trasy.

Zobrazovanie súhrnu vypnete stlačením ľubovoľného tlačidla.

Poznámka: Je dôležité pravidelne [kalibrovať kompas](#), aby sa zaručilo jeho presné fungovanie.

Ak chcete zmeniť údaje, ktoré sa zobrazujú počas lyžovania alebo snowboardovania, postupujte takto:

1. Stlačením tlačidla doprava na obrazovke Hodiny a následným stlačením tlačidla nahor alebo nadol vyberte položku **LYŽOVANIE** alebo **SNOWBOARDOVANIE**.
2. Stlačením tlačidla nadol prejdite na obrazovku **NASTAVENIA** a vyberte položku **ÚDAJE**.

Tip: V časti NASTAVENIA môžete vybrať aj [zoznam skladieb](#) alebo vypnúť či zapnúť [číastkové výsledky](#).

1. Ďalšie informácie nájdete v časti [Výber údajov na zobrazovanie](#).

Sledovanie spánku

Sledovanie spánku

Pomocou hodínok TomTom GPS môžete sledovať, koľko spíte. Tu sú niektoré z možností, ktoré máte k dispozícii:

- môžete sledovať, ako dlho spíte každý deň, týždeň, mesiac alebo rok,
- môžete nahrávať údaje sledovania spánku na webovú lokalitu [TomTom Sports](#) a do [mobilnej aplikácie TomTom Sports](#).

Hodinky merajú spánok na základe pohybu a vychádzajú z predpokladu, že ak sa po určitom čase poobede nehýbate, spíte.

Deň sa „resetuje“ o 16:00 a od tohto okamihu hodinky začínajú počítať ďalšiu „noc“.

Presnosť sledovania aktivít

Sledovanie aktivít je zamerané na poskytovanie informácií, ktoré vás majú povzbudiť k aktívnemu a zdravému životnému štýlu. Hodinky používajú snímače, ktoré sledujú váš pohyb. Poskytované údaje a informácie majú ponúknuť vysoko presný odhad vašej aktivity, ale nemusia byť úplne presné, čo platí aj pre údaje o krokoch, spánku, vzdialenosti a kalóriách.

Sledovanie spánku

Ak chcete sledovať spánok, hodinky TomTom GPS musíte mať počas spánku na ruke.

Sledovanie spánku je predvolene ZAPNUTÉ, ale v časti [SLEDOVANIE](#) v ponuke **NASTAVENIA** môžete toto nastavenie zmeniť.

Ak chcete zistiť, ako dlho ste spali predchádzajúcu noc, na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doľava a potom stlačte tlačidlo nahor.

Stlačením tlačidla doľava môžete zobraziť celkový čas spánku za daný týždeň.

Monitorovanie spánku pomocou mobilnej aplikácie

Aktivitu spánku môžete nahráť na lokalitu [TomTom Sports](#) a do [mobilnej aplikácie TomTom Sports](#).

Zobrazenie aktivity spánku v mobilnej aplikácii

Pozrite si používateľskú príručku aplikácie TomTom Sports na webovej stránke TomTom.

Hudba

Hudba

Hodinky TomTom GPS môžete používať na ukladanie, prehrávanie a počúvanie hudby počas svojich aktivít. Po spárovaní náhlavnej súpravy a spustení aktivity sa zobrazí obrazovka s hudbou.

- Párovanie slúchadiel s hodinkami
- Nosenie slúchadiel
- [Vloženie hudby do hodínok](#)
- Prehrávanie hudby

Poznámka: Hudba nie je k dispozícii vo všetkých modeloch hodínok.

Nabíjanie dodaných slúchadiel

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby.

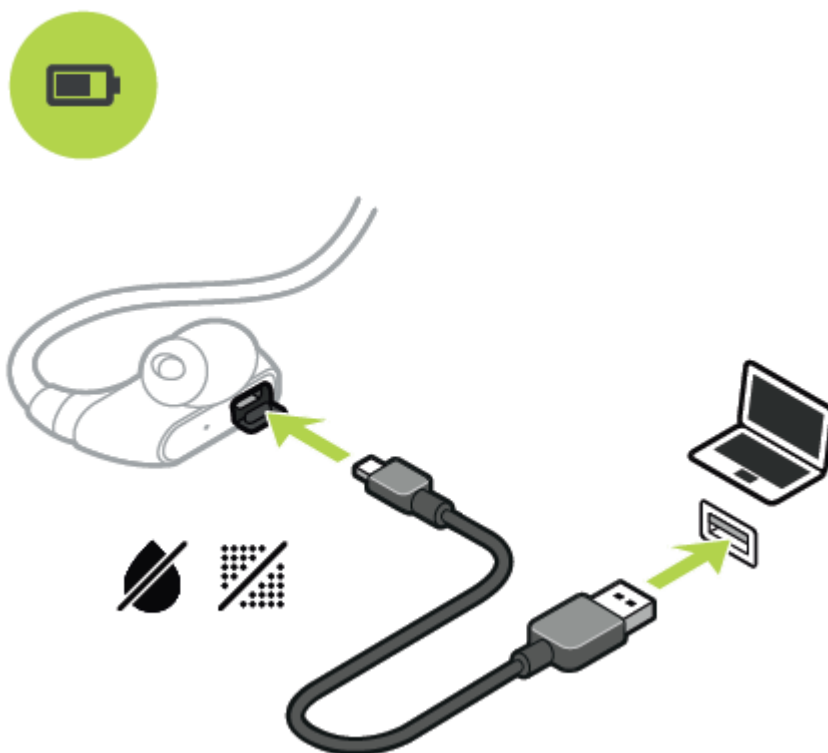
Tip: Slúchadlá sa dodávajú s batériou nabitou približne na 50 %.

Poznámka: Slúchadlá je možné nabíjať aj pomocou portu USB počítača, ale náhlavná súprava sa nemôže používať ako slúchadlá pre počítač.

Ak chcete nabiť slúchadlá dodané s hodinkami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Otvorte kryt zásuvky USB.
2. Pripojte kábel USB.
3. Zapojte druhý koniec kábla USB do počítača alebo sieťovej nabíjačky a zapnite zdroj napájania.

Slúchadlá sa začnú nabíjať. Nabitie úplne vybitých slúchadiel trvá 2,5 hodiny.



Poznámka: Keď je kryt zásuvky USB otvorený, dajte pozor, aby sa nečistoty, piesok, voda ani nič iné nedostalo do zásuvky.

Párovanie slúchadiel s hodinkami

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby. Ako alternatívu môžete na počúvanie hudby prehrávanej v hodinkách použiť aj väčšinu náhlavných súprav alebo reproduktorov s technológiou Bluetooth.

Tip: Ak chcete používať alebo si kúpiť vlastné slúchadlá, pozrite si často kladené otázky týkajúce sa kompatibility slúchadiel na lokalite tomtom.com/support, kde nájdete zoznam kompatibilných slúchadiel.

Ak chcete párovať dodané slúchadlá s technológiou Bluetooth s hodinkami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. **VYPNITE** slúchadlá.
2. Ak chcete prejsť do režimu párovania, podržte stredové tlačidlo na náhlavnej súprave stlačené na **10 sekúnd**.

Tip: Keď sú slúchadlá v režime párovania, striedavo bliká modré a červené svetlo.

Môžete si tiež vložiť jedno slúchadlo do ucha, aby ste mohli počuť zvukovú spätnú väzbu počas párovania.



3. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo nahor.
Hodinky začnú vyhľadávať slúchadlá.



4. Ak sa nájde len jedna súprava slúchadiel, spustí sa párovanie.

Poznámka: Ak sa nájde viacero súprav slúchadiel, vzdial'te sa aspoň na 10 metrov od ostatných súprav slúchadiel.

5. Ak sa hodinky úspešne spárujú so slúchadlami, zobrazí sa znak začiarknutia s názvom slúchadiel.
- Môžete začať počúvať hudbu prehrávanú v hodinkách.
- Keď začnete aktivitu, zobrazí sa obrazovka s hudbou a aktuálnym zoznamom skladieb.

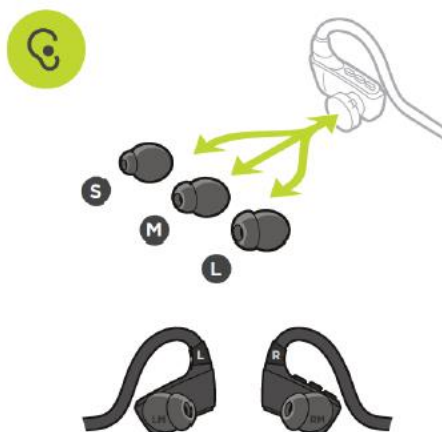
Dôležité: Ak párovanie nie je úspešné, VYPNITE slúchadlá a skúste to znova.

Výmena slúchadiel do ucha

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby.

Dodávané slúchadlá sa dodávajú s nasadenými strednými alebo veľkými slúchadlami do ucha a s ostatnými veľkosťami vloženými v balení.

Ak chcete vymeniť slúchadlá do ucha na dodaných slúchadlách tak, aby ste mali nasadenú tú správnu veľkosť, stiahnite vymeniteľné slúchadlo do ucha z ramena a vymeňte ho tak, ako je znázornené nižšie:



Nosenie slúchadiel

Chceme mať istotu, že slúchadlá vám budú správne pasovať a nebudú vás rušiť počas vašich aktivít.

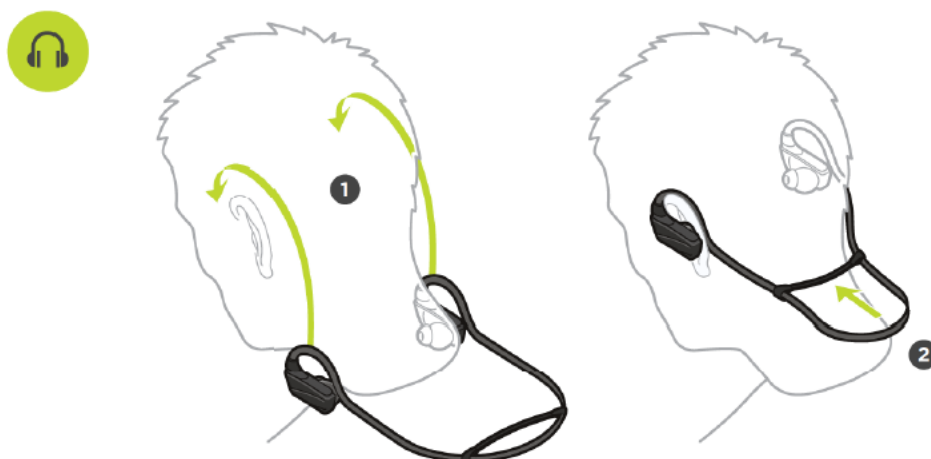
Ak si chcete nasadiť dodané slúchadlá, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Uchopte slúchadlá do ucha tak, aby ste slúchadlo s označením **L** mali na ľavej strane a slúchadlo s označením **R** na pravej strane.

Tip: Ak sú písmená označenia **L** a **R** otočené správne, slúchadlá sú pripravené na vloženie.

2. Zdvihnite slúchadlá nahor a prehodte si ich ponad hlavu zo zadnej strany tak, aby vám šnúra spočinula za hlavou a krkom. Káble by sa mali nachádzať za vašimi ušami, ako je to znázornené nižšie.

3. Nasadíte si slúchadlá do uší a utiahnite kábel tak, aby pevne priliehali.



Vloženie hudby do hodínok

Hodinky TomTom GPS môžete používať na ukladanie, prehrávanie a počúvanie hudby počas svojich aktivít. Hodinky podporujú nasledujúce typy hudobných súborov:

MP3

- Frekvencia: 16 kHz až 48 kHz
- Prenosová rýchlosť: 8 kb/s až 320 kb/s
- Monofónne/stereofónne kanály a joint stereo.
- Interpret, názov a dĺžka skladby sa zobrazujú v nasledujúcich jazykoch: angličtina, čeština, dánčina, nemčina, španielčina, francúzština, taliančina, holandčina, nórčina, poľština, portugalčina, fínčina a švédčina. Ostatné jazyky sa zobrazujú správne, ak sú používané znaky k dispozícii v podporovanom jazyku.

AAC

- MPEG2, MPEG4, AAC-LC a HE-AACv2 sú podporované.
- Frekvencia: až do 48 kHz
- Prenosová rýchlosť: až do 320 kb/s
- Podporované sú formáty mono/stereo/dual mono.
- Interpret, názov a dĺžka skladby nie sú pre formát AAC podporované.
- Hodinky nepodporujú súbory s ochranou DRM žiadneho typu.

Nahrávanie a synchronizácia hudby

Do hodínok môžete nahrávať celé zoznamy hudobných skladieb z aplikácií iTunes a Windows Media Player v počítači.

Poznámka: Zoznamy skladieb nemôžete synchronizovať pomocou mobilnej aplikácie Sports.

Ak chcete synchronizovať zoznamy hudobných skladieb s hodinkami, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Pripojte hudobné hodinky k počítaču.
Otvorí sa aplikácia Sports Connect a vyhladá aktualizácie.

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

Aplikácia Sports Connect vyhľadá zoznamy skladieb v počítači a zobrazí ich na ľavej strane. Ak sa vo vytvorenom zozname nezobrazujú všetky zoznamy skladieb v počítači, kliknite na položku **HĽADAŤ**.

3. Ak chcete skopírovať zoznam skladieb do hodínok, kliknite na znamienko + vedľa príslušného zoznamu skladieb.

Zoznamy skladieb tak môžete začať prehrávať v hodinkách.

Koľko hudby sa zmestí do hodínok?

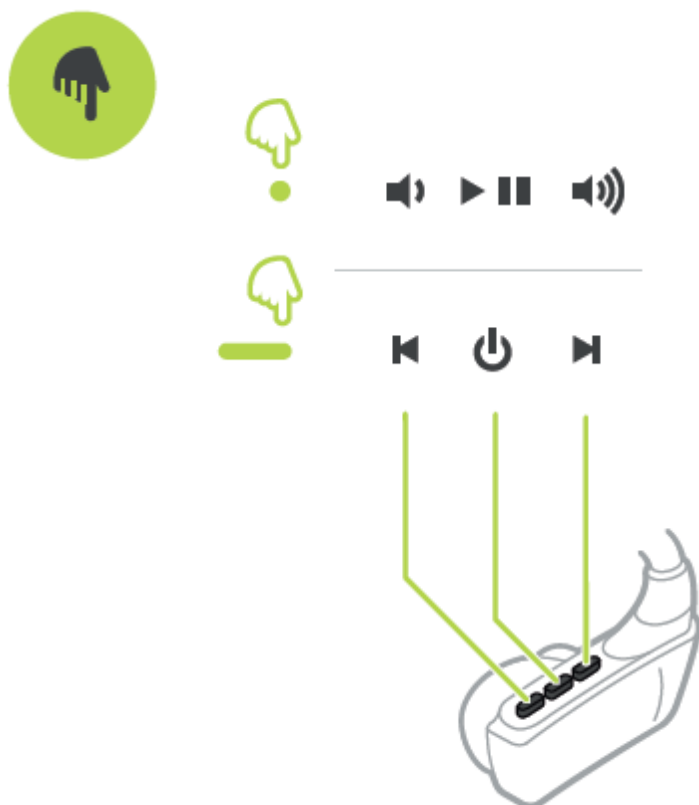
V hodinkách sú pre hudbu k dispozícii približne 3 GB miesta. V závislosti od veľkosti skladieb to predstavuje dostatok miesta pre 500 skladieb.

Prehrávanie hudby

Hodinky TomTom GPS môžete používať na ukladanie, prehrávanie a počúvanie hudby počas svojich aktivít.

Zapnutie a vypnutie slúchadiel

1. Ak chcete zapnúť slúchadlá, na 2 sekundy stlačte stredné tlačidlo – dvakrát blikne modré svetlo.
2. Ak chcete vypnúť slúchadlá, na 3 sekundy stlačte stredné tlačidlo – dvakrát blikne červené svetlo.



Používanie ovládacích prvkov slúchadiel

Ak chcete prehrávať hudbu pomocou ovládacích prvkov na dodanej náhlavnej súprave, vykonajte nasledujúce kroky:

PREHRÁVANIE	Ak chcete prehrať hudbu, stlačte stredné tlačidlo.
POZASTAVENIE	Ak chcete pozastaviť prehrávanie hudby, stlačte stredné tlačidlo. Tip: Ak chcete pozastaviť prehrávanie skladby, môžete tiež stlačiť tlačidlo NAHOR na hodinkách.
ZVÝŠIŤ HLASITOSŤ	Ak chcete zvýšiť hlasitosť, stlačte pravé tlačidlo, ako je znázornené na obrázku vyššie.
ZNÍŽIŤ HLASITOSŤ	Ak chcete znížiť hlasitosť, stlačte ľavé tlačidlo, ako je znázornené na obrázku vyššie.
NASLEDUJÚCA SKLADBA	Ak chcete prejsť na nasledujúcu skladbu, 2 sekundy podržte stlačené pravé tlačidlo.
PREDCHÁDZAJÚC A SKLADBA	Ak chcete prejsť na predchádzajúcu skladbu, na 2 sekundy podržte stlačené ľavé tlačidlo.

Používanie hodín

Ak chcete prehrávať hudbu pomocou hodín, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Podľa pokynov dodaných so slúchadlami zapnite slúchadlá.
2. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo nahor.
Skladba sa začne prehrávať.
3. Ak chcete skladbu pozastaviť, stlačte tlačidlo nahor.

Poznámka: Počas plávania alebo používania stopiek nemôžete prehrávať hudbu.

4. Ak chcete vybrať nasledujúcu skladbu, stlačte tlačidlo doprava.
5. Ak sa chcete v skladbe posúvať po 10 sekundách, stlačte a podržte na hodinkách tlačidlo vľavo alebo vpravo.
6. Ak sa prehrali viac ako 3 sekundy skladby, stlačením tlačidla doľava môžete skladbu prehrať odznova. Opätovným stlačením tlačidla doľava prejdete na predchádzajúcu skladbu.

Tip: Pri vykonávaní určitej aktivity je obrazovka prehrávača hudby možné nájsť na úplnom začiatku zoznamu údajov. Uplatňujú sa rovnaké ovládacie prvky prehrávača.

Tip: Ak chcete vybrať zoznam hudobných skladieb, stlačte tlačidlo nadol počas zobrazovania hlásenia **OK** na začiatku aktivity. Jednotlivé zoznamy skladieb môžete vyberať aj v nastaveniach, ak nevykonávate žiadnu aktivitu, alebo po stlačení tlačidla nadol pri pozastavení.

Poznámka: Keď odpojíte slúchadlá, hodinky si zapamätajú, kde ste v audioknihe alebo hudobnej skladbe skončili, takže nabudúce môžete v prehrávaní pokračovať od tohto bodu.

Zálohovanie hudby v hodinkách

Ak chcete zálohovať hudbu v hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

Windows

1. Pripojte hodinky k počítaču.
2. Stlačte **kláves s logom Windows +E**.
3. V zozname zariadení s vymeniteľným ukladacím priestorom dvakrát kliknite na hodinky. Hodinky by mali byť uvedené ako **HUDBA**.

Poznámka: Hodinky nemusia mať označenie ani názov, ale len písmeno jednotky.

4. Dvakrát kliknite na priečinok SportsConnect.
5. Kliknite pravým tlačidlom myši na priečinok Hudba a vyberte položku **Kopírovať**.
6. Vyberte umiestnenie v počítači, kde chcete uložiť záložnú kópiu, kliknite naň pravým tlačidlom myši a vyberte položku **Prilepiť**.

Ak chcete obnoviť hudbu v hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Kliknite na ikonu Sports Connect v oblasti oznámení a kliknite na položku **Ukončiť**.
2. Pripojte hodinky k počítaču.
3. Stlačte kláves s logom Windows.
4. Skopírujte zálohovaný priečinok Hudba späť do priečinka Sports Connect v hodinkách.
5. Reštartujte aplikáciu Sports Connect na ceste **Všetky programy > TomTom**.

Mac

1. Pripojte hodinky k počítaču.
2. Otvorte aplikáciu Finder.
3. Na bočnom paneli aplikácie Finder vyberte hodinky. Mali by tam byť uvedené ako **HUDBA**.
4. Dvakrát kliknite na priečinok SportsConnect.
5. Stlačte kláves Control a kliknite (kliknite pravým tlačidlom myši) na priečinok Hudba a vyberte možnosť **Kopírovať Hudba**.
6. Vyberte umiestnenie v počítači Mac, kde chcete uložiť záložnú kópiu, stlačte kláves Control a kliknite naň (kliknite naň pravým tlačidlom myši) a vyberte možnosť **Prilepiť položku**.

Ak chcete obnoviť hudbu v hodinkách, vykonajte nasledujúce kroky:

1. Pripojte hodinky k počítaču.
2. Otvorte aplikáciu Finder.
3. Kliknite na ikonu Sports Connect na stavovej lište a kliknite na položku **Ukončiť**.
4. Skopírujte zálohovaný priečinok Hudba späť do priečinka Sports Connect v hodinkách.
5. Reštartujte aplikáciu Sports Connect z aplikácie Launchpad alebo z priečinka Aplikácie.

Hlasový tréner

Pri prehrávaní hudby vás hlasový tréner sprevádza dôležitými fázami vášho tréningu.

Hlasový tréner je predvolene zapnutý a počujete ho pri každom pípnutí alebo zabzučaní hodínok pri zobrazení hlásenia, ktoré si vyžaduje vašu pozornosť. Pri počúvaní hudby bzučiak v hodinkách nepočuť, a preto hodinky prerušia prehrávanie hudby krátkym hlásením.

Všeobecné hlásenia:

- hlásenia o pripravenosti hodínok, ukážkovom režime a nedostupnosti funkcií Bluetooth® pri plávaní.

Hlásenia nástroja TrainingPartner:

- zóna: výkon v rámci zóny, nad úrovňou zóny, pod úrovňou zóny,
- cieľ: splnený na 50 %, 90 %, 100 % a 110 %,
- preteky: hlásenia o náskoku, strate, prehre a víťazstve.

Poznámka: Hlasového trénera môžete vypnúť tak, že stlačením tlačidla nadol otvoríte ponuku **NASTAVENIA**, vyberiete možnosť **PROFIL** a stlačením tlačidla doprava otvoríte ponuku **PROFIL**. Potom stlačíte možnosť **HLAS** a vyberiete možnosť **ŽIADNE**.

Pomocou tej istej možnosti **HLAS** v ponuke **PROFIL** môžete zmeniť aj jazyk hlasového trénera.

Riešenie problémov so slúchadlami

Niektoré hodinky TomTom GPS sa dodávajú spolu so slúchadlami na počúvanie hudby.

Ak počas prehrávania hudby zaznamenáte prerušenia alebo cvakanie, môže to byť spôsobené tým, že svojím telom blokujete prenos signálu pripojenia Bluetooth medzi hodinkami a ovládacími prvkami náhlavnej súpravy.

Ak chcete zlepšiť príjem a kvalitu zvuku, skúste nosiť hodinky na druhom zápästí. Najvhodnejšie je nosiť hodinky na pravom zápästí.

Pridávanie snímačov

Informácie o snímačoch

Snímače sú externé zariadenia, ktoré môžete pripojiť k hodinkám, aby vám poskytovali informácie o vašej aktivite. S hodinkami je možné používať dva typy snímačov:

- **Externý snímač srdcovej frekvencie** – slúži na meranie srdcovej frekvencie počas tréningu. Externý snímač srdcovej frekvencie TomTom je súčasťou niektorých produktov a pre iné je k dispozícii ako príslušenstvo.
- **Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti** – slúži na meranie frekvencie šliapania a rýchlosti pri bicyklovaní. Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti TomTom je súčasťou niektorých produktov a pre iné je k dispozícii ako príslušenstvo.

Frekvencia šliapania

Frekvencia šliapania zodpovedá rýchlosti, s akou otáčate pedálmi, vyjadrenej ako počet otáčok za minútu (ot./min). Pri nízkom prevode môžete dosiahnuť vysokú frekvenciu šliapania, ale nižšiu rýchlosť. Pri vysokom prevode môžete dosiahnuť nízku frekvenciu šliapania, ale vyššiu rýchlosť. Cyklisti trénujú, aby našli rovnováhu medzi frekvenciou šliapania a rýchlosťou, ktorá im umožní jazdiť na bicykli čo najefektívnejšie.

Externý snímač srdcovej frekvencie

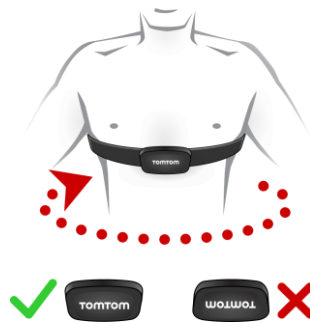
Ak s hodinkami chcete používať externý snímač srdcovej frekvencie TomTom, postupujte takto:

1. Monitor pripevnite k popruhu.



2. Popruh si upevnite okolo hrudníka tak, aby sa monitor nachádzal tesne nad vašou hrudnou kosťou.

Skontrolujte, či je monitor správne otočený – názov **TomTom** by mal byť pre osobu stojacu oproti vám dobre čitateľný.



Tip: Snímače na vnútornej strane popruhu pred nasadením na hrudník navlhčite. Snímač tak ľahšie zaznamená vašu srdcovú činnosť.

3. Na obrazovke Hodiny na hodinkách stlačte tlačidlo nadol.
4. Vyberte položku **SNÍMAČE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
5. Vyberte položku **SRDCE** a potom ho zapnite stlačením tlačidla doprava.
6. Keď začnete s aktivitou, hodinky sa pripoja k snímaču a v dolnej časti obrazovky sa zobrazí ikona srdca.



Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču, symbol srdca bliká.

Ak pri prvom pokuse o pripojenie k snímaču hodinky nájdu viacero snímačov, nebudú vedieť, ku ktorému snímaču sa majú pripojiť. Presuňte sa na miesto, na ktorom nebudú v dosahu hodínok žiadne iné snímače.

Po prvom pripojení k vášmu snímaču sa hodinky vždy znovu pripoja k tomuto snímaču.

Počas tréningu môžete vybrať zobrazovanie svojej srdcovej frekvencie.

Môžete vybrať aj [tréningový program](#), aby ste pri tréningu dosahovali cieľovú [zónu srdcovej frekvencie](#).

Externý snímač srdcovej frekvencie môžete používať aj s inými zariadeniami a aplikáciami s podporou technológie Bluetooth® Smart Ready. Viac informácií nájdete v dokumentácii dodanej s vaším produktom alebo aplikáciou.

Ak chcete vymeniť batériu CR2032 v snímači, pomocou mince otvorte zadný kryt snímača. Batériu je potrebné recyklovať alebo zlikvidovať v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi.

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti TomTom pozostáva z nasledujúcich súčastí:



1. magnet na drôt kolesa,
2. kľukový magnet,
3. spojnicový snímač,
4. káblové svorky.

Ak s hodinkami chcete používať snímač frekvencie šliapania a rýchlosti TomTom, postupujte takto:

1. Pomocou troch dodaných káblových svoriek pripojte spojnicový snímač na spojnicu bicykla. Dve svorky použijete na pripojenie hlavného telesa snímača a jednu svorku na menšiu časť snímača. Polohu snímačov môže byť potrebné upraviť, preto svorky zatiaľ neutiahnite pevne.

Dôležité: Menšia časť snímača musí byť otočená ku kľukám a nesmie byť pripojená k hornej časti spojnice. Hlavné teleso snímača môže byť v závislosti od bicykla potrebné nakloniť ku kolesu. Túto úpravu by ste mali vykonať až po pripojení magnetu na drôt kolesa.



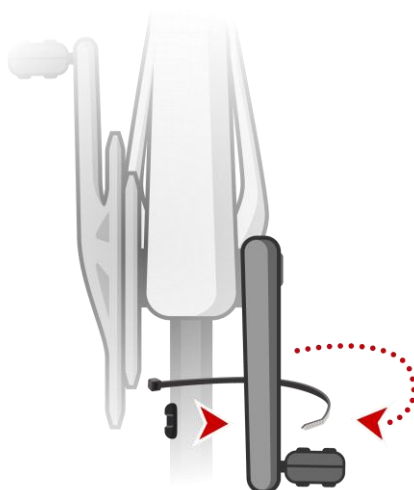
2. Pripojte magnet na drôt kolesa na niektorý z drôtov na kolese. Magnet by mal byť otočený k spojnici, kde ste pripevnili spojnicový snímač.



3. Upravte polohu magnetu na drôt kolesa a spojnicového snímača tak, aby magnet pri otáčaní kolesa míňal hrot hlavného telesa spojnicového snímača.

Dôležité: Vzdialenosť medzi spojnicovým snímačom a magnetom na drôt kolesa nesmie byť v okamihu, keď sa míňajú, väčšia ako 2 mm. Na niektorých bicykloch môže byť potrebné nakloniť hlavné teleso snímača ku kolesu.

4. Pripojte klukový magnet na niektorú z klúkov na bicykli. Magnet by mal byť otočený k spojnici, kde ste pripevnili spojnicový snímač.



Tip: Skontrolujte, či sú jednotlivé časti snímača frekvencie šliapania na bicykli správne zarovnané. Magnet na drôt kolesa musí míňať hlavné teleso spojnicového snímača a klúčový magnet musí míňať hrot snímača.



Po nastavení snímačov do správnej polohy utiahnite káblové svorky, aby pevne držali na svojich miestach.

5. Na hodinkách [nastavte veľkosť kolesa](#), aby ste pomohli zvýšiť presnosť údajov poskytovaných snímačom. Veľkosť kolesa zodpovedá obvodu pneumatiky v milimetroch (mm).
6. Posuňte bicykel alebo jeho klúku tak, aby aspoň jeden z magnetov minul snímač. Takto zapnete snímač.
7. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo nadol.
8. Vyberte položku **SNÍMAČE** a potom stlačte tlačidlo doprava.
9. Vyberte položku **BICYKEL** a potom ho zapnete stlačením tlačidla doprava.
10. Keď začnete s aktivitou, hodinky sa pripoja k snímaču a v dolnej časti displeja sa zobrazí ikona reťaze.



Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču frekvencie šliapania a rýchlosti, symbol reťaze bliká.

Ak pri prvom pokuse o pripojenie k snímaču hodinky nájdú viacero snímačov, nebudú vedieť, ku ktorému snímaču sa majú pripojiť. Presuňte sa na miesto, na ktorom nebudú v dosahu hodínok žiadne iné snímače.

Po prvom pripojení k vášmu snímaču sa hodinky vždy znovu pripoja k tomuto snímaču.

Keď ikona reťaze prestane blikáť, hodinky sú pripravené merať rýchlosť a frekvenciu šliapania. Môžete sa začať bicyklovať bez určenej polohy GPS, ale ak si chcete zaistiť správne sledovanie systémom GPS, počkajte, kým prestane blikáť aj ikona GPS, a až potom začnite s aktivitou na bicykli.

Tip: Pri používaní snímača frekvencie šliapania a rýchlosti na aktivity na bicykli sa zobrazí upozornenie, keď zo snímača neprichádzajú žiadne údaje o rýchlosti.

Počas tréningu môžete vybrať zobrazovanie aktuálnej frekvencie šliapania alebo zmeniť zobrazenie a sledovať frekvenciu šliapania.

Môžete použiť aj [tréningsový program](#), aby ste pri tréningu dosahovali cieľovú [zónu](#) frekvencie šliapania.

Snímač frekvencie šliapania a rýchlosti môžete používať aj s inými zariadeniami a aplikáciami podporujúcimi technológiu Bluetooth® Smart Ready. Viac informácií nájdete v dokumentácii dodanej s vaším produktom alebo aplikáciou.

Ak chcete vymeniť batériu CR2032 v snímači, pomocou mince otvorte zadný kryt snímača. Batériu je potrebné správne recyklovať alebo zlikvidovať v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi.

Nastavenia

Informácie o nastaveniach

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke hodín otvorte ponuku **NASTAVENIA**. Tieto nastavenia určujú všeobecné správanie hodín. Pre každú aktivitu existujú aj nastavenia súvisiace s touto aktivitou.

Na hodinkách sú k dispozícii nasledujúce nastavenia:

- [HODINY](#)
- [SLEDOVANIE](#)
- [ZOZNAMY SKLADIEB](#)
- [TELEFÓN](#)
- [SNÍMAČE](#)
- [REŽIM V LIETADLE](#) (iba staršie modely hodín)
- [MOŽNOSTI](#)
- [PROFIL](#)
- [ŠTANDARDY](#)

Pre aktivity sú k dispozícii tieto nastavenia:

- [Nastavenia pre beh](#)
- [Nastavenia pre bicyklovanie v exteriéri](#)
- [Nastavenia pre plávanie](#)
- [Nastavenia pre bežiaci pás](#)
- [Nastavenia pre telocvičňu](#)
- [Nastavenia pre halový bicykel](#)

Hodiny

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**. Následne vyberte možnosť **HODINY** a stlačením tlačidla doprava otvorte ponuku **HODINY**.

ALARM

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť alarm a nastaviť čas alarmu, vyberte možnosť **ALARM**.

Keď alarm začne zvonieť, môžete ho zastaviť alebo odložiť. Ak alarm odložíte, znovu sa spustí o 9 minút.

ČAS

Ak chcete nastaviť čas na hodinkách, vyberte možnosť **ČAS**. V závislosti od nastavenia pre **24HR** sa čas zobrazuje v 12 alebo 24-hodinovom formáte.

Tip: Hodinky používajú na nepretržité sledovanie aktivít časovú pečiatku UTC (Coordinated Universal Time). Jej hodnota je automaticky nastavená výrobcom, mobilnou aplikáciou Sports, aplikáciou Sports Connect alebo systémom GPS. Na základe času UTC hodinky určujú dátum. Dátum môžete zmeniť iba zmenou času.

24HR

Výberom položky **24HR** prepínajte medzi 12 a 24-hodinovým formátom zobrazenia a nastavenia času. Ak chcete prepínať medzi nastaveniami **ZAPNÚŤ** a **VYPNÚŤ**, stlačte tlačidlo doprava.

Sledovanie

Vypnutie sledovania aktivít

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **SLEDOVANIE**. Sledovanie aktivít je predvolene ZAPNUTÉ, takže ak chcete sledovanie aktivít vypnúť, vyberte možnosť **VYPNÚŤ**.

CIELE

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **SLEDOVANIE**. Ak chcete vybrať možnosť **CIELE**, stlačte tlačidlo doprava.

Viac informácií nájdete v časti [Nastavenie denného cieľa pre aktivitu](#).

SPÁNOK

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **SLEDOVANIE**. Stlačením tlačidla doprava vyberte možnosť **SPÁNOK** a potom opätovným stlačením tlačidla doprava zapnite alebo vypnite sledovanie spánku.

Poznámka: Pre spánok nie je možné nastaviť cieľ.

Zoznamy skladieb

Výber zoznamu skladieb na začiatku aktivity

1. Na obrazovke Hodiny stlačte tlačidlo doprava.
2. Vyberte niektorú z aktivít a potom stlačte tlačidlo doprava.
3. Keď uvidíte hlásenie „Počkajte, prosím“ alebo „Začať“, stlačte tlačidlo nadol.
4. Vyberte položku **ZOZNAMY SKLADIEB**.
5. Vyberte zoznam skladieb.

Výber zoznamu skladieb mimo aktivity

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA** a potom vyberte možnosť **ZOZNAMY SKLADIEB**. Vyberte zoznam skladieb.

Snímače

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte možnosť **SNÍMAČE** a stlačením tlačidla doprava otvorte ponuku **SNÍMAČE**.

Môžete zapnúť a vypnúť dva typy snímačov:

- **SRDCE** – toto je zabudovaný alebo externý snímač srdcovej frekvencie.
- **BICYKEL** – toto je snímač frekvencie šliapania a rýchlosti.

Okrem toho môžete kalibrovať kompas:

- **KOMPAS** – ide o zabudovaný kompas, ktorý treba [kalibrovať](#) pred prvým použitím a potom v pravidelných intervaloch, aby bol stále presný.

Tip: Ak chcete, aby batéria hodíniek vydržala o 20 % dlhšie na jedno nabitie, vypnite snímače, ktoré nepoužívate. Hodinky vyhľadávajú snímače, aj keď snímač nepoužívate.

Činnosť snímača srdcovej frekvencie môžete skontrolovať aj bez toho, aby ste začali nejakú aktivitu. Pozrite si časť [Testovanie snímača srdcovej frekvencie](#).

Testovanie snímača srdcovej frekvencie

Činnosť snímača srdcovej frekvencie môžete skontrolovať aj bez toho, aby ste začali nejakú aktivitu. Postupujte nasledovne:

1. Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**.
2. Vyberte položku **SNÍMAČE** a stlačením tlačidla doprava otvorte ponuku **SNÍMAČE**.
3. Vyberte položku **SRDCE** a potom stlačte tlačidlo doprava.

Zobrazí sa možnosť **ZAP.**, **VYP.** alebo **EXTERNÝ**. Ak je nastavenie na možnosti **ZAP.** alebo **EXTERNÝ**, zobrazí sa **bpm**, čo znamená, že vaša srdcová frekvencia sa meria v úderoch za minútu.

Vaša srdcová frekvencia sa buď ihneď zobrazí, alebo uvidíte blikajúce pomlčky, ktoré znamenajú, že zariadenie snímač srdcovej frekvencie hľadá.

Tip: Keď sa zistí srdcová frekvencia, monitor ostane aktívny ešte ďalších 30 sekúnd, ak by ste ihneď chceli začať s aktivitou.

Telefón

Informácie o tom, prečo by ste mali spárovať hodinky s telefónom alebo mobilným zariadením, nájdete v [aplikácii TomTom Sports](#).

Ak chcete hodinky spárovať s telefónom alebo mobilným zariadením, pozrite si časť [Párovanie s mobilným zariadením](#).

Nastavenie upozornení z mobilného zariadenia

Dôležité: Možnosť Upozornenia je k dispozícii iba vtedy, keď SYNCHRONIZÁCIA je ZAPNUTÁ.

Môžete nastaviť upozornenia telefónu, ktoré sa zobrazujú na hodinkách. Môžete zvoliť upozornenia na prichádzajúce hovory a textové správy alebo vypnúť upozornenia.

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte obrazovku **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **SPRAVOVAŤ** a potom položku **UPOZORNENIA**.

Vyberte možnosť **ZAPNÚŤ**, ak chcete v hodinkách prijímať upozornenia z mobilného zariadenia, alebo možnosť **VYPNÚŤ**, ak ich chcete vypnúť. Keď sú upozornenia vypnuté, hodinky na obrazovke Hodiny zobrazujú ikonu „Nerušit“ (telefón so ZZZ).

Nastavenie synchronizácie vašich aktivít

Pomocou tohto nastavenia môžete zmeniť, kedy a ako sa vaše aktivity odosielať na váš účet TomTom Sports.

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte položku **TELEFÓN** a stlačte tlačidlo doprava. Vyberte položku **SPRAVOVAŤ** a potom položku **SYNCHRONIZÁCIA**. Vyberte si z nasledujúcich možností:

- **ZAPNÚŤ** – za predpokladu, že vaše hodinky a mobilné zariadenie sú spárované, po otvorení aplikácie Sports sa vykoná automatická synchronizácia vašich aktivít s účtom Sports. Synchronizácia sa vykonáva aj na pozadí, keď je aplikácia zatvorená.
- **VYPNÚŤ (predtým „Režim v lietadle“)** – toto nastavenie šetrí batériu bez toho, aby ste museli zrušiť párovanie hodín. Nemôže sa vykonávať žiadna synchronizácia, manuálna ani automatická, a nedostávate žiadne upozornenia.
- **MANUÁLNE** – v prípade nastavenia MANUÁLNE musíte hodinky zobudiť stlačením tlačidla na hodinkách. Synchronizácia sa potom vykoná, keď je aplikácia Sports otvorená. Pomocou tejto možnosti môžete regulovať aj využitie batérie. Nedostávate žiadne upozornenia.

Režim v lietadle

Poznámka: K dispozícii iba na starších modeloch hodín. Tento režim je na novších modeloch odstránený, pretože GPS hodinky TomTom nevytvárajú a nikdy nevytvárali žiarenie, ktoré môže rušiť systémy lietadla.

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte obrazovku **NASTAVENIA**, vyberte položku **REŽIM V LIETADLE** a stlačte tlačidlo doprava.



Ak chcete zapnúť režim v lietadle alebo režim letu, stlačte tlačidlo nahor alebo nadol.

Keď je zapnutý režim v lietadle alebo režim letu, na displeji hodín sa zobrazuje ikona lietadla a všetky možnosti pripojenia pomocou rozhrania Bluetooth sú deaktivované.

Ak chcete vypnúť režim v lietadle, znova stlačte tlačidlo nahor alebo nadol.

Možnosti

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte položku **MOŽNOSTI** a stlačením tlačidla doprava otvorte ponuku **MOŽNOSTI**.

JEDNOTKY

Ak chcete nastaviť jednotky dĺžky a hmotnosti, ktoré sa budú v hodinkách používať, vyberte možnosť **JEDNOTKY**. Môžete si vybrať akúkoľvek kombináciu míľ alebo kilometrov a libier alebo kilogramov.

KLIKNUTIE

Ak chcete nastaviť, čo majú hodinky vykonať pri vašom prechádzaní ponukami, vyberte položku **KLIKNUTIE**. Z hodiniek môže zaznieť cvaknutie a môžete ho zapnúť alebo vypnúť.

DEMO

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť predvádzací režim, vyberte položku **DEMO**. V predvádzacom režime sa hodinky správajú tak, ako keby bola určená ich poloha GPS a vy ste mali tréning, aj keď ho práve nemáte. Aktivity vykonané v predvádzacom režime sa nepridávajú do histórie aktivít.

NOC

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť nočný režim, vyberte položku **NOC**. Ak je zapnutý nočný režim, zapne sa [podsvietenie](#) a počas aktivity zostáva rozsvietené. Keď aktivitu ukončíte, svetlo sa opäť vypne.

Poznámka: Ak počas tréningu používate nočný režim, batéria sa vybije rýchlejšie než zvyčajne.

Zamknutie

Ak chcete zapnúť alebo vypnúť funkciu uzamknutia aktivity, vyberte položku **Zamknutie**. Funkcia uzamknutia zabraňuje [pozastaveniu alebo zastaveniu](#) aktuálnej aktivity, ak náhodou stlačíte tlačidlo doľava.

Profil

Stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**, vyberte možnosť **PROFIL** a stlačením tlačidla doprava otvorte ponuku **PROFIL**.

Vyberte nasledujúce možnosti a nastavte podrobnosti pre každý prípad:

- **JAZYK**
- **HLAS**
- **VÁHA**
- **VÝŠKA**
- **VEK**
- **POHLAVIE**

Informácie z profilu sa používajú na nasledujúce účely:

- výpočet kalórií, ktoré spálite počas aktivity,
- nastavenie cieľových srdcových frekvencií v [tréningových zónach srdcovej frekvencie](#) Zóny sa vypočítavajú v účte TomTom Sports.

- výpočet dĺžky kroku, ak [trénujete na bežiacom páse](#).

JAZYK

Ak chcete nastaviť jazyk používaný v ponukách a hláseniach hodínok, vyberte položku **JAZYK**.

HLAS

Ak chcete zmeniť jazyk [hlasového trénera](#) alebo ho vypnúť, vyberte položku **HLAS**.

Normy

Ak chcete zobraziť informácie o certifikácii v hodinkách, stlačením tlačidla nadol na obrazovke Hodiny na hodinkách otvorte ponuku **NASTAVENIA**.

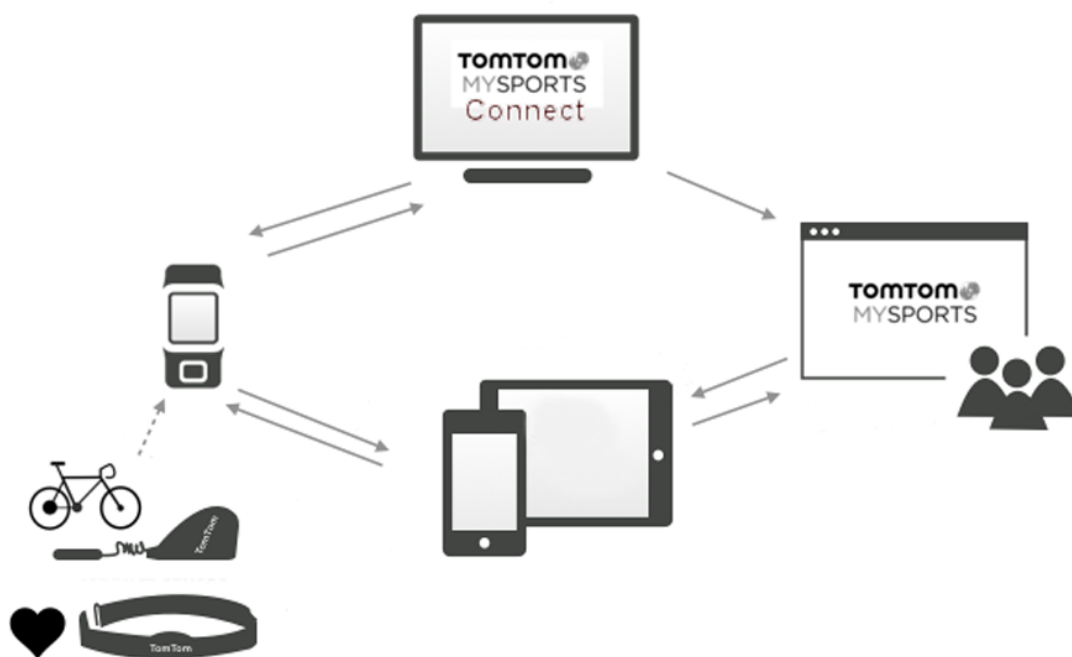
Ak chcete prechádzať informáciami o certifikácii, vyberte položku **NORMY** a potom stláčajte tlačidlo doprava.

Účet TomTom Sports

Váš účet TomTom Sports je centrálnym úložiskom pre všetky vaše údaje o tréningoch a telesnej kondícii.

Ak si chcete vytvoriť účet, kliknite na tlačidlo v aplikácii TomTom Sports Connect alebo prejdite priamo na webovú stránku: mysports.tomtom.com

Na obrázku nižšie vidíte, že informácie o svojich aktivitách môžete prenášať do svojho účtu Sports pomocou aplikácie TomTom Sports Connect alebo aplikácie TomTom Sports.



Ak prenesiete svoje aktivity do účtu TomTom Sports, budete môcť uchovávať, analyzovať a zobrazovať svoje predchádzajúce aktivity. Môžete zobraziť prejdené trasy a všetky údaje priradené k aktivitám.

Pomocou aplikácie TomTom Sports Connect v počítači môžete vybrať aj prenos aktivít do účtu na iných športových webových lokalitách.

Poznámka: Ak použijete formát súboru exportu ako CSV, FIT alebo TCX, aktivity by ste nemali prenášať na iné športové webové lokality pomocou mobilnej aplikácie TomTom Sports. Iné automatické nahrávania, napríklad na lokalitu RunKeeper, však budú fungovať.

TomTom Sports Connect

Aplikácia TomTom Sports Connect slúži na tieto účely:

- Pomoc pri nastavení hodínok.
- Aktualizácia softvéru hodínok pri sprístupnení nových verzií.
- Prenos informácií o aktivitách do vášho účtu TomTom Sports alebo účtu na inej športovej webovej lokalite, ktorú vyberiete. Informácie o aktivitách je aktuálne možné prenášať na lokality Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone a Nike+.

Aplikácia TomTom Sports Connect tiež dokáže prenášať informácie o aktivitách v rôznych formátoch súborov do vášho počítača.

Pozri: [Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov](#)

- Prenos nastavení z aplikácie TomTom Sports do hodínok.
- Aktualizácia údajov QuickGPSFix na vašich hodinkách.

Inštalácia aplikácie TomTom Sports Connect

Aplikáciu TomTom Sports Connect si môžete zadarmo prevziať na stránke tomtom.com/123/

Po nainštalovaní pripojte hodinky k počítaču pomocou stolového držáka.

Mobilná aplikácia TomTom Sports

Dôležité: Pozrite si používateľskú príručku aplikácie TomTom Sports na webovej stránke TomTom.

Mobilná aplikácia TomTom Sports slúži na tieto účely:

- Automatický prenos informácií o aktivitách do vášho účtu TomTom Sports, ak je v dosahu vášho telefónu. Pozri: [Export aktivít na iné webové lokality a do iných typov súborov](#)
- Prenos nastavení z aplikácie TomTom Sports do hodínok.
- Aktualizácia vašich personalizovaných cvičení, plánovaných trás a informácií QuickGPSfix vo vašich hodinkách.
- Poskytnutie alternatívy voči aplikácii TomTom Sports Connect na prenos informácií o aktivitách do vášho účtu Sports a aktualizáciu údajov QuickGPSfix.

Podporované telefóny a mobilné zariadenia

iOS

Aplikácia TomTom Sports je podporovaná na všetkých zariadeniach Apple iPhone, iPod Touch a iPad so systémom iOS 8 alebo novším.

Android

Aplikácia TomTom Sports vyžaduje na komunikáciu s hodinkami rozhranie Bluetooth Smart (alebo Bluetooth LE) a systém Android 4.4 alebo novší. Na potvrdenie kompatibility s aplikáciou Sports sme otestovali celý rad zariadení s Androidom s rozhraním Bluetooth Smart. Kompatibilitu svojho telefónu s aplikáciou Sports si môžete overiť v [obchode Google Play](#).

Poznámka: Svoje hodinky môžete spárovať s viacerými zariadeniami so systémom Android Lollipop alebo novším a nahrávať na ne svoje aktivity. Informácie o kompatibilite nájdete v [obchode Google Play](#).

Dôležité: Aplikáciu Sports musíte pre systém Android aktualizovať na verziu 1.3.0 a pre systém iOS na verziu 1.0.9 alebo novšiu. Po tejto aktualizácii musíte svoje hodinky znovu spárovať so smartfónom.

Pred používaním aplikácie TomTom Sports

Aplikáciu TomTom Sports si môžete bezplatne prevziať z bežného obchodu s aplikáciami alebo z lokality tomtom.com/app.

Dodatok

VAROVANIA A INDIKÁCIE TÝKAJÚCE SA POUŽÍVANIA

Dôležité! Pred použitím prečítajte!

Nedodržanie alebo čiastočné nedodržanie týchto upozornení a pokynov by mohlo spôsobiť usmrtenie alebo vážne zranenie. Nedodržanie pokynov na správne nastavenie, používanie a starostlivosť o toto zariadenie zvyšuje nebezpečenstvo vážneho zranenia alebo usmrtenia, prípadne poškodenia zariadenia. Pokiaľ nie je výslovne uvedené inak, tieto upozornenia a pokyny sa vzťahujú na všetky produkty TomTom Sports.

Informácie o používaní a presnosti

Zariadenie monitoruje srdcovú frekvenciu, sleduje telesnú kompozíciu (len niektoré modely), počíta kroky, spálené kalórie, prejdenú vzdialenosť, aktívny čas a čas spánku. Tieto merania vám pomôžu zachovať si aktívny životný štýl. Poskytované informácie sú pomerne presným odhadom vašej aktivity. Rušenie signálom z externého zdroja, nedostatočný kontakt so zápalom a ďalšie faktory môžu zapríčiniť nepresnú analýzu údajov. Merania vykonávajte vždy v rovnaký čas počas dňa a za rovnakých podmienok a dodržiavajte pritom priložené pokyny alebo pokyny uvedené v častých otázkach na internete.

Systém globálnej navigácie (GPS)

Systém globálnej navigácie (GPS) je satelitný systém, ktorý poskytuje informácie o polohe a časové referencie kdekoľvek na Zemi. Prevádzku a kontrolu systému GPS zabezpečuje vláda USA, ktorá jediná zodpovedá za jeho dostupnosť a presnosť. Zmeny v dostupnosti a presnosti signálu GPS alebo v podmienkach prostredia môžu ovplyvniť prevádzku tohto zariadenia. Spoločnosť TomTom vylučuje akúkoľvek zodpovednosť za dostupnosť a presnosť systému GPS.

Upozornenie – toto nie je zdravotnícka pomôcka.

Toto nie je zdravotnícka pomôcka. Poskytnuté informácie nepredstavujú zdravotnícke rady a ich účelom nie je liečba, uzdravenie ani prevencia chorôb. Skôr, ako začnete tréningový program, poraďte sa vždy s lekárom.

Upozornenie o vysokej hlasitosti – bezdrôtové slúchadlá TomTom

Pomocou týchto slúchadiel nepočúvajte dlho pri vysokej hlasitosti. Dlhodobé vystavenie hlasitým zvukom môže spôsobiť stratu sluchu.

Upozornenie – zariadenia s funkciou merania telesnej kompozície

Toto zariadenie nesmú používať tehotné ženy ani osoby s kardiostimulátorom alebo inou implantovanou zdravotníckou pomôckou. Toto zariadenie obsahuje elektródy, ktoré môžu rušiť signál zdravotníckeho zariadenia.

Upozornenie – monitor srdcovej frekvencie

Ak máte kardiostimulátor alebo inú implantovanú elektronickú pomôcku, skôr než začnete toto zariadenie používať, poraďte sa s lekárom alebo výrobcou danej pomôcky. Toto zariadenie obsahuje snímače alebo magnety, ktoré môžu rušiť príslušný signál.

Nebezpečenstvo udusení

Toto zariadenie nie je hračka. Toto zariadenie a jeho príslušenstvo obsahujú malé časti, ktoré môžu predstavovať riziko udusení. Držte ho mimo dosahu detí. V prípade prehltnutia nejakej časti okamžite vyhľadajte zdravotnícku pomoc.

Odolné voči ošpliechaniu – zariadenia na sledovanie telesnej kondície

Pri správnom zaobchádzaní a používaní je zariadenie odolné voči ošpliechaniu a ostriekaniu (IPX7). Nesmie sa ponárať do vody, napríklad pri plávaní, surfovaní alebo kúpaní.

Vodovzdornosť hodín GPS

Limit vodovzdornosti je 40 m (5 atm), no závisí od tlaku, salinity, hĺbky, kontaminácie a teploty vody a od ďalších faktorov prostredia. Pri rýchlom pohybe v hĺbke 40 m (5 atm) sa môže zariadenie poškodiť.

Upozornenie – navigácia mimo cestných komunikácií

Zariadenie môže navrhovať trasy, ktoré vás povedú mimo cestnej komunikácie. Tieto trasy majú slúžiť ako pomôcka. Riadte sa zdravým úsudkom, všímajte si okolie a prihliadajte na poveternostné podmienky. Skôr než sa vydáte na novú alebo náročnú trasu, musíte si zaobstaráť náležité vybavenie a absolvovať primeraný tréning. Nikdy sa nevydávajte po trase, na ktorej by mohlo vám alebo iným osobám hroziť nebezpečenstvo alebo kde by ste svojou prítomnosťou porušili zákon.

Starostlivosť o športové zariadenie

Zariadenie odporúčame raz do týždňa vyčistiť. Zariadenie utierajte vlhkou handričkou. Na odstránenie mastnoty a nečistôt použite šetrné mydlo. Zariadenie nevystavujte agresívnym chemikáliám, ako sú benzín, čistiace rozpúšťadlá, acetón, alkohol, opaľovací krém alebo repelenty proti hmyzu. Chemikálie môžu poškodiť tesnenie, puzdro a povrchovú úpravu zariadenia. Ak je zariadenie vybavené monitorom srdcovej frekvencie, dávajte pozor, aby sa plocha snímača srdcovej frekvencie nepoškriabala a aby sa snímač nepoškodil. Ak bolo zariadenie ponorené vo vode (len vodovzdorné zariadenia), vyberte modul z remienka a obe súčasti opláchnite čistou vodou a utrite mäkkou handričkou. Skôr než zapojíte kábel do nabíjacieho portu, skontrolujte, či sú čisté a suché.

Fitness Age (len niektoré modely)

Tento produkt využíva pokročilú analýzu srdcovej frekvencie od spoločnosti Firstbeat.

BEZPEČNOST ZARIADENIA A BATÉRIE

Vaše zariadenie

Zariadenie nerozoberajte, nestláčajte, neohýbajte, nedeformujte, neprepichujte ani nerežte. Zariadenie neuchovávajte ani nenechávajte položené vo vlhkom, mokrom alebo korozívnom prostredí, na mieste s vysokou teplotou, na tepelnom zdroji alebo v jeho blízkosti, na priamom slnečnom svetle, v mikrovlnnej rúre ani v tlakovej nádobe. Nedovoľte, aby zariadenie spadlo. Ak vám zariadenie spadne a máte podozrenie, že sa poškodilo, obráťte sa na zákaznícku podporu. Zariadenie používajte len s dodaným káblom. Náhradné diely schválené spoločnosťou TomTom nájdete na webových stránkach tomtom.com.

Batéria zariadenia (nevymieňateľná)

Tento produkt obsahuje nevymieňateľnú lítiovo-polymérovú batériu. Nepokúšajte sa batériu prepichnúť, strkať do nej cudzie predmety ani ju otvárať alebo rozoberať. Nesmie sa vystavovať účinkom vody, kvapalín, ohňa, explózie ani iným rizikám. Batériu neskratujte a zabráňte kontaktu vodivých predmetov s konektormi batérie. Nepokúšajte sa batériu vymeniť ani vybrať (ak nejde o batériu, ktorú môže vymieňať používateľ), ale vyhľadajte pomoc kvalifikovaného odborníka.

Upozornenie: V prípade vloženia batérie nesprávneho typu hrozí explózia. V prípade problému s batériou sa obráťte na zákaznícku podporu.

Uvedená životnosť batérie predstavuje maximálnu možnú životnosť pri bežnom používaní, ktorú možno dosiahnuť len za určitých atmosférických podmienok. Ďalšie informácie získate v častých otázkach na internete.

V prípade nedodržania týchto pokynov môže z batérie vytiecť kyselina, batéria sa môže zahriať, vybuchnúť alebo sa zapáliť a spôsobiť niekomu zranenie alebo poškodiť produkt. If the battery leaks and you come into contact with the fluids, rinse thoroughly with water and seek medical attention immediately. Nabíjanie nebude prebiehať pri teplotách nižších ako 0 °C/32 °F alebo vyšších ako 45 °C/113 °F.

Likvidácia batérie

Tento produkt obsahuje batériu, ktorú treba recyklovať alebo zlikvidovať v súlade s miestnymi právnymi predpismi a nariadeniami. V záujme ochrany životného prostredia sa musí vždy likvidovať oddelene od komunálneho odpadu.



Smernica OEEZ – nakladanie s odpadom z elektrických a elektronických zariadení

V rámci EÚ/EHP je tento produkt na svojom tele alebo balení označený symbolom preškrtnutej smetnej nádoby na kolieskach, ako to vyžaduje smernica 2012/19/EÚ (OEEZ). S týmto produktom by sa nemalo zaobchádzať ako s odpadom z domácností a nemal by sa likvidovať ako bežný komunálny odpad. Tento produkt môžete zlikvidovať jeho odovzdaním v mieste nákupu alebo v miestnom zbernom zariadení na recykláciu.

V krajinách mimo EÚ/EHP môže mať symbol preškrtnutej smetnej nádoby na kolieskach iný význam. Ďalšie informácie o vnútroštátnych možnostiach recyklácie môžete získať od príslušných miestnych orgánov. Likvidácii tohto produktu v súlade so zákonom je zodpovednosťou koncového používateľa.



Prevádzkové teploty

Prevádzková teplota: –20 °C (–4 °F) až 60 °C (140 °F). Produkt nevystavujte teplotám mimo tohto rozsahu.

Označenie CE a súlad so smernicou o rádiových zariadeniach



Toto zariadenie je povolené používať vo všetkých členských štátoch EÚ. Toto zariadenie pracuje vo frekvenčnom pásme Bluetooth v rozpätí 2 402 MHz – 2 480 MHz. Maximálny vysielaný rádiový výkon je 5,5 dBm. Spoločnosť TomTom týmto vyhlasuje, že športové zariadenie TomTom rádiového typu je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné znenie vyhlásenia o zhode ES je k dispozícii na tejto internetovej adrese:

http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/



Vyhlásenie o rušení Federálnej komisie pre komunikáciu (FCC)

Toto zariadenie zodpovedá smernici FCC, časť 15. Prevádzka je podmienená dvoma nasledujúcimi podmienkami: (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a (2) zariadenie musí tolerovať každé prijaté rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť neželanú prevádzku zariadenia.

Toto zariadenie bolo testované a zodpovedá limitom triedy B digitálnych zariadení podľa časti 15 smernice FCC. Tieto limity boli navrhnuté, aby poskytli primeranú ochranu proti škodlivému rušeniu pri inštalácii v obydliach. Toto zariadenie produkuje, využíva a môže vyžarovať vysokofrekvenčnú energiu a ak sa nenainštaluje a nepoužíva v súlade s týmito pokynmi, môže spôsobiť škodlivé rušenie rádiovkej komunikácie. Nemožno však zaručiť, že v konkrétnej inštalácii nedôjde k rušeniu. Ak zariadenie spôsobuje škodlivé rušenie rádiového alebo televízneho príjmu, ktoré možno rozpoznať na základe zapnutia a vypnutia zariadenia, odporúčame vám pokúsiť sa zmierniť rušenie jedným z nasledujúcich spôsobov:

- Presmerujte alebo premiestnite prijímajúcu anténu.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom okruhu, ako je napojený prijímač.
- Poradte sa s predajcom alebo skúseným technikom pre rádiovú a televíznu techniku.

FCC ID – zariadenia na sledovanie telesnej kondície: S4L1AT00

FCC ID – hodinky GPS: S4L4REM, S4L4RFM

FCC ID – náhlavná súprava Bluetooth Sports: S4L4R01

IC ID – zariadenia na sledovanie telesnej kondície: 5767A-1AT00

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

IC ID – náhlavná súprava Bluetooth Sports: 5767A-4R01

Upozornenie FCC

Akékoľvek zmeny či úpravy, ktoré nie sú explicitne schválené subjektom zodpovedným za súlad, môžu viesť k strate oprávnenia pre používateľa používať zariadenie.

Vysielač nesmie byť umiestnený v blízkosti ani sa používať spoločne so žiadnou inou anténou ani vysielačom.

Vyhlásenie o vystavení žiareniu

Tento výrobok spĺňa limit FCC pre vystavenie rádiovým frekvenciám z prenosných zariadení stanovený pre nekontrolované prostredie a jeho určené používanie v zmysle návodu na použitie je bezpečné. Ďalšie zamedzenie vystavenia rádiovým frekvenciám možno dosiahnuť udržiavaním výrobku čo najďalej od tela používateľa, resp. nastavením zariadenia na nižší výkon, pokiaľ je takáto funkcia k dispozícii.

Zodpovedný subjekt v Severnej Amerike

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803, Tel: 866 486-6866, voľba 1 (1-866-4-TomTom)

Informácia o emisiách pre Kanadu

Prevádzka je podmienená dvoma nasledujúcimi podmienkami:

- Zariadenie nesmie spôsobovať rušenie.
- Toto zariadenie musí tolerovať každé rušenie vrátane rušenia, ktorá môže spôsobiť neželanú činnosť zariadenia.

Prevádzka je povolená za predpokladu, že toto zariadenie nespôsobí škodlivé rušenie. Tento digitálny prístroj triedy B zodpovedá kanadskej norme ICES-003 CAN ICES-3(B)/NMB-3(B). Funkcia výberu kódu krajiny je pre produkty predávané v USA a Kanade vypnutá. Vybavenie je certifikované podľa požiadaviek RSS-247 pre 2,4 GHz.

Vyhlásenie Ministerstva priemyslu Kanady (IC):

Toto zariadenie spĺňa bezlicenčné požiadavky RSS ministerstva ISED. Prevádzka je podmienená dvoma nasledujúcimi podmienkami: (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a (2) zariadenie musí tolerovať každé prijaté rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť neželanú prevádzku zariadenia.

Vyhlásenie o vystavení žiareniu:

Tento výrobok spĺňa limit pre vystavenie rádiovým frekvenciám z prenosných zariadení v Kanade stanovený pre nekontrolované prostredie a jeho určené používanie v zmysle návodu na použitie je bezpečné. Ďalšie zníženie vystavenia rádiovým frekvenciám možno dosiahnuť udržiavaním výrobku čo najďalej od tela používateľa, resp. nastavením zariadenia na nižší výkon, pokiaľ je takáto funkcia k dispozícii.

Certifikácia pre Austráliu



Výrobok má označenie splnenia nariadení (RCM), ktoré označuje, že zariadenie spĺňa relevantné austrálske nariadenia.

Certifikácia pre Nový Zéland

Súčasťou tohto výrobku je kód dodávateľa R-NZ, ktorý indikuje zhodu s príslušnými nariadeniami platnými na Novom Zélande.

Kontakt na zákaznícku podporu pre Austráliu a Nový Zéland

Austrália: 1300 135 604 Nový Zéland: 0800 450 973

Číslo modelov

Hodinky GPS TomTom: 4REM

Hodinky GPS TomTom Cardio: 4RFM

Kábel hodínok TomTom GPS: 4R00

Zariadenia na sledovanie telesnej kondície TomTom: 1AT00

Náhlavná súprava Bluetooth Sports TomTom: 4R01

Aplikácia TomTom Sports

Na využívanie niektorých funkcií tohto produktu sa vyžaduje prístup k aplikácii TomTom Sports.

Príslušenstvo dodávané s týmito zariadeniami

Nabíjací kábel USB, slúchadlá (dodávajú sa k niektorým modelom), návod na používanie

Zmluvné podmienky: Záruka a licenčná zmluva (EULA)

Pre tento produkt platia naše zmluvné podmienky vrátane obmedzenej záruky a licenčných zmlúv koncového používateľa. Prejdite na stránku tomtom.com/legal.

Ako spoločnosť TomTom používa vaše informácie

Informácie o používaní osobných údajov nájdete na stránke tomtom.com/privacy.

Certifikačné informácie pre používateľa

Ak chcete zobraziť informácie o certifikácii v hodinkách, stlačením tlačidla nadol na obrazovke hodín na hodinkách otvorte ponuku Nastavenia. Ak chcete prechádzať informáciami o certifikácii, vyberte položku **Normy** a potom stláčajte tlačidlo doprava.

Na náhlavnej súprave si pozrite štítok upevnený na kábli, ktorým sú spojené slúchadlá do uší.

Informácie k zariadeniu na sledovanie telesnej kondície nájdete v tomto návode.

Poznámka: Informácie o certifikáciách uvedené v tomto dodatku sa nemusia vzťahovať na váš produkt. V častiach, ktoré platia len pre vybrané produkty, sú dané produkty výslovne uvedené.

Krajina pôvodu

Toto zariadenie bolo vyrobené v Číne.

Rok výroby

Rok výroby: 2017

Logo Triman**Zariadenie typu BF****Kontaktné údaje výrobcu**

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

Certifikácia pre Čínu

CMIIT ID – zariadenia na sledovanie telesnej kondície (1AT00): 2016DJ4417

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

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

CMIIT ID – náhlavná súprava Bluetooth Sports TomTom (4R01): 2016DJ498

RoHS pre Čínu

Zariadenia na sledovanie telesnej kondície: 1AT00/náhlavná súprava Bluetooth Sports
TomTom: 4R01/kábel hodín GPS TomTom: 4R00



Hodinky GPS TomTom: 4REM/hodinky GPS 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可替代技术，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						

Dovozca na Taiwan

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

Certifikácia pre Taiwan

NCC ID – zariadenia na sledovanie telesnej kondície: CCAI17LP0430T1

NCC ID – hodinky GPS TomTom: CCAI15LP1840T6

NCC ID – náhlavná súprava Bluetooth Sports TomTom: 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。

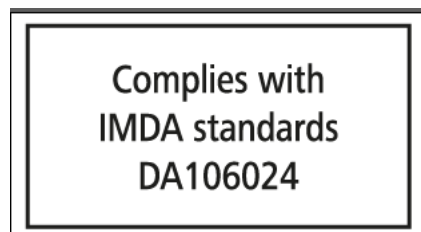
第十四條

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。

Certifikácia pre Singapur



Certifikácia pre Indiu

ID certifikátu (1AT00): Zariadenie na sledovanie telesnej kondície NR-ETA/4696

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

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

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

Certifikácia pre Južnú Afriku

Na týchto produktoch je zobrazené logo certifikátu ICASA, ktoré potvrdzuje, že sú v súlade s požiadavkami všetkých príslušných certifikácií rádiových zariadení v Južnej Afrike.

Zariadenia na sledovanie telesnej kondície TomTom:



Hodinky GPS TomTom:



Náhlavná súprava Bluetooth Sports TomTom:



Certifikácia pre Brazíliu

Nasledujúce vyhlásenie č. 506 agentúry ANATEL (brazílsky orgán pre reguláciu telekomunikácií) sa vzťahuje na všetky zariadenia uvedené v tomto právnom dodatku certifikované do 27. augusta 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."

Nasledujúce vyhlásenie č. 680 agentúry ANATEL (brazílsky orgán pre reguláciu telekomunikácií) sa vzťahuje na všetky zariadenia uvedené v tomto právnom dodatku certifikované po 27. auguste 2017.

"Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados". Neoficiálny preklad tohto vyhlásenia znie takto: „Toto zariadenie nesmie byť chránené proti škodlivému rušeniu a nesmie spôsobovať rušenie v autorizovaných systémoch.“

Zariadenia na sledovanie telesnej kondície TomTom:



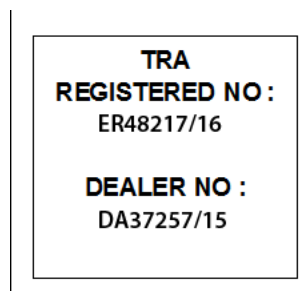
Hodinky TomTom GPS:



Náhlavná súprava Bluetooth Sports TomTom:



Certifikácia pre Spojené arabské emiráty



Certifikácia pre Japonsko

Zariadenia na sledovanie telesnej kondície TomTom: R-201-160580

Hodinky GPS Sports TomTom: R-201-152769

Náhlavná súprava TomTom Bluetooth Sports: R-204-620243



Certifikácia pre Južnú Kóreu

Zariadenia na sledovanie telesnej kondície TomTom: MSIP-CRM-NSW-1AT00

Hodinky GPS Sports 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.

Upozornenia k autorským právam

© 1992 - 2017 TomTom. Všetky práva vyhradené. Logo TomTom a logo „dve ruky“ sú registrované ochranné známky spoločnosti TomTom N.V. alebo jednej z jej dcérskych spoločností.

Otvorený zdrojový kód

Softvér priložený k tomuto produktu obsahuje autorsky chránený softvér, ktorý je licencovaný podľa GPL. Kópiu tejto licencie nájdete v časti Licencia. Od nás môžete získať úplný zodpovedajúci zdrojový kód do troch rokov od nášho posledného dodania tohto produktu. Viac informácií nájdete na adrese tomtom.com/gpl, prípadne sa obráťte na miestny tím zákazníckej podpory spoločnosti TomTom na adrese tomtom.com/support. Na požiadanie vám pošleme disk CD s príslušným zdrojovým kódom.

Písma

Linotype, Frutiger a Univers sú ochranné známky spoločnosti Linotype GmbH registrované na Úrade pre patenty a ochranné známky USA a môžu byť registrované v niektorých iných jurisdikciách.

MHei je ochranná známka spoločnosti The Monotype Corporation a môže byť registrovaná v niektorých jurisdikciách.

Android, Google Earth a odznak „Získajte ju v obchode Google Play“

Android, Google Earth, Google Play a logo Google Play sú ochrannými známkami spoločnosti Google Inc.

TWITTER

TWITTER, výrazy TWEET (TWEETNUŤ), RETWEET (RETWEETNUŤ) a logo Twitter sú ochrannými známkami spoločnosti Twitter, Inc. alebo jej pridružených spoločností.

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac a odznak „Preveďte v obchode App Store“

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac a logo Apple sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. zaregistrované v USA a v ďalších krajinách. App Store je servisnou značkou spoločnosti Apple Inc.

Bluetooth®



Slovná ochranná známka a logá **Bluetooth®** sú registrovanými ochrannými známkami vo vlastníctve spoločnosti Bluetooth SIG, Inc., a akékoľvek použitie týchto známk spoločnosťou TomTom je licencované. Ostatné ochranné známky a obchodné názvy sú vlastníctvom ich príslušných vlastníkov. 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

Softvér produktu obsahuje kód AES podľa práva Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Všetky práva vyhradené.

Podmienky licencie:

Distribúcia a používanie tohto softvéru (so zmenami alebo bez nich) je povolená bez poplatkov alebo tantiém, ak sú dodržané nasledujúce pravidlá:

Zdrojový kód v distribúcii obsahuje vyššie uvedené upozornenie o autorských právach, tento zoznam pravidiel a nasledujúce vyhlásenie.

Binárny kód v distribúcii obsahuje v dokumentácii vyššie uvedené upozornenie o autorských právach, tento zoznam pravidiel a nasledujúce vyhlásenie.

Názov spoločnosti vlastniacej autorské práva sa nepoužíva na schválenie produktov vytvorených pomocou tohto softvéru bez výslovného písomného povolenia.

Výpočty kalórií

Výpočty kalórií v týchto produktoch sú založené na hodnotách MET z nasledujúcich zdrojov:

Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett Jr, D. R., Tudor-Locke, C., Greer, J. L., Vezina, J., Whitt-Glover, M. C., Leon, A. S.: 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.