TomTom Touch Fitness Tracker
Uživatelská příručka

1.0

Obsah

Vítejte 4

Fitness tracker 5

Informace o fitness trackeru 5
Nošení fitness trackeru 6
Čištění fitness trackeru 6
Snímač srdečního tepu 7
Sejmutí modulu z řemínku 7
Nabíjení fitness trackeru 7
Datové úložiště 8
Informace o baterii 8
Jak provést obnovení 8
Fitness tracker a voda 9

Rychlý start 10

Stažení aplikace MySports Connect 10
Přihlášení a registrace 11
VOLITELNÉ: Získejte mobilní aplikaci MySports 11
Použití fitness trackeru 12
Použití sportovního režimu 13
Měření tělesné skladby 13

Párování s mobilním zařízením 16

Párování se zařízením se systémem iOS 16
Párování se zařízením se systémem Android 17

Sledování kondice 19

Sledování aktivity 19
Sledujte svou aktivitu nonstop 20
Sledování srdečního tepu 21
Sledování kroků 22
Sledování kalorií 23
Sledování aktivního času 24
Sledování vzdálenosti 25
Sledování spánku 26

Sportovní režim 28

Použití sportovního režimu 28
Informace o odhadu kalorií 28

Nastavení cílů 30

Cíle 30
Nastavení cíle sledování aktivity 31
Nastavení sportovního cíle 31
Nastavení cíle pro tělo 32

Tělesná skladba 34

Informace o tělesné skladbě ... 34
Měření tělesné skladby ... 34
Vaše ideální tělesná skladba ... 36
Bezpečnost a tělesná skladba ... 37
Článek – Měření a vyhodnocení tělesné skladby ... 37
Tabulka podílů tělesné skladby ACE ... 38

Upozornění telefonu 40

Příjem upozornění telefonu ... 40

Nastavení 41

Nastavení ... 41
Celodenní srdeční tep ... 41
Upozornění telefonu ... 41
Profil ... 41
Předvolby ... 42
Zóny srdečního tepu ... 42

Účet TomTom MySports 43

Aplikace TomTom MySports Connect 44

Mobilní aplikace TomTom MySports 45

Sdílení aktivit 46

Dodatek 47

Informace o autorských právech 56

Vítejte

V této uživatelské příručce je popsáno vše, co potřebujete vědět o novém zařízení TomTom Touch Fitness Tracker.

Co přesně dělá fitness tracker?

Zařízení TomTom Touch měří vaše aktivity a tělesnou skladbu. Tělesná skladba představuje skvělý indikátor vaší kondice. Když lidé cvičí, obvykle chtějí snížit podíl tělesného tuku a zvýšit podíl svalové hmoty. Se zařízením TomTom Touch můžete měřit, z čeho se opravdu skládá vaše tělo, nejen své kroky.

Jaké jsou nejdůležitější funkce?

Zařízení TomTom Touch je vybaveno dotykovým displejem a dokáže měřit kroky, kalorie, aktivní čas, vzdálenost, spánek, srdeční tep a tělesnou skladbu.

Tip: Přestože se jedná o produkt TomTom, nemá funkci GPS, takže nemůže provádět navigaci. Hledáte-li produkt, který zaznamená vaše běžecké a cyklistické trasy na mapě a nabízí přesné výpočty rychlosti, tempa a vzdálenosti, vyzkoušejte sportovní GPS hodinky TomTom.

V této uživatelské příručce je uvedeno několik bodů pro začátek:

- Rychlý start
- Informace o fitness trackeru
- Nošení fitness trackeru
- Nabíjení fitness trackeru
- Fitness tracker a voda

Tip: K dispozici jsou také často kladené dotazy (FAQ) na adrese tomtom.com/support. Vyberte zařízení TomTom Touch Fitness Tracker ze seznamu nebo zadejte hledaný výraz.

Doufáme, že vám čtení o zařízení TomTom Touch přinese zajímavé informace a hlavně že se při vylepšování své kondice budete skvěle bavit!

Fitness tracker

Informace o fitness trackeru

1. **Upevnění řemínku** – zasuňte oba výstupky na řemínku, aby byl fitness tracker dobře upevněný.
2. **Dotyková obrazovka** – přejetím přes dotykový displej zobrazíte přehled údajů fitness trackeru a jeho různé režimy.

   Přejetím prstem DOLŮ přejdete na obrazovky nad obrazovkou hodin. Jedná se o následující obrazovky:
   - Sportovní režim
   - Tělesná skladba
   - Srdeční tep

   Přejetím prstem NAHORU přejdete na obrazovky pod obrazovkou hodin. Jedná se o následující obrazovky:
   - Kroky
   - Vydaná energie nebo spálené kalorie
   - Vzdálenost
   - Aktivní čas
   - Délka spánku

   Tip: Všechny tyto obrazovky také ukazují pokrok v porovnání s cílem, pokud jste si nějaký stanovili.
3. **Kruhová ikona cíle** – máte-li denní cíl aktivity, nad zvoleným údajem nebo hodinami se zobrazuje kruhová ikona, která ukazuje například kroky. Tato ikona cíle se každý den naplní podle toho, jak plníte cíl.

   Tip: Výchozí nastavení cíle je 10 000 kroků.
4. **Obrazovka hodin** – když zařízení probudíte dotykem obrazovky, zobrazí se obrazovka hodin se zobrazeným časem. Přejedete-li prstem nahoru nebo dolů na obrazovce hodin, zobrazíte údaje a režimy.
5. **Tlačítko** – toto tlačítko slouží k probuzení zařízení, k provádění měření tělesné skladby a k zahájení a zastavení nahrávání ve sportovním režimu.

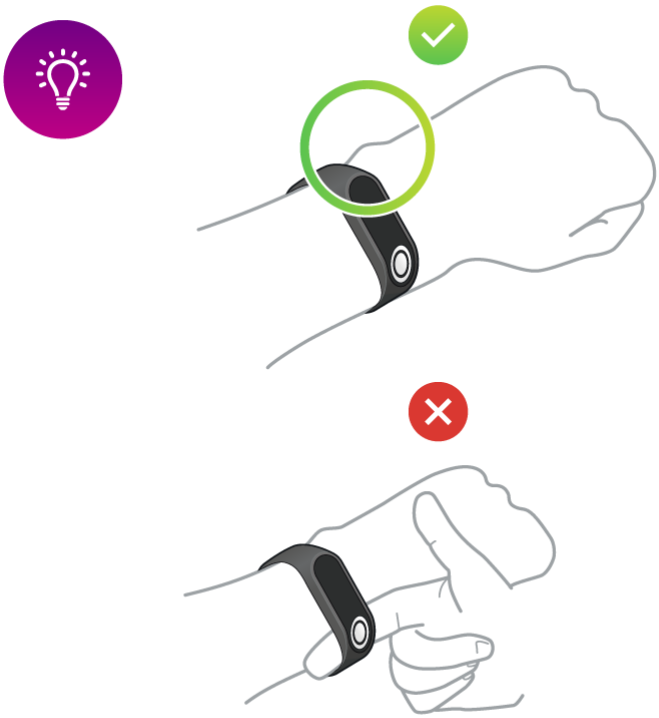
Poznámka: Chcete-li přejet prstem po dotykovém displeji, posunutím prstu po dotykovém displeji shora dolů provedete přejetí DOLŮ a posunutím prstu zdola nahoru provedete přejetí NAHORU.

Nošení fitness trackeru

Způsob nošení zařízení TomTom Touch je důležitý, protože ovlivňuje výkon snímače srdečního tepu a výsledky měření tělesné skladby. Podrobnější informace o tom, jak tento snímač funguje, najdete v části Snímač srdečního tepu.

Budete-li mít problémy se získáním přesného měření srdečního tepu nebo měření tělesné skladby, ujistěte se, že nosíte zařízení TomTom Touch následujícím způsobem:

- Pevně utažené tak, aby to nebylo nepříjemné.
- Umístěné nad zápěstím.



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

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

Čištění fitness trackeru

Pokud zařízení TomTom Touch používáte často, doporučujeme jej jednou týdně čistit.

- Dle potřeby otřete zařízení TomTom Touch navlhčeným hadříkem. Pro odstranění mastnoty a nečistot použijte jemný mýdlový roztok.
- Nevystavujte zařízení TomTom Touch silným chemikáliím, např. benzínu, rozpouštědlům, acetonu, alkoholu či repelentům proti hmyzu. Chemikálie mohou poškodit těsnění, plášť a povrch.
- Očistěte oblast snímače srdečního tepu a konektory podle potřeby jemným mýdlovým roztokem.

- Nepoškrábejte oblast snímače srdečního tepu. Chraňte před poškozením.

Snímač srdečního tepu

Zařízení TomTom Touch se zabudovaným snímačem srdečního tepu vám pomůže trénovat efektivněji.

Jak snímač funguje

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

Na výkon snímače srdečního tepu nemá vliv podíl tělesného tuku ani ochlupení. OVLIVŇUJE ho však poloha zařízení TomTom Touch na zápěstí, barva pokožky, typ pokožky a také záleží, zda jste se rozcvičili.

Používání snímače srdečního tepu

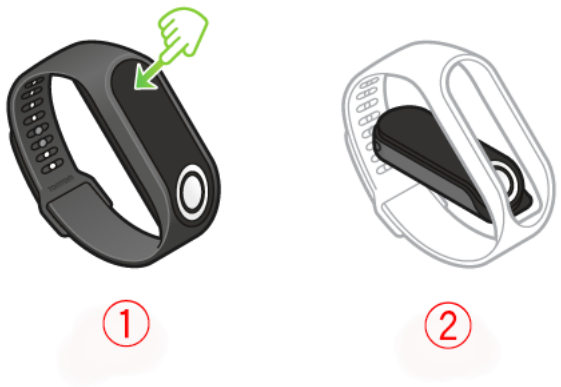
Informace o tom, jak zajistit co nejlepší výkon snímače srdečního tepu, najdete v části Nošení fitness trackeru. Nepřetržité sledování srdečního tepu je ve výchozím nastavení ZAPNUTÉ.

Sejmutí modulu z řemínku

Abyste mohli zařízení TomTom Touch nabít nebo jej pomocí počítače připojit k aplikaci MySports, je nutné jej sundat ze zápěstí.

Chcete-li sejmout zařízení TomTom Touch z řemínku na zápěstí, postupujte následovně:

1. Pevně stiskněte horní část modulu, dokud se neoddělí od řemínku.



2. Chcete-li vložit modul TomTom Touch zpět do řemínku na zápěstí, postupujte v kroku 1 opačně a vložte modul do řemínku koncem s tlačítkem napřed.

Nabíjení fitness trackeru

Důležité: Zařízení TomTom Touch můžete nabít pomocí počítače nebo jakékoli nástěnné nabíječky USB.

Chcete-li zařízení TomTom Touch nabít, postupujte následovně:

1. Vyjměte zařízení TomTom Touch z řemínku. Podrobnější informace najdete v části Sejmutí fitness trackeru z řemínku.
2. Připojte modul k malému konektoru kabelu Micro USB, který je součástí balení.
3. Připojte větší konektor USB k počítači nebo k nástěnné nabíječce.

4. Zařízení TomTom Touch se začne nabíjet a zobrazí následující animované ikony:

Poznámka: Některé kabely Micro USB, které jsou volně v prodeji, neumožňují SOUČASNĚ nabíjet zařízení a přenášet data. Kabel, který je součástí balení, umožňuje provádět obě operace současně, takže můžete přenášet data prostřednictvím aplikace MySports Connect.

Datové úložiště

V zařízení TomTom Touch lze uložit sportovní aktivity za několik dní.

Je-li zařízení TomTom Touch připojené k aplikaci MySports Connect nebo k mobilní aplikaci MySports, veškerá data aktivit se automaticky odstraní a odešlou na váš účet MySports.

Informace o baterii

Výdrž baterie

Až 5 dní.

Doby nabíjení

- Nabití na 90 %: 40 minut
- Úplné nabití na 100 %: 1 hodina

Tipy na prodloužení životnosti baterie

- Vypněte upozornění telefonu.
- Vypněte celodenní sledování srdečního tepu.
- Udržujte zařízení TomTom Touch v dosahu funkce Bluetooth spárovaného mobilního zařízení.

Jak provést obnovení

Částečné obnovení

Částečné obnovení se provede při každém odpojení zařízení TomTom Touch Fitness Tracker od nabíječky nebo počítače.

Částečné obnovení zařízení provedete následujícím způsobem:

1. Připojte zařízení TomTom Touch k nástěnné nabíječce nebo počítači.

   Počkejte, až se na zařízení TomTom Touch objeví symbol baterie.

   Pokud používáte počítač, počkejte, než aplikace MySports Connect dokončí aktualizaci zařízení TomTom Touch.
2. Odpojte zařízení TomTom Touch od nástěnné nabíječky nebo počítače.

   Software v zařízení TomTom Touch se restartuje. Nyní jste provedli částečné obnovení zařízení TomTom Touch.

Obnovit nastavení od výrobce

Důležité: Když v aplikaci MySports Connect provedete obnovení nastavení od výrobce, odstraní se ze zařízení TomTom Touch všechna osobní data a nastavení. Tuto akci nelze vrátit zpět.

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

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

- Vaše aktivity.
- Vaše nastavení zařízení TomTom Touch a aplikace MySports Connect.

Poznámka: Pokud používáte mobilní aplikaci MySports, může být nutné odebrat ze smartphonu zapamatované zařízení TomTom Touch a poté je znovu spárovat následujícím postupem:

- Systém **Android** – V nabídce Nastavení Bluetooth svého zařízení se systémem Android zrušte párování zařízení TomTom Touch nebo vymažte jeho uložené nastavení.
- Systém **iOS** – Přejděte na obrazovku nastavení Bluetooth v systému iOS, klikněte na ikonu (i) za názvem zařízení TomTom Touch a vyberte možnost **Zapomenout toto zařízení**.

Důležité: Při provádění obnovení nastavení od výrobce neodpojujte zařízení TomTom Touch, dokud aplikace MySports Connect nedokončí jeho obnovování. To může trvat několik minut. Před odpojením zkontrolujte, zda se v aplikaci MySports Connect nezobrazují nějaké zprávy.

Obnovení nastavení od výrobce provedete následujícím způsobem:

1. Připojte zařízení TomTom Touch k počítači a počkejte, než aplikace MySports Connect dokončí jeho aktualizaci.
2. Kliknutím na ikonu ozubeného kolečka v aplikaci MySports Connect otevřete nabídku **Nastavení**.
3. Klikněte na tlačítko **Obnovit**.
4. Až se okno aplikace MySports Connect zavře, nechte zařízení TomTom Touch připojené.

   Aplikace MySports Connect nainstaluje software do zařízení TomTom Touch.
5. Když se aplikace MySports Connect otevře, nechte zařízení TomTom Touch připojené.
6. Nastavte zařízení TomTom Touch podle pokynů v aplikaci MySports Connect.

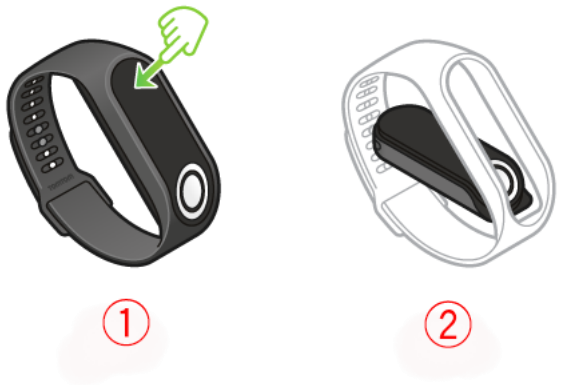
Fitness tracker a voda

Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker splňuje požadavky normy IPx7 na impregnaci. To znamená, že jej můžete používat venku v dešti a nosit jej i ve sprše; NESMÍ se však používat při plavání. Fitness tracker neobsahuje snímače pro měření dat o plavání.

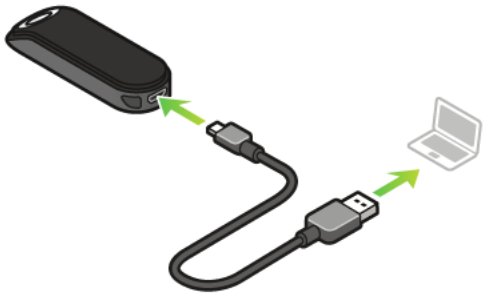
Rychlý start

Stažení aplikace MySports Connect

1. Chcete-li zařízení TomTom Touch připojit k počítači, pevně stiskněte horní část modulu, dokud se neoddělí od řemínku.



2. Připojte zařízení TomTom Touch k počítači pomocí kabelu USB.



3. Počkejte, dokud se zařízení TomTom Touch nenabije. Úroveň nabití baterie zjistíte klepnutím na tlačítko.

   Tip: Nabití baterie na 90 % trvá 40 minut, nabití na 100 % trvá 1 hodinu.

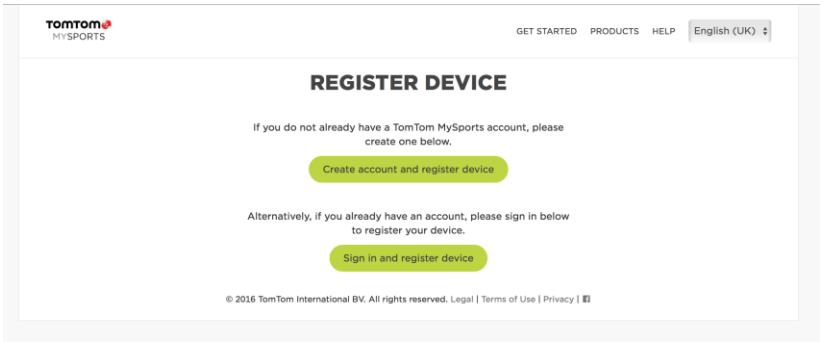
4. Stáhněte si aplikaci TomTom MySports Connect z webové stránky tomtom.com/123/ a nainstalujte ji do počítače.

   Po dokončení instalace se aplikace MySports Connect otevře. Začněte postupem podle pokynů na obrazovce.

Další krok: Přihlášení a registrace

Přihlášení a registrace

Během nastavení aplikace MySports Connect se otevřou webové stránky MySports.



Vytvořte si účet nebo se přihlaste pod stávajícím účtem.

Na webu MySports budete moci zobrazit své aktivity, statistiky a pokrok.

Důležité: Zařízení TomTom Touch byste měli k počítači připojovat často za účelem nabíjení a také získání nejnovějších aktualizací softwaru.

Další: VOLITELNÉ: Získejte mobilní aplikaci MySports

VOLITELNÉ: Získejte mobilní aplikaci MySports

Důležité: Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker je možné používat bez mobilní aplikace MySports, přesto doporučujeme mobilní aplikaci nainstalovat, máte-li mobilní zařízení – budete tak moci plně využít všechny dostupné funkce zařízení.

Mobilní aplikace MySports umožňuje odesílat a analyzovat vaše aktivity a zobrazovat statistiky na cestách.

Stáhněte si aplikaci a postupujte podle pokynů na obrazovce.

GET IT ON Google Play Obchod Google Play Store

Download on the App Store Obchod Apple App Store

Tip: Zařízení TomTom Touch využívá ke komunikaci s mobilní aplikací TomTom MySports profil Bluetooth Low Energy (BLE).

Další: Použití fitness trackeru

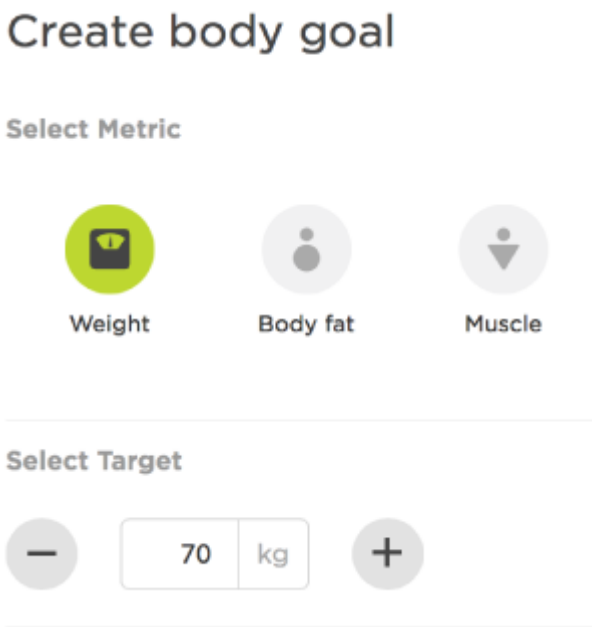
Použití fitness trackeru

Klepnutím na tlačítko probudíte displej a zobrazíte čas.

Přejetím prstem na obrazovky pod zobrazením hodin zobrazíte vaše statistiky aktivity týkající se kroků, spálených kalorií, ušlé vzdálenosti, doby aktivity a doby spánku.

Přejetím prstem na obrazovky nad zobrazením hodin zahájíte aktivitu, provedete měření tělesné skladby nebo zobrazíte aktuální srdeční tep.

V mobilní aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports si také můžete nastavit cíl. Dále máte v mobilní aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports možnost zobrazit svůj pokrok v plnění cíle, celodenní trendy srdečního tepu a tělesné skladby a celkový pokrok.



Další: Použití sportovního režimu

Použití sportovního režimu

Sportovní režim lze použít pro veškeré sportovní aktivity. Tento režim start-stop zachycuje čas, srdeční tep a spálené kalorie podle vašeho srdečního tepu. Režim lze využívat pro jakýkoli sport s výjimkou plavání a vodních sportů.

V aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports můžete také sledovat všechny svoje aktivity.

Poznámka: Zařízení TomTom Touch není vybaveno funkcí GPS, takže nemůže měřit vzdálenost. Vzdálenost se proto počítá na základě kroků.

Důležité: Zařízení TomTom Touch nemůžete používat při plavání.

1. Chcete-li spustit aktivitu ve sportovním režimu, přejeďte prstem o jednu obrazovku nad zobrazení hodin, kde uvidíte ikonu cvičení.

2. Krátkým stisknutím tlačítka spusťte záznam aktivity.

   Zaznamenávání aktivity je potvrzeno vibrací.
3. Během zaznamenávání aktivity můžete jedním stisknutím tlačítka probudit displej a poté přejetím prstem zobrazit čas aktivity, spálené kalorie a srdeční tep.
4. Chcete-li záznam aktivity ukončit, jedním stisknutím tlačítka probuďte displej a poté jej tiskněte, dokud neucítíte vibrace.

Tip: Po tréninku můžete sdílet aktivity v sociálních médiích.

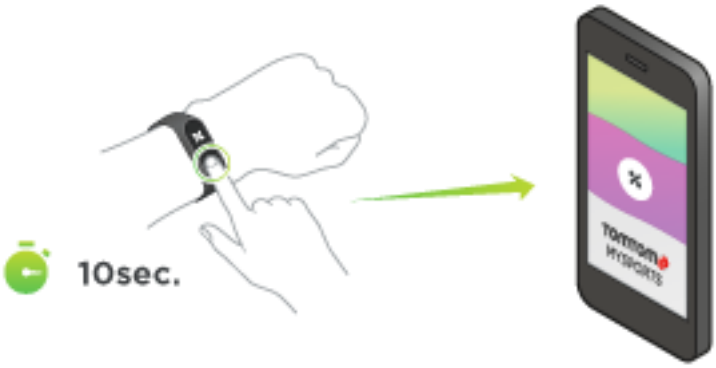
Měření tělesné skladby

Zařízení TomTom Touch dokáže měřit tělesnou skladbu. Údaje o tělesné skladbě, tedy podílu tělesného tuku a svalové hmoty, jsou jedním z klíčových indikátorů tělesné kondice.

Pokaždé, když měříte tělesnou skladbu, mějte nejprve fitness tracker na sobě alespoň 15 minut, aby se mohl zahřát.

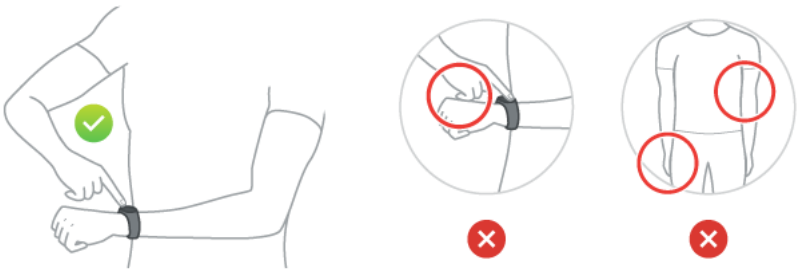
Důležité: Chcete-li získat přesný výsledek, provádějte měření tělesné skladby ve stejnou denní dobu.

Přejeďte prstem o dvě obrazovky nad zobrazení hodin na fitness trackeru, kde uvidíte značku procent. Stiskněte a podržte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí zaškrtnutí. Nyní můžete zobrazit měření své tělesné skladby v mobilní aplikaci, když přejdete do nabídky **Pokrok**, klepnete na šedé tlačítko grafu (vpravo nahoře) a vyberete možnost **Tělo**.



Tipy pro měření tělesné skladby

- Nedotýkejte se boku svého těla paží, ani se vzájemně nedotýkejte zápěstími nebo rukama, protože by to mohlo způsobit nepřesnosti.



- Umístěte ukazováček na tlačítko a vytvořte přímku s displejem fitness trackeru. Dbejte na to, aby prst zakrýval celé tlačítko.

- Pokud se místo zaškrtnutí zobrazí křížek, zkuste prst navlhčit, abyste mohli navlhčit pokožku na zápěstí pod elektrodou.

Párování s mobilním zařízením

Párování se zařízením se systémem iOS

Mobilní aplikace TomTom MySports umožňuje odesílání dat aktivit z fitness trackeru TomTom Touch do služby TomTom MySports pomocí smartphonu. Také umožňuje automatické odesílání na řadu jiných stránek.

Pokud je k dispozici novější verze aplikace MySports, můžete si ji stáhnout z obchodu App Store. Je-li k dispozici novější verze softwaru pro fitness tracker, můžete si ji stáhnout prostřednictvím aplikace MySports Connect.

Pokud chcete s fitness trackerem spárovat zařízení se systémem iOS, postupujte podle následujících kroků:

1. Fitness tracker musí být připojen ke zdroji napájení. Pokud se připojujete k počítači, počkejte, až aplikace MySports Connect na počítači dokončí aktualizaci zařízení. Teprve pak pokračujte.
2. Ujistěte se, že máte v zařízení se systémem iOS funkční připojení k internetu.
3. Umístěte fitness tracker a zařízení se systémem iOS do vzájemné blízkosti.
4. Ujistěte se, že je v nabídce Nastavení v zařízení se systémem iOS zapnutá funkce Bluetooth.
5. Na fitness trackeru probuďte stisknutím tlačítka obrazovku, posunutím si zobrazte ikonu Bluetooth a smartphonu a znovu stiskněte tlačítko.
6. Spusťte mobilní aplikaci MySports a klepněte na možnost **Páska** na obrazovce **Aktivace zařízení**.
7. Až se objeví název vašeho fitness trackeru, klepněte na něj.
8. V zařízení se systémem iOS zadejte kód PIN zobrazený na fitness trackeru a poté klepněte na možnost **Párovat**.

Zařízení by nyní mělo být spárováno. Pokud máte problémy se spárováním fitness trackeru, postupujte podle níže uvedených pokynů pro odstraňování problémů.

Jestliže si v telefonu otevřete mobilní aplikaci a ta se pokouší připojit k fitness trackeru, budete možná muset fitness tracker probudit stisknutím tlačítka.

Odstraňování potíží

Máte-li při párování fitness trackeru potíže, postupujte podle pokynů níže.

- Ujistěte se, že používáte nejnovější verzi softwaru TomTom Touch. Je-li k dispozici novější verze, můžete si ji stáhnout prostřednictvím aplikace MySports Connect.
- Ujistěte se, že používáte nejnovější verzi mobilní aplikace. Pokud je k dispozici nová verze, je zobrazena v obchodu App Store.
- Odstraňte uložení fitness tracker v zařízení iOS a poté jej zkuste znovu spárovat:
  1. Přejděte na obrazovku nastavení Bluetooth v systému iOS, klikněte na ikonu **(i)** za názvem fitness trackeru a vyberte možnost **Zapomenout toto zařízení**. Znovu fitness tracker spárujte podle pokynů uvedených výše. Pokud stále nefunguje, postupujte podle následujících kroků pro odstraňování problémů.
  2. Restartujte zařízení se systémem iOS.
  3. Odinstalujte a znovu nainstalujte mobilní aplikaci MySports z obchodu App Store.
  4. Vypněte funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
  5. Restartujte fitness tracker připojením ke zdroji napájení.

     Tímto způsobem kompletně odpojíte a restartujete fitness tracker i zařízení se systémem iOS.
  6. Spusťte ve svém zařízení se systémem iOS mobilní aplikaci MySports.

7. Pokračujte v párování podle výše uvedených pokynů k párování (od kroku 5).

Párování se zařízením se systémem Android

Mobilní aplikace TomTom MySports umožňuje odesílání dat aktivit z fitness trackeru TomTom Touch do služby TomTom MySports pomocí smartphonu. Také umožňuje automatické odesílání na řadu jiných stránek.

Než spárujete fitness tracker se zařízením se systémem Android, zkontrolujte, zda používáte nejnovější verzi aplikace TomTom MySports a zda máte ve svém fitness trackeru nainstalovánu nejnovější verzi softwaru. Pokud je k dispozici novější verze aplikace MySports, můžete si ji stáhnout z obchodu Play Store. Je-li k dispozici novější verze softwaru pro fitness tracker, můžete si ji stáhnout prostřednictvím aplikace MySports Connect.

Pokud chcete s fitness trackerem spárovat zařízení se systémem Android, postupujte podle následujících kroků:

1. Zkontrolujte, zda je vaše zařízení se systémem Android kompatibilní s aplikací TomTom MySports. Informace o kompatibilních zařízeních naleznete v obchodě Google Play.
2. Ujistěte se, že máte ve smartphonu funkční připojení k internetu.
3. Fitness tracker musí být připojen ke zdroji napájení. Pokud se připojujete k počítači, počkejte, až aplikace MySports Connect na počítači dokončí aktualizaci zařízení. Teprve pak pokračujte.
4. Umístěte fitness tracker a zařízení se systémem Android do vzájemné blízkosti.
5. V sekci nastavení vašeho zařízení se systémem Android zapněte Bluetooth.
6. Spusťte ve svém zařízení mobilní aplikaci TomTom MySports.
7. Na fitness trackeru probuďte stisknutím tlačítka obrazovku, posunutím si zobrazte ikonu Bluetooth a smartphonu a znovu stiskněte tlačítko.
8. Na obrazovce Aktivace zařízení v mobilní aplikaci klepněte na možnost **Páska**.

   Zařízení se systémem Android ukazuje stav **Vyhledávání**.
9. Až se objeví název vašeho fitness trackeru, klepněte na něj.
10. Až se v seznamu obrazovky vyhledávání objeví název vašeho fitness trackeru, klepněte na něj a přijměte požadavek na spárování.

    Důležité: Podívejte se, zda se ve vašem zařízení se systémem Android objeví požadavek na spárování fitness trackeru. Na některých zařízeních se oznámení o spárování zobrazí na liště oznámení Android poté, co vyberete fitness tracker, který chcete připojit. Na některých zařízeních se systémem Android se objeví vyskakovací okno, ale některá nezobrazí nic. Zařízení, která zobrazují požadavek na spárování, vyžadují, abyste spárování přijali během několika sekund.
11. V mobilní aplikaci MySports zadejte kód PIN zobrazený na fitness trackeru.
12. Jakmile se aplikace MySports a fitness tracker spojí, klepněte na možnost Hotovo.

Fitness tracker je nyní spárován s aplikací MySports. Pokud máte problémy se spárováním fitness trackeru, postupujte podle níže uvedených pokynů pro odstraňování problémů.

Jestliže si v telefonu otevřete mobilní aplikaci a ta se pokouší připojit k fitness trackeru, budete možná muset fitness tracker probudit stisknutím tlačítka. Chcete-li provést synchronizaci, stáhněte v aplikaci obrazovku Aktivity. Pokud se při synchronizaci s aplikací objeví potíže, můžete aktivity kdykoli synchronizovat prostřednictvím počítačové aplikace MySports.

Pokud provedete upgrade verze svého zařízení se systémem Android, zpravidla bude nutné spárování fitness trackeru zcela zrušit a znovu nastavit podle pokynů níže.

Odstraňování potíží

Pokud se vám nedaří fitness tracker spárovat s aplikací MySports, doporučujeme spárování se zařízením se systémem Android zcela zrušit a poté je znovu nastavit takto:

1. V nabídce Nastavení Bluetooth svého zařízení se systémem Android zrušte párování fitness trackeru nebo vymažte jeho uložené nastavení. Znovu fitness tracker spárujte podle pokynů uvedených výše. Pokud stále nefunguje, postupujte podle následujících kroků pro odstraňování problémů.
2. Odinstalujte a znovu nainstalujte mobilní aplikaci MySports z obchodu Play Store.
3. Restartujte zařízení se systémem Android.
4. Vypněte funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
5. Restartujte fitness tracker připojením ke zdroji napájení.

   Tímto způsobem kompletně odpojíte a restartujete fitness tracker i zařízení se systémem Android.
6. Spusťte ve svém zařízení se systémem Android mobilní aplikaci MySports.
7. Pokračujte v párování podle výše uvedených pokynů k párování (od kroku 7).

Sledování kondice

Sledování aktivity

Pomocí zařízení TomTom Touch můžete sledovat, jak jste aktivní. Několik příkladů toho, co se dá provádět:

- Vytvořit cíl pro podíl tělesného tuku, svalové hmoty nebo hmotnost.
- Vytvořit cíl pro kroky na každý den nebo týden.
- Vytvořit sportovní cíl, například pro cyklistiku, běh nebo cvičení v tělocvičně.
- Sledovat čas strávený fyzickou aktivitou, kroky, spálené kalorie a vzdálenost, kterou jste urazili.
- Podívejte se na svůj denní a týdenní pokrok pro nastavený cíl.
- Nahrávat údaje o sledování aktivit na webovou stránku TomTom MySports a do mobilní aplikace TomTom MySports.

Kontrola aktivity v aplikaci MySports

Svůj pokrok podle denního cíle sledování aktivity můžete zobrazit na stránce řídicího panelu v mobilní aplikaci MySports i na webové stránce MySports. Řídicí panel je aktuální a obsahuje nejnovější údaje, které byly synchronizovány ze zařízení TomTom Touch.

Podrobnější údaje naleznete v části Pokrok, kde můžete zvolit Sledování aktivity během zadávání nebo kliknout na cíl sledování aktivity. Údaje můžete změnit kliknutím na štítky pod grafem. Můžete také změnit časové období na denně, týdně, měsíčně nebo ročně.

Informace zaznamenávané zařízením TomTom Touch

Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker automaticky sleduje aktivní čas, dobu spánku, spálené kalorie, kroky a vzdálenost. Výpočty jsou založeny na vestavěných snímačích srdečního tepu a pohybu a také na uživatelském profilu, který obsahuje údaje o věku, pohlaví, výšce a hmotnosti.

Poznámka: Zařízení TomTom Touch neobsahuje čip GPS; statistika vzdálenosti je tedy přibližná a vychází z vašich kroků.

Denní statistiky můžete zobrazit přejetím přes obrazovky pod zobrazením hodin na zařízení TomTom Touch. Statistiky můžete zobrazit také na webové stránce MySports a v aplikaci MySports, když své zařízení TomTom Touch synchronizujete.

V aplikaci a na webové stránce můžete zobrazit specifické statistiky pro daný trénink, stejně jako celkový pokrok a pokrok v porovnání s jakýmikoli stanovenými cíli.

Tip: Pokud povolíte položku Celodenní srdeční tep v Nabídce zařízení aplikace MySports, můžete zobrazit měření svého srdečního tepu v průběhu celých 24 hodin, 7 dní v týdnu.

Přesnost sledování aktivity

Účelem sledování aktivity je poskytovat informace na podporu aktivního a zdravého životního stylu. Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker využívá ke sledování aktivity snímače a výpočty. Poskytovaná data a informace slouží jako co nejvěrnější odhad vaší aktivity, ale nemusí být zcela přesné, včetně údajů o krocích, spánku, vzdálenostech a kaloriích.

Sledujte svou aktivitu nonstop

1. Přejetím displeje zobrazíte údaje aktivit.

   Údaje jsou následující:
   - Kroky
   - Ušlá vzdálenost
   - Aktivní čas
   - Doba spánku
   - Spálené kalorie
2. Máte-li stanovený denní cíl aktivity, uvidíte nad zvoleným údajem a nad hodinami kruhovou ikonu cíle. Tato ikona cíle se každý den naplní podle toho, jak plníte cíl.

Tip: V aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports si můžete stanovit cíle a zobrazit historii výkonů.

Sledování srdečního tepu

Zařízení TomTom Touch disponuje volitelnou funkcí sledování srdečního tepu. Je-li celodenní sledování srdečního tepu zapnuté, fitness tracker může pravidelně kontrolovat váš srdeční tep během dne i noci. Informace o srdečním tepu vylepšují odhady kalorií a aktivního času a poskytují dobrý přehled o celkové aktivitě během dne.

Poznámka: Chcete-li prodloužit výdrž baterie, vypněte celodenní sledování srdečního tepu, když se nepoužívá. Tato funkce je ve výchozím nastavení ZAPNUTÁ.

Chcete-li zobrazit okamžitou hodnotu srdečního tepu, postupujte následovně:

1. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin třikrát přejeďte prstem dolů, dokud se nezobrazí ikona srdce.
3. Několik sekund počkejte, dokud se nezobrazí aktuální srdeční tep v tepech za minutu (bpm).

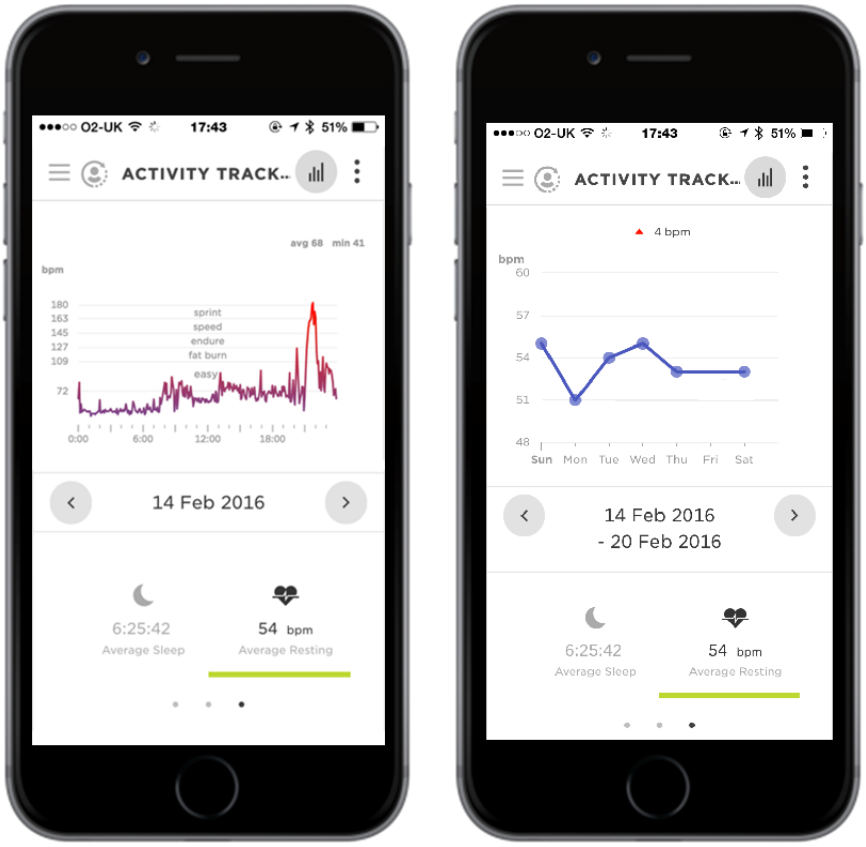
4. Pokud se srdeční tep nezobrazí, zkuste to znovu klepnutím na tlačítko. Také můžete zkusit utáhnout zařízení TomTom Touch na zápěstí nebo je posunout po zápěstí více nahoru.

Zobrazení hodnoty srdečního tepu v mobilní aplikaci MySports

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

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

   Když zobrazíte svůj srdeční tep za jeden den, uvidíte hodnoty klidového srdečního tepu a průměrný klidový srdeční tep vypočítaný z těchto měření. Můžete také zobrazit klidový srdeční tep v průběhu týdne, měsíce nebo roku.



Zobrazení srdečního tepu na webu MySports

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

   Když zobrazíte svůj srdeční tep za jeden den, uvidíte hodnoty klidového srdečního tepu a průměrný klidový srdeční tep vypočítaný z těchto měření. Můžete také zobrazit klidový srdeční tep v průběhu týdne, měsíce nebo roku.

Sledování kroků

Kroky se počítají pomocí pohybu zápěstí. Automaticky se vám nastaví výchozí cíl 10 000 kroků.

Tip: Kroky ušlé během tréninků se zahrnují do celkového měření sledování aktivity.

1. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin třikrát přejeďte prstem nahoru, dokud se nezobrazí ikona kroků.

Tip: Pořadí obrazovek pod hodinami závisí na tom, jaký cíl jste si stanovili.

Uvidíte počet kroků pro daný den.

Poznámka: Pokrok podle denního cíle se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Zobrazení kroků v mobilní aplikaci MySports

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

Můžete také zobrazit své kroky pro týden, měsíc nebo rok.

Zobrazení kroků na webové stránce MySports

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klikněte na **Všechny sporty** a vyberte možnost **Sledování aktivity**.
3. Klikněte na **Vše** a vyberte možnost **Den**.
4. V dolní části stránky zvolte možnost **Kroky**.

Můžete také zobrazit své kroky pro týden, měsíc nebo rok.

Sledování kalorií

Tip: Měření kalorií zahrnuje kalorie, které tělo musí spálí k samotnému přežití – ty se označují jako bazální metabolický výdej (BMR). Z toho důvodu zařízení TomTom Touch zobrazí určité množství kalorií, když se probudíte a ještě jste neprovedli žádnou aktivitu.

1. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin přejíždějte prstem nahoru, dokud se nezobrazí ikona plamínku.

Tip: Pořadí obrazovek pod hodinami závisí na tom, jaký cíl jste si stanovili.

Uvidíte počet spálených kalorií pro daný den.

Poznámka: Pokrok podle denního cíle se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Zobrazení spálených kalorií v mobilní aplikaci MySports

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

Můžete také zobrazit kalorie spálené za týden, měsíc nebo rok.

Zobrazení spálených kalorií na webové stránce MySports

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klikněte na **Všechny sporty** a vyberte možnost **Sledování aktivity**.
3. Klikněte na **Vše** a vyberte možnost **Den**.
4. V dolní části stránky zvolte možnost **Energie**.

Můžete také zobrazit kalorie spálené za týden, měsíc nebo rok.

Sledování aktivního času

Tip: Čas je klasifikován jako „aktivní“, pokud rychlost vašich kroků nebo pohybu přesahuje určitý práh po dobu delší než 10 sekund.

1. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin třikrát přejeďte prstem nahoru, až se zobrazí ikona času.

Tip: Pořadí obrazovek pod hodinami závisí na tom, jaký cíl jste si stanovili.

Uvidíte svůj dosavadní aktivní čas pro daný den.

Poznámka: Pokrok podle denního cíle se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Zobrazení aktivního času v mobilní aplikaci MySports

1. Na obrazovce **AKTIVITY** klepněte na možnost **Dnes**.
2. Pod datem potáhněte prstem doleva.
3. Klepněte na možnost **Aktivní čas**.

Můžete také zobrazit svůj aktivní čas za týden, měsíc nebo rok.

Zobrazení aktivního času na webové stránce MySports

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klikněte na **Všechny sporty** a vyberte možnost **Sledování aktivity**.
3. Klikněte na **Vše** a vyberte možnost **Den**.
4. V dolní části stránky zvolte možnost **Aktivní čas.**

Můžete také zobrazit svůj aktivní čas za týden, měsíc nebo rok.

Sledování vzdálenosti

Tip: Kroky se počítají pomocí pohybu zápěstí a používají se k výpočtu ušlé vzdálenosti.

1. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin čtyřikrát přejeďte prstem nahoru, až se zobrazí ikona vzdálenosti.

Tip: Pořadí obrazovek pod hodinami závisí na tom, jaký cíl jste si stanovili.

Uvidíte svou dosavadní vzdálenost pro daný den.

Poznámka: Pokrok podle denního cíle se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Zobrazení vzdálenosti v mobilní aplikaci MySports

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

Můžete také zobrazit svou vzdálenost pro týden, měsíc nebo rok.

Zobrazení vzdálenosti na webové stránce MySports

1. Přejděte na mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klikněte na **Všechny sporty** a vyberte možnost **Sledování aktivity**.
3. Klikněte na **Vše** a vyberte možnost **Den**.
4. V dolní části stránky zvolte možnost **Vzdálenost.**

Můžete také zobrazit svůj aktivní čas za týden, měsíc nebo rok.

Sledování spánku

Informace o sledování spánku

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

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

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

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

Sledování spánku

Pokud chcete sledovat spánek, je třeba nosit zařízení TomTom Touch během spánku. Chcete-li zjistit, jak dlouho jste minulou noc spali, postupujte následovně:

1. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin čtyřikrát přejeďte prstem nahoru, až se zobrazí ikona spánku.

Tip: Pořadí obrazovek pod hodinami závisí na tom, jaký cíl jste si stanovili.

Vidíte množství spánku za předchozí noc.

Poznámka: Pokrok podle denního cíle se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Chcete-li sledování spánku zapnout nebo vypnout, podívejte se do části Sledování spánku.

Zobrazení spánkové aktivity v mobilní aplikaci

1. V telefonu nebo tabletu klepněte na možnost **Pokrok**.
2. Klepněte na panel **Spánek**.
3. Potáhnutím prstem přecházejte mezi grafy zobrazujícími dobu dnešního spánku a dobu včerejšího spánku.
4. Klepnutím na položky **Den**, **Týden**, **Měsíc** nebo **Rok** zobrazte grafy spánku pro dané období.

Sportovní režim

Použití sportovního režimu

Sportovní režim lze použít pro veškeré sportovní aktivity. Tento režim start-stop zachycuje čas, srdeční tep a spálené kalorie podle vašeho srdečního tepu. Režim lze využívat pro jakýkoli sport s výjimkou plavání a vodních sportů.

V aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports můžete také sledovat všechny svoje aktivity.

Poznámka: Zařízení TomTom Touch není vybaveno funkcí GPS, takže nemůže měřit vzdálenost. Vzdálenost se proto počítá na základě kroků.

Důležité: Zařízení TomTom Touch nemůžete používat při plavání.

1. Chcete-li spustit aktivitu ve sportovním režimu, přejeďte prstem o jednu obrazovku nad zobrazení hodin, kde uvidíte ikonu cvičení.

2. Krátkým stisknutím tlačítka spusťte záznam aktivity.

   Zaznamenávání aktivity je potvrzeno vibrací.
3. Během zaznamenávání aktivity můžete jedním stisknutím tlačítka probudit displej a poté přejetím prstem zobrazit čas aktivity, spálené kalorie a srdeční tep.
4. Chcete-li záznam aktivity ukončit, jedním stisknutím tlačítka probuďte displej a poté jej tiskněte, dokud neucítíte vibrace.

Tip: Po tréninku můžete sdílet aktivity v sociálních médiích.

Informace o odhadu kalorií

Kalorie se počítají v závislosti na pohlaví, hmotnosti, intenzitě cvičení a doby trvání cvičení.

Ve sportovním režimu se kalorie počítají pomocí srdečního tepu.

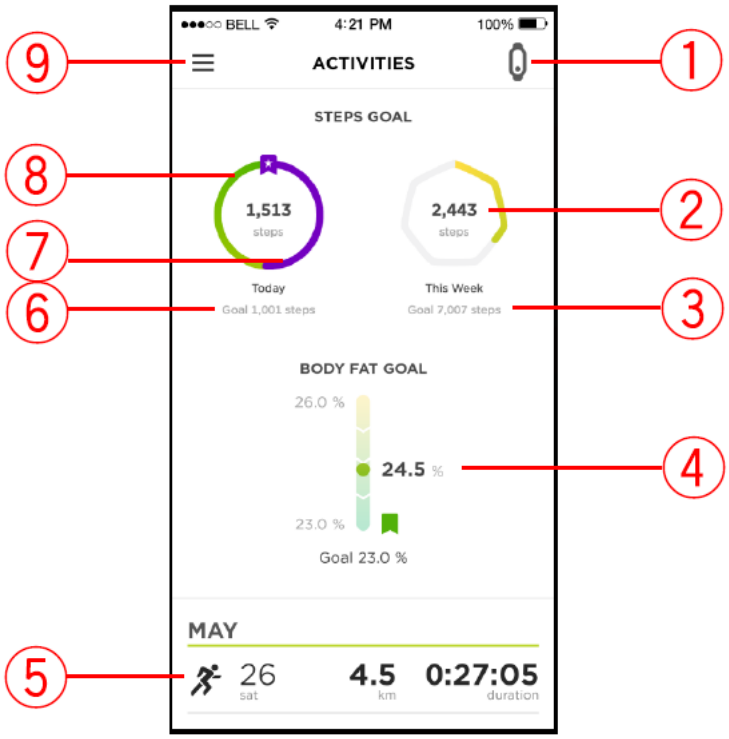
Výpočty kalorií pro zařízení TomTom Touch Fitness Tracker vycházejí z tabulek MET autorů Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2011;43(8):1575-1581.

Nastavení cílů

Cíle

Máte možnost nastavit denní cíle, sportovní cíle a cíle pro tělo prostřednictvím mobilní aplikace MySports nebo webové stránky MySports. Součásti aplikace MySports jsou uvedené níže, aplikace se však velmi podobá webu MySports.

Důležité: Nové cíle nebo změny se synchronizují se zařízením TomTom Touch při příštím připojení k aplikaci MySports nebo webové stránce MySports Connect.



1. **Stav mobilního zařízení** – tako ikona během synchronizace se zařízením TomTom Touch zmodrá.
2. **Ikona týdenního cíle** – KLEPNUTÍM na ikonu týdenního cíle nebo dovnitř této ikony zobrazíte tabulku týdenního pokroku.
3. **Údaj týdenního cíle** – zobrazí níže uvedený údaj cíle.
4. **Cíl tělesného tuku** – zobrazí aktuální obsah tělesného tuku (od posledního měření tělesné skladby) v poměru k vašemu cíli.
5. **Předchozí aktivita** – vaše předchozí aktivita s uvedením vzdálenosti a trvání.
6. **Ikona týdenního cíle** – KLEPNUTÍM na ikonu týdenního cíle zobrazíte tabulku denního pokroku. Údaj cíle je uvedený také níže.
7. **Fialová čára** – ukazuje, že jste překročili cíl. Fialová čára překryje zelenou čáru v případě, že překročíte cíl.
8. **Zelená čára** – ukazuje, že jste dokončili část cíle.
9. **Menu** – klepnutím zobrazíte hlavní rozevírací nabídku.

Nastavení cíle sledování aktivity

Poznámka: Cíl není možné nastavit přímo v zařízení TomTom Touch, je nutné jej nastavit v aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports.

Výchozí cíl sledování aktivity je 10 000 kroků. Pozvání k nastavení cílů sledování aktivity se zobrazí také při nastavování zařízení TomTom Touch.

Pokud chcete změnit nebo nastavit cíl sledování aktivity pro daný den, postupujte v aplikaci MySports následovně:

1. V nabídce klepněte na položku **CÍLE**.

   Nahoře se zobrazí obrazovka s cílem pro kroky a znaménko plus, které umožňuje přidat sportovní cíl nebo cíl pro tělo.
2. Klepněte na ikonu tužky pod cílem Kroky.
3. Z následujících možností vyberte údaj, který chcete změnit: **Kroky, Vzdálenost, Doba trvání** nebo **Energie**. V tomto příkladu volíme **Kroky**. Tato možnost je již označena.
4. Posuňte se dolů a změňte počet kroků.
5. Poklepejte na možnost **Hotovo**.
6. Případně můžete klepnutím na možnost **Deaktivovat cíl** daný cíl vypnout.

Tip: Na webové stránce MySports můžete také nastavit cíle.

Poznámka: Pokrok podle cíle sledování aktivity se každý den o půlnoci resetuje na nulu.

Důležité: Nové cíle nebo změny stávajících cílů se synchronizují se zařízením TomTom Touch při jeho příštím připojení.

Nastavení sportovního cíle

Poznámka: Cíl není možné nastavit přímo v zařízení TomTom Touch, je nutné jej nastavit v aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports.

Sportovní režim lze použít pro veškeré sportovní aktivity. Tento režim start-stop zachycuje čas, srdeční tep a spálené kalorie podle vašeho srdečního tepu. Režim lze využívat pro jakýkoli sport s výjimkou plavání a vodních sportů.

Pokud chcete nastavit sportovní cíl, postupujte v aplikaci MySports následovně:

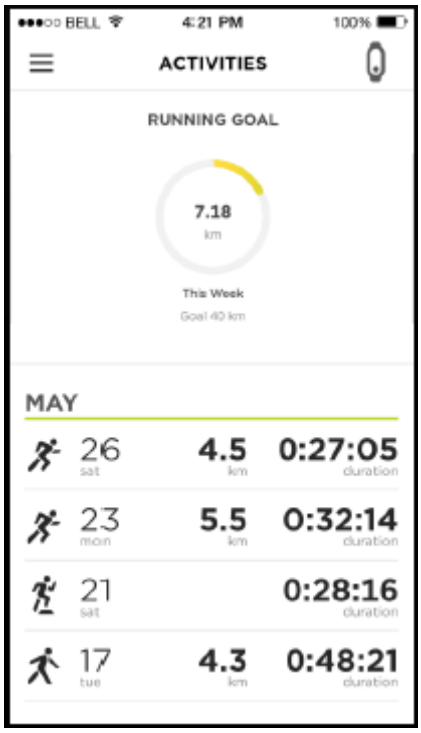
1. V nabídce klepněte na položku **CÍLE**.

   Nahoře se zobrazí obrazovka s cílem pro kroky a znaménko plus, které umožňuje přidat sportovní cíl nebo cíl pro tělo.
2. Posuňte se dolů a klepnutím na znaménko plus přidejte sportovní cíl.
3. Zvolte si z nabídky aktivit, například: **Běh, Jízdní kolo, Běžecký pás** apod. V tomto příkladu volíme **Běh**. Tato možnost je již označena.
4. Posuňte se dolů a u jednotlivých aktivit klepněte na kombinaci možností Údaj, Časové období a Cíl:
   - **Aktivity** – nastavte, kolikrát chcete provést tuto aktivitu během týdne nebo měsíce.
   - **Vzdálenost** – nastavte vzdálenost, kterou chcete zvládnout za týden nebo měsíc.
   - **Doba trvání** – nastavte čas, který chcete touto aktivitou strávit během týdne nebo měsíce.
5. Po dokončení se posuňte dolů a klepněte na možnost **Hotovo**.

Tip: Na webové stránce MySports můžete také nastavit cíle.

Důležité: Nové cíle nebo změny stávajících cílů se synchronizují se zařízením TomTom Touch při jeho příštím připojení.

Příklady přehledu sportovního režimu a grafů srdečního tepu



Nastavení cíle pro tělo

Poznámka: Cíl není možné nastavit přímo v zařízení TomTom Touch, je nutné jej nastavit v aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports.

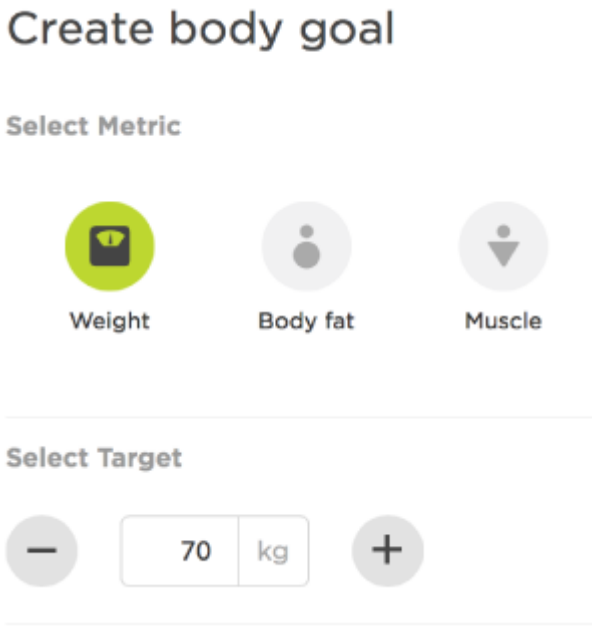
Chcete-li sledovat svůj pokrok, můžete nastavit cíl pro tělo pomocí aplikace MySports. Nastavit můžete cílové procento tělesného tuku či svalové hmoty nebo cílovou hmotnost.

Pokud chcete nastavit cíl pro tělo, postupujte v aplikaci MySports následovně:

1. V nabídce klepněte na položku **CÍLE**.

   Nahoře se zobrazí obrazovka s cílem pro kroky a znaménko plus, které umožňuje přidat sportovní cíl nebo cíl pro tělo.
2. Posuňte se dolů a klepnutím na znaménko plus přidejte Cíl pro tělo.

3. Vyberte údaj z těchto možností: **Hmotnost**, **Tělesný tuk** nebo **Svalová hmota**. V tomto příkladu zvolíme možnost **Hmotnost**.



4. Posuňte se dolů a nastavte cílovou hmotnost.

Tip: V nabídce Profil v aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports můžete změnit jednotku hmotnosti.

5. Po dokončení se posuňte dolů a klepněte na možnost **Hotovo**.

Tip: Na webové stránce MySports můžete také nastavit cíle.

Důležité: Nové cíle nebo změny stávajících cílů se synchronizují se zařízením TomTom Touch při jeho příštím připojení.

Tělesná skladba

Informace o tělesné skladbě

Jak funguje měření tělesné skladby?

Funkce měření tělesné skladby pracuje tak, že pošle do těla malý neškodný elektrický výboj. Proud prochází svalovou hmotou snáze než tělesným tukem. Pokud tedy změříte, kolik proudu protéká při různých frekvencích, je možné vypočítat podíl tělesného tuku a svalové hmoty. Vše ostatní, z čeho se tělo skládá, spadá do kategorie „ostatní“, například voda nebo kosti. Výsledky tělesné skladby pro tělesný tuk, svalovou hmotu a „ostatní“ položky tvoří v součtu 100 %.

Zařízení TomTom Touch ukládá měření tělesné skladby a poté jej přenese do aplikace MySports a na webové stránky MySports, kde se zobrazují vedle údajů kroků, kalorií, vzdálenosti a aktivního času. To znamená, že můžete sledovat své cíle a výsledky na stejném místě.

Proč se měří tělesná skladba?

Měření, z čeho se skládá vaše tělo, vám poskytne objektivnější výsledky než pouhé vážení nebo výpočet indexu tělesné hmotnosti (BMI). Svalová hmota váží více než tělesný tuk, proto můžete silovým tréninkem nabrat hmotnost, a přitom vypadat štíhleji. Díky měření tělesné skladby můžete v průběhu času sledovat změny v podílu svalové hmoty a tělesného tuku. Budete mít přesnější obrázek o tom, jak se vaše tělo mění.

Přesnost měření

Když se podíváte na měření tělesné skladby, je důležité všimnout si trendu v průběhu času. Mnoho faktorů, jako jsou cvičení, jídlo a úrovně hydratace, mohou ovlivnit jednotlivá měření a způsobit tak každodenní odchylky. V aplikaci MySports a na webové stránce MySports budete moci sledovat, jak se podíl svalové hmoty a tělesného tuku mění v průběhu času.

Doporučujeme měřit tělesnou skladbu ve stejnou denní dobu a postupovat podle kroků uvedených v části Měření tělesné skladby.

Měření tělesné skladby

Důležité: Když provádíte měření tělesné skladby, provádíte měření v zařízení TomTom Touch. Výsledky se však zobrazí POUZE v telefonu nebo v mobilní aplikaci MySports nebo na webové stránce MySports.

Chcete-li provést přesné měření, postupujte podle níže uvedených kroků.

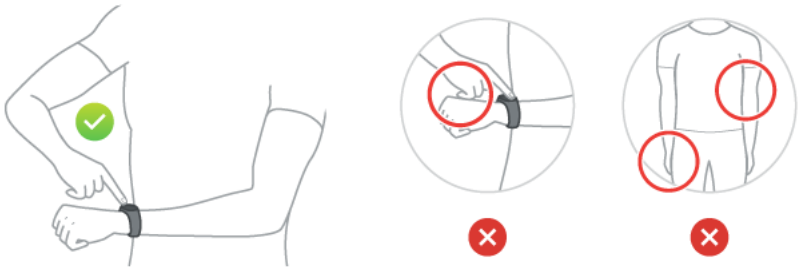
1. Před provedením měření mějte fitness tracker na sobě alespoň 15 minut.

   Tip: Během 15 minut se elektroda na zápěstí zahřeje na teplotu pokožky a zajistí přesný výsledek.

   Důležité: Chcete-li získat přesný výsledek, provádějte měření tělesné skladby ve stejnou denní dobu.

2. Probuďte zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
3. Přejeďte prstem o dvě obrazovky nad zobrazení hodin na fitness trackeru, kde uvidíte značku procent.

4. Paže by se neměly dotýkat boků těla a ruce ani zápěstí by se neměly vzájemně dotýkat. Jinak může dojít k tomu, že výboj si najde kratší cestu a způsobí nepřesné výsledky měření.



5. Špičkou ukazováčku tiskněte tlačítko přibližně 10 sekund, dokud se na displeji nezobrazí zaškrtnutí.
6. Ujistěte se, že špičkou prstu zakrýváte celé tlačítko a že prst tvoří přímku s displejem fitness trackeru.

Tip: Pokud se na obrazovce zobrazí křížek místo zaškrtnutí, zkuste nanést trochu vody na zápěstí přímo pod elektrodu a na špičku ukazováčku.

7. Měření tělesné skladby a pokrok v porovnání s cílem zobrazíte v mobilní aplikaci MySports:

Klepněte na ikonu nabídky a poté na možnost **Pokrok > Tlačítko filtru > Tělo** v části Aktivity nebo kliknutím vyberte cíl **Tělesný tuk**. V průběhu času můžete zobrazit trendy a podíl svalové hmoty a tělesného tuku ve svém těle.

Tipy pro měření tělesné skladby

- Celkový trend měření je přesnější, pokud měříte pokaždé ve stejnou denní dobu.
- Ideální doba pro měření je ráno po návratu z koupelny, ale před jídlem, pitím, sprchou nebo cvičením.
- U žen jsou měření méně přesná, pokud jsou prováděna v období menstruace, kdy je rovnováha tekutin v těle odlišná.
- Tělesnou skladbu nelze přesně měřit během těhotenství nebo v případě, že máte v těle větší kovové implantáty (například v důsledku chirurgického zákroku).

Vaše ideální tělesná skladba

Vzhledem k tomu, že se ideální tělesná skladba u jednotlivých lidí liší, nemůžeme vám poskytnout její přesný výpočet.

Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker je navrženo tak, aby vám poskytlo lepší obraz o zdravotních a tělesných změnách v průběhu času. Vytvořili jsme proto graf se změnami číselných údajů tělesné skladby ve vybraném časovém rozsahu. Tento graf najdete na webové stránce MySports a v mobilní aplikaci MySports na kartě Pokrok.

Dále je možné nastavit cíle pro tělo, například určitou hmotnost nebo podíl tělesného tuku, výběrem položky Cíle na webové stránce nebo v aplikaci. Jakmile nastavíte cíl, můžete vedle ostatních údajů aktivity zobrazit svůj pokrok směrem k tomuto cíli.

Pokud máte zájem o individuální poradenství týkající se tělesné skladby, doporučujeme obrátit se na licencovaného osobního trenéra nebo profesionálního zdravotníka.

Další informace o tělesné skladbě naleznete v článku Measuring and Evaluating Body Composition (Měření a vyhodnocení tělesné skladby) z univerzity American College of Sports Medicine a dalších online zdrojích.

Bezpečnost a tělesná skladba

Výboj vyslaný do těla při provádění měření tělesné skladby se zařízením TomTom Touch Fitness Tracker je zcela neškodný. Nicméně v případě těhotenství, použití kardiostimulátoru nebo jiného vnitřního lékařského zařízení se před použitím vždy poraďte s lékařem.

Důležité: Tělesnou skladbu nelze měřit přesně během těhotenství nebo v případě, že máte v těle větší kovové implantáty (například v důsledku chirurgického zákroku).

Článek – Měření a vyhodnocení tělesné skladby

Tento článek je reprodukován v plném znění, jak byl publikován na webové stránce univerzity American College of Sports Medicine na adrese:

http://www.acsm.org/public-information/articles/2012/01/12/measuring-and-evaluating-body-composition

Měření a vyhodnocení tělesné skladby

11. ledna 2012

Autor: Tiffany Esmat PhD

Co ve skutečnosti znamená číslo na osobní váze? Pokud jde o celkové zdraví, hmotnost není zdaleka tak důležitá jako skladba této hmotnosti. Znalost tělesné skladby je mnohem důležitější než sledování hmotnosti. Když se postavíme na osobní váhu, jednoduše zjistíme kombinovanou hmotnost všech našich tělesných tkání. Tato hmotnost může být v průběhu dne proměnlivá: závisí na denní době, stavu hydratace nebo na aktuálním oblečení. Tělesná skladba naopak odhaluje relativní podíl tělesného tuku a štíhlé hmoty v těle. Tuková hmota je tvořena dvěma typy tuků: esenciálními a neesenciálními tuky. Druhá složka tělesné skladby – štíhlá hmota – označuje kosti, tkáně, orgány a svalovou hmotu.

Esenciální tuk je minimální množství tuku potřebné pro normální fyziologickou funkci. U mužů se za typické hodnoty esenciálního tuku považují 3 %, u žen 12 %. Tuk nad minimálním množstvím se označuje jako neesenciální tuk. Obecně platí, že rozsah prospěšný pro zdraví představuje 10-22 procent u mužů a 20-32 procent u žen.

Tělesná skladba v rámci doporučeného rozsahu naznačuje, že máte menší riziko rozvinutí chorob souvisejících s obezitou, jako je cukrovka, vysoký krevní tlak a dokonce i některé typy rakoviny. Nejenže čelíme rizikům při příliš vysoké tělesné skladbě, ale rizika přináší i příliš nízká tělesná skladba. Když esenciální tuk klesne pod minimální doporučené úrovně, negativně ovlivňujeme přísun vitaminů do orgánů, funkčnost reprodukčního systému a celkový pocit dobrého zdraví.

Jak lze stanovit tělesnou skladbu? Tělesnou skladbu lze vypočítat prostřednictvím různých technik, od terénních testů vyžadujících pouze kalkulačku nebo měřicí pásmo až po pokročilé testy prováděné profesionálem v klinickém nebo laboratorním prostředí. K běžným metodám zkoumání úrovní adipozity (zmnožení tukové tkáně) patří index tělesné hmotnosti (BMI), obvod pasu, kožní záhyby, bioimpedanční analýza a testování BOD POD.

Dvě techniky, které nehodnotí podíl tělesného tuku, ale mohou být užitečné, jsou BMI a obvod pasu. Index BMI slouží k vyhodnocení poměru hmotnosti k výšce. Vypočítá se vydělením hmotnosti v kilogramech (kg) výškou v metrech na druhou (kg m2). Index BMI o hodnotě 25 nebo vyšší se klasifikuje jako nadváha, zatímco BMI o hodnotě 30 nebo vyšší se klasifikuje jako obezita. Index BMI může sice poskytnout obecnou představu o zvýšeném riziku potíží souvisejících s obezitou, neumožňuje však rozlišit skladbu hmotnosti. Měření obvodu pasu poskytuje přehled o zvýšených rizicích chorob souvisejících s obezitou v důsledku umístění nadbytečného tuku. Obvod pasu lze změřit umístěním krejčovského metru okolo nejužší partie pasu, když člověk stojí uvolněně. Obvod pasu by měl být menší než 102 cm u mužů a 89 cm u žen. Obezita typu „android", klasifikovaná jako nadměrná hmotnost nacházející se v oblasti trupu, představuje pro člověka větší riziko vysokého krevního tlaku, metabolického syndromu, cukrovky 2. typu, vysoké hladiny cholesterolu, onemocnění věnčitých tepen a předčasné smrti.

Procento tělesného tuku lze vypočítat různými technikami. Některé jsou jednoduché, existují ale i komplexnější. Tento článek popisuje tři běžné techniky, s nimiž se můžete setkat: měření kožních záhybů, měření BOD POD a bioimpedanční analýza (BIA). Procenta tělesného tuku lze vypočítat pomocí posuvného měřítka, které změří tloušťku kožního záhybu na různých místech těla. Součet kožních záhybů změřených na různých místech lze následně převést a vypočítat podíl tělesného tuku. Tato technika je poměrně rychlá a může být přesná. Je však důležité najít profesionála, který provede měření. Pokud nejsou měření provedena správně nebo se použije nesprávný vzorec, výsledky mohou být nepřesné. Měření BOD POD je poměrně nová a „pokročilá" metoda vyhodnocení tělesné skladby. Tyto jednotky ze skelného vlákna jsou určeny k měření tělesné hmotnosti a objemu těla (například celkové velikosti těla). Vzhledem k tomu, že tělesný tuk není tak hustý jako štíhlá tkáň, poměr hmotnosti k objemu lze použít jako odhad podílu tělesného tuku. Další technikou, která se často využívá ve fitness centrech, je bioimpedanční analýza (BIA). Princip uvedené techniky spočívá v tom, že tuk obsahuje málo vody a většina vody v těle se nachází v jeho štíhlé složce. Pokud elektrický proud narazí na tuk, narazí i na větší odpor. Když změříme, jak snadno se proud pohybuje tělem, můžeme vypočítat i tělesný tuk.

Výpočet podílu tělesného tuku pomocí uvedených technik by měl v optimálním případě provádět profesionál v oboru zdraví a fitness. Profesionálové dokážou provést přesné měření a vysvětlit příslušné výsledky. Zjistěte, jaké metody měření nabízí vaše fitness centrum.

Co můžete udělat s výsledky? Výsledky z vyhodnocení tělesné skladby lze použít k identifikaci rizik, přizpůsobení cvičebního programu nebo k vyhodnocení, jak dobře u vás současný cvičební a výživový program funguje. Zjistíte-li, že se nacházíte ve zdravém rozmezí, pokračujte ve svém chování ohledně cvičení a stravy. Zjistíte-li, že by se vaše tělesná skladba dala vylepšit, podívejte se blíže na to, jak můžete pozitivně změnit svou současnou úroveň aktivity a stravy. Při vyhodnocení tělesné skladby používejte více než jen osobní váhu. Nezapomeňte, že číslo na váze se nemusí měnit, přitom však dochází ke změnám v tukové hmotě a štíhlé hmotě. Změny tělesné skladby nějaký čas trvají a vyžadují opravdové úsilí, ale pozitivní vliv na zdraví a kvalitu života za to stojí. Pravidelné cvičení a fyzická aktivita spolu se zdravou, vyváženou stravou jsou klíčem k dosažení a udržení zdravé tělesné skladby.

Tabulka podílů tělesné skladby ACE

Tato tabulka podílů tělesné skladby byla doporučena organizací American Council on Exercise (Americká rada pro cvičení).

Poznámka: Tato tabulka uvádí obecné výpočty a doporučení. Váš lékař vám poradí, která doporučení jsou pro vás vhodná.

TABULKA IDEÁLNÍHO POMĚRU TĚLESNÉHO TUKU (American Council on Exercise)

Popis	Muži	Ženy
Esenciální tuk	2-5%	10-13%
Sportovci	6-13%	14-20%

Fitness	14-17%	21-24%
Průměr	18-24%	25-31%
Obezita	25%+	32%+

Upozornění telefonu

Příjem upozornění telefonu

Upozornění na hovory

Když vám někdo volá, zařízení TomTom Touch vibruje a zobrazí se ikona hovoru na znamení, že máte hovor. Přejetím prstem dolů můžete ikonu zrušit nebo ji ignorovat.

Upozornění na textovou zprávu (SMS)

Když vám přijde SMS, zařízení TomTom Touch vibruje a zobrazí se ikona zprávy na znamení, že máte zprávu. Přejetím prstem dolů můžete ikonu zrušit nebo ji ignorovat.

Nastavení

Nastavení

Všechna nastavení zařízení TomTom Touch se provádějí pomocí mobilní aplikace MySports nebo prostřednictvím webové stránky MySports.

Zařízení TomTom Touch nabízí následující nastavení:

- Celodenní srdeční tep
- Upozornění telefonu
- Profil
- Předvolby
- Zóny srdečního tepu

Celodenní srdeční tep

Chcete-li zapnout nebo vypnout celodenní sledování srdečního tepu, postupujte následovně:

1. Otevřete aplikaci MySports v mobilním telefonu.
2. Klepněte na možnost **ZAŘÍZENÍ**.
3. Přesuňte posuvník pro **Celodenní srdeční tep**.

Tip: Prodlužte výdrž baterie vypnutím celodenního sledování srdečního tepu, když se nepoužívá.

Viz: Sledování srdečního tepu

Upozornění telefonu

Pokud chcete zapnout nebo vypnout upozornění telefonu, postupujte následovně:

1. Otevřete aplikaci MySports v mobilním telefonu.
2. Klepněte na možnost **ZAŘÍZENÍ**.
3. Přesuňte posuvník pro **Upozornění telefonu**.

Viz: Příjem upozornění telefonu

Profil

Prostřednictví aplikace MySports nebo webové stránky MySports je třeba nastavit váš profil. Profil se odešle do zařízení TomTom Touch při každém připojení k aplikaci MySports.

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

- **JMÉNO**
- **POHLAVÍ**
- **DATUM NAROZENÍ**
- **VÝŠKA**
- **HMOTNOST**

Informace z vašeho profilu jsou používány k těmto účelům:

- Datum narození umožňuje zařízení TomTom Touch vypočítat věk, který lze poté použít k výpočtu maximálního srdečního tepu.
- Hmotnost a pohlaví jsou potřeba k přesnějšímu výpočtu kalorií.

- Při vyhodnocení tělesné skladby je nutné vzít v úvahu pohlaví, výšku, hmotnost a věk.

Důležité: Zařízení TomTom Touch je propojeno s vaším profilem. Pokud někdo provede měření tělesné skladby prostřednictvím vašeho zařízení, výsledek bude pravděpodobně chybný nebo nepřesný, protože se vypočítá na základě údajů vašeho profilu (pohlaví, výška, hmotnost a věk).

Předvolby

K dispozici je sada předvoleb, které můžete změnit. Přístup k nim získáte následovně:

Webové stránky služby MySports

Klikněte na položku Jméno (vpravo nahoře) > Nastavení > karta Předvolby.

Aplikace MySports

Klepněte na ikonu nabídky > Účet > Profil > Předvolby.

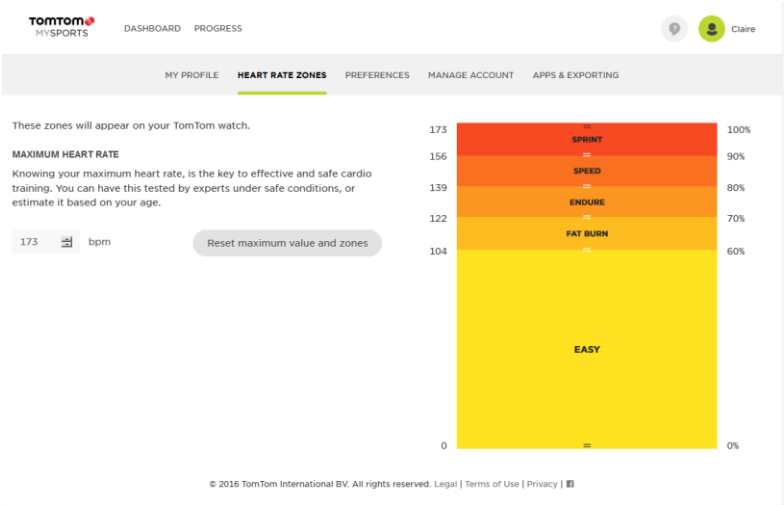
V předvolbách můžete provést následující:

- **ZOBRAZENÍ DATA**
- **ZOBRAZENÍ ČASU**
- **JEDNOTKY HMOTNOSTI**
- **JEDNOTKY VZDÁLENOSTI**
- **JEDNOTKY ENERGIE**

Zóny srdečního tepu

Rozsah zón srdečního tepu můžete změnit na webové stránce MySports.

Klikněte na položku Jméno (vpravo nahoře) > Nastavení > karta Zóny srdečního tepu.



Účet TomTom MySports

Poznámka: Účet na webové stránce MySports se liší od účtu služby TomTom nebo MyDrive. Tyto tři účty nejsou nijak propojeny. K účtu webové stránky MySports můžete přiřadit více zařízení.

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

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

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

Jestliže přenesete své aktivity na svůj účet TomTom MySports, můžete ukládat, analyzovat a prohlížet historii svých aktivit. Zobrazit lze všechny údaje související s vašimi aktivitami.

Aplikace TomTom MySports Connect

Aplikace TomTom MySports Connect má následující funkce:

- Zaregistruje zařízení TomTom Touch ve vašem účtu MySports.
- Aktualizuje software v zařízení TomTom Touch, když jsou k dispozici nové verze.
- Odesílá informace o aktivitě do účtu MySports.

Poznámka: Aplikace TomTom MySports Connect je jiná aplikace než MyDrive.

Instalace aplikace TomTom MySports Connect

Pokyny naleznete v části Stažení aplikace MySports Connect.

Kompatibilita počítačů

Aplikace TomTom MySports Connect je kompatibilní s následujícími operačními systémy:

Windows

- Windows 10
- Windows 8 – verze pro PC
- Windows 7
- Windows Vista

Mac OS X

- 10.11 (El Capitan)
- 10.10 (Yosemite)
- 10.9 (Mavericks)
- 10.8 (Mountain Lion)
- 10.7 (Lion)

Mobilní aplikace TomTom MySports

Mobilní aplikace MySports umožňuje odesílat a analyzovat vaše aktivity a zobrazovat statistiky na cestách.

Mobilní aplikace TomTom MySports nabízí následující funkce:

- Automaticky přenáší informace o vaší aktivitě na účet TomTom MySports, pokud je synchronizována se zařízením TomTom Touch.
- Nabízí alternativu k aplikaci TomTom MySports Connect pro přenos informací o vaší aktivitě na účet MySports.

Podporované telefony a mobilní zařízení

iOS

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

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

Android

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

Důležité: V Číně není k dispozici obchod Google Play. Naše aplikace je publikována v obchodě Wandoujia.

Instalace aplikace TomTom MySports

Viz: Získejte mobilní aplikaci MySports

Sdílení aktivit

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

Postupujte následovně:

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

Dodatek

Upozornění a pokyny k používání

Pokyny k používání

Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker sleduje tělesnou skladbu (tělesný tuk a svalovou hmotu), srdeční tep, kroky, spálené kalorie, ujitou vzdálenost, aktivní čas a dobu spánku. Tyto statistiky vám pomohou udržet si zdravý životní styl.

Upozornění

Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker není lékařským zařízením a nemělo by být používáno pro vyšetření a léčbu. Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker nepoužívejte v těhotenství, nebo pokud máte zaveden kardiostimulátor či jakýkoli jiný typ vnitřního lékařského zařízení.

Bioelektrickou impedanci nelze přesně měřit v případě těhotenství, pokud máte v těle kovové předměty, ani hned po cvičení, sprše, koupeli či plavání. Dbejte, aby elektrody na pásce nepřišly do styku s elektřinou.

Poskytovaná data představují kvalifikovaný odhad tělesné skladby. Může docházet k výchylkám. Měření se doporučuje provádět v tu samou denní dobu v totožných podmínkách podle pokynů poskytnutých v balení a často kladených dotazech.

Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem. Tento monitor srdečního tepu není lékařským zařízením a neměl by být používán pro vyšetření a léčbu.

Rušení signálem z externích zdrojů, špatný kontakt se zápěstím a další faktory mohou zabránit získání přesných údajů o srdečním tepu nebo jejich přenosu. Společnost TomTom nepřijímá žádnou zodpovědnost za tyto nepřesnosti.

Zařízení TomTom Touch Fitness Tracker bylo vyrobeno v Číně.

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

Jak společnost TomTom využívá vaše informace

Informace týkající se používání osobních informací naleznete zde:

tomtom.com/privacy.

Informace o baterii a životním prostředí

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

Směrnice OEEZ

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

Provozní teploty pro baterii

Provozní teploty: -20 °C (-4 °F) až 45°C (113°F).

Směrnice R&TTE

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

FCC informace pro uživatele

Prohlášení o shodě s předpisy o rušení komise Federal Communications Commission

Zařízení odpovídá části 15 pravidel FCC. Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami: (1) Zařízení by nemělo působit škodlivé rušení a (2) zařízení musí přijmout jakékoli přijaté rušení, včetně rušení způsobujícího nežádoucí provoz.

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

- Přemístěte nebo jinak nastavte anténu pro příjem.

- Zvětšete vzdálenost oddělující zařízení od přijímače.

- Připojte zařízení do výstupu na jiném obvodu,

než k jakému je připojen přijímač.

- Poraďte se s prodejcem nebo se zkušeným technikem specializujícím se na rádio/televizi.

FCC ID: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

Výstraha FCC

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

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

Prohlášení o shodě s předpisy o záření

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

Odpovědná strana v Severní Americe

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

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

Informace o emisích pro Kanadu

Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami:

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

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

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

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

Zařízení je certifikováno podle požadavků RSS-247 pro pásmo 2,4 GHz.

Prohlášení o shodě s normami kanadského Ministerstva průmyslu (anglická a francouzská verze)

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

Le présent appareil est conforme aux CNR d’ ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L’exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) le dispositif ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris un brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement indésirable.

Prohlášení o shodě s předpisy o záření:

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

Déclaration d'exposition aux radiations:

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les Etats-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé.

Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

Označení souladu s předpisy

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

Poznámka pro Nový Zéland

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

Kontakt na zákaznickou podporu (Austrálie a Nový Zéland)

Austrálie: 1300 135 604

Nový Zéland: 0800 450 973

Názvy modelů

TomTom Touch Fitness Tracker: TomTom Touch Fitness Tracker: 1AT00

Certifikace pro Čínu

CMIIT ID / 2016DJ4417

Norma IDA (Singapur)

Complies with
IDA Standards
DA106024

Logo Triman

Vybavení typu BF

Certifikace pro Japonsko

R-201-160508

Informace o recyklaci pro Japonsko

Certifikace pro Koreu

MSIP-CMM-NSW-1AT00

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.

Poznámky (Turecko)

Konkrétní údaje výrobce (Turecko)

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

Používání, údržba a opravy (Turecko)

Další pokyny k používání zařízení naleznete v online uživatelské příručce na adrese tomtom.com/support.

Pokud tracker používáte často, doporučujeme jej jednou týdně čistit.

- Dle potřeby tracker otřete navlhčeným hadříkem. Pro odstranění mastnoty a nečistot použijte jemný mýdlový roztok.
- Nevystavujte tracker silným chemikáliím, např. benzínu, rozpouštědlům, acetonu, alkoholu či repelentům proti hmyzu. Chemikálie mohou poškodit těsnění, plášť a povrch.
- Očistěte snímač srdečního tepu a konektory podle potřeby jemným mýdlovým roztokem.
- Nepoškrábejte oblast snímače srdečního tepu. Chraňte před poškozením.

Podání stížnosti (Turecko)

Chcete-li podat stížnost týkající se vašeho zařízení, volejte na zákaznickou podporu na číslo 212 356 9707. Rovněž je možné využít těchto informací: http://tr.support.tomtom.com/app/contact

Máte právo předkládat stížnosti a reklamace Spotřebitelskému soudu (Tüketici Mahkemesi) a Arbitrážní komisi pro spotřebitelské spory (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti)

Životnost produktu (Turecko)

Vaše zařízení má životnost nejméně pět let, což vyhlašuje a určuje předpis o poprodejních službách ze dne 13. 6. 2014 číslo 29029.

Vaše právo výběru (Turecko)

Jakožto spotřebitel máte právo výběru podle článku 11 zákona na ochranu spotřebitele (Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun).

Bezpečnostní informace (Turecko)

Viz část Výstraha tohoto dodatku.

Úspora energie (Turecko)

Baterie trackeru se nabíjí, je-li připojená k nabíječce nebo počítači prostřednictvím dodávaného kabelu Micro USB. V případě, že je baterie málo nabitá nebo téměř vybitá, se zobrazí upozornění Výdrž baterie se zkracuje v závislosti na frekvenci používání funkcí trackeru, jako jsou sledování srdečního tepu, měření tělesné skladby a počet upozornění telefonu.

Informace o přepravě a manipulaci (Turecko)

S fitness trackery TomTom je třeba během přepravy zacházet šetrně. To znamená, že je nutné věnovat pozornost všem přepravním označením a výstrahám nacházejícím se na bednách či paletách. Trackery je nutné přepravovat v originálním balení a nenahrazovat je. Při přesunu zařízení je nutné používat vhodné zvedací vybavení a dodržovat pokyny pro ruční manipulaci. Nedopusťte pád trackerů. Nevystavujte trackery extrémním teplotám. Neskladujte je ve vlhkém prostředí.

Technické údaje fitness trackerů TomTom (Turecko)

Výdrž baterie	Sledování aktivity: až 5 dnů	
Rozlišení displeje	128 x 32 pixelů	
Rozměry displeje	5.58 × 22.38 mm	

Tloušťka	11,5 mm	
Weight (Hmotnost)	10 g	
Velikost zápěstí	121-169 mm (S)	140-206 mm (L)

Autorizovaná servisní střediska (Turecko)

DŮLEŽITÉ: Před předáním zařízení servisnímu středisku je nutné kontaktovat zákaznickou podporu a získat pokyny s číslem RMA.

Regenersis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

Prohlášení o shodě (1)

Prohlášení o shodě

My, společnost TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Nizozemsko

Prohlašujeme na svou výhradní odpovědnost, že náš produkt:

Název produktu:	**Fitness tracker TomTom Touch**
Ochranná známka:	**TomTom**
Typ modelu:	**1TA00**
Příslušenství (kabel USB):	**4AT00**

K němuž se vztahuje toto prohlášení o shodě v souladu s příslušnými normami:

EN 60950-1:2006+A11:2009+A1:2010+A12+2011+A2:2013

EN 301 489-1 V1.9.2:2011

EN 301 489-17 V2.2.1:2012

EN 300 328 V1.9.1:2015

EN 62479: 2010

v souladu s ustanoveními směrnice R&TTE 1999/5/ES s požadavky v rozsahu směrnice EMC 2004/108/ES a směrnice LV 2006/95/ES.

Produkt je označen CE

Podpis zástupce výrobce:

Jméno (psané ručně): Clement Magniez

Titul: Manažer programu

Místo a datum vydání: Amsterdam, 16. srpna 2016

Prohlášení o shodě (2)

Prohlášení o shodě

My, společnost TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Nizozemsko

(Adresa v USA: TomTom Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA-1803 (1-866-4-TomTom))

Prohlašujeme na svou výhradní odpovědnost, že náš produkt:

Název produktu:	**Fitness tracker TomTom Touch**
Ochranná známka:	**TomTom**
Typ modelu:	**1TA00**
Příslušenství:	**kabel USB (model: 4AT00)**

k němuž se vztahuje toto prohlášení o shodě v souladu s příslušnými normami:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR část 15, podčást B

Dodatečné informace:

Zařízení odpovídá části 15 pravidel FCC. Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami:

1) Zařízení by nemělo působit škodlivé interference a

2) Zařízení musí přijmout jakoukoli přijatou interferenci, včetně interference způsobující nežádoucí provoz.

Podpis zástupce výrobce:

Jméno (psané ručně): Clement Magniez

Titul: Manažer programu

Místo a datum vydání: Amsterdam, 16. srpna 2016

Prohlášení o shodě (3)

Prohlášení o shodě

My, společnost TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

Nizozemsko

Prohlašujeme na svou výhradní odpovědnost, že náš produkt ve spojení s naším příslušenstvím:

Název produktu:	**Fitness tracker TomTom Touch**
Ochranná známka:	**TomTom**
Typ modelu:	**1TA00**
Příslušenství:	**kabel USB (model: 4AT00)**

k němuž se vztahuje toto prohlášení o shodě v souladu s následujícími specifikacemi:

ICES-003

Dodatečné informace:

Zařízení splňuje kanadské normy ICES-003. Manipulace je podmíněna následujícími dvěma podmínkami:

1) Zařízení by nemělo působit škodlivé interference a

2) Zařízení musí přijmout jakoukoli přijatou interferenci, včetně interference způsobující nežádoucí provoz.

Podpis zástupce výrobce:

Jméno (psané ručně): Clement Magniez

Titul: Manažer programu

Místo a datum vydání: Amsterdam, 16. srpna 2016

Informace o autorských právech

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

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

Kód AES

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

Licenční podmínky:

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

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

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

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

Výpočty kalorií

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

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