

TomTom Runner & Multi-Sport Referenční příručka

1.7

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Vítejte | 4 |
| <hr/> | |
| Začínáme | 5 |
| <hr/> | |
| Vaše hodinky | 6 |
| <hr/> | |
| Informace o hodinkách | 6 |
| Nošení hodinek..... | 7 |
| Čištění hodinek | 7 |
| Monitor srdečního tepu..... | 7 |
| Používání stolní dokovací stanice | 8 |
| Používání držáku na kolo | 8 |
| Stav hodinek | 10 |
| <hr/> | |
| Aktivity | 12 |
| <hr/> | |
| Informace o aktivitách | 12 |
| Zahájení aktivity | 12 |
| Pozastavení a zastavení aktivity | 13 |
| Výběr zobrazovaných údajů..... | 13 |
| Nastavení pro aktivity běhání..... | 15 |
| Nastavení pro aktivity kategorie Cycle (Kolo) | 15 |
| Nastavení pro aktivity kategorie Plavání (Swimming) | 16 |
| Nastavení pro aktivity na běžeckém pásu | 17 |
| Tréninkové programy..... | 19 |
| Informace o tréninkových programech..... | 19 |
| None (Žádný) | 19 |
| Goals (Cíle)..... | 19 |
| Intervals (Intervaly) | 20 |
| Laps (Kola) | 21 |
| Zones (Zóny)..... | 21 |
| Race (Závod)..... | 24 |
| Používání stopek..... | 24 |
| Sledování aktivit | 25 |
| <hr/> | |
| Settings (Nastavení) | 26 |
| <hr/> | |
| Informace o Settings (Nastavení) | 26 |
| Hodiny..... | 26 |
| Sensors (Snímače) | 27 |
| Testování snímače srdečního tepu | 27 |
| Telefon | 27 |
| Režim do letadla | 29 |
| Možnosti | 29 |
| Profile (Profil) | 30 |
| Standards (Standardy) | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Přidávání snímačů | 31 |
| Informace o snímačích..... | 31 |
| Externí monitor srdečního tepu | 31 |
| Snímač kadence nebo rychlosti..... | 32 |
| Účet TomTom MySports | 36 |
| Aplikace TomTom MySports Connect | 38 |
| Mobilní aplikace TomTom MySports | 39 |
| Dodatek | 40 |
| Informace o autorských právech | 43 |

Vítejte

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

Dobré výchozí body jsou například tyto:

- [Začínáme](#)
- [Informace o hodinkách](#)
- [Zahájení aktivity](#)
- [Tréninkové programy](#)
- [Nastavení](#)

Začínáme

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

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

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



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

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

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

Výdrž baterie

S plně nabitou baterií je možné hodinky používat až 10 hodin k aktivitám vyžadujícím příjem signálu GPS, jako je běh a cyklistika. Baterie se vybité za kratší dobu, jestliže na hodinkách často nebo **trvale** používáte funkci [podsvícení](#) nebo hodinky připojujete ke snímačům, jako je například [monitor srdečního tepu](#) či [snímač kadence](#).

Následující tipy vám pomohou prodloužit dobu, po kterou vydrží hodinky pracovat na jedno nabití:

- Vypněte [noční režim](#) a zapínejte podsvícení pomocí snímače dotyku jen tehdy, když je potřebujete.
- Vypněte [snímače](#), které nepoužíváte. Hodinky snímače neustále vyhledávají, i když žádný nepoužíváte.

Vaše hodinky

Informace o hodinkách

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

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



1. Doleva – slouží k otevření obrazovky [Status \(Stav\)](#).
2. Dolů – slouží k otevření menu [Settings \(Nastavení\)](#).
3. Doprava – slouží k otevření menu [Activities \(Aktivity\)](#).
4. Nahoru – na obrazovce s hodinami neotevře pohyb nahoru žádnou obrazovku.
5. Přijímač GPS. Během tréninku musí být přijímač GPS namířen nahoru.
6. Chcete-li zapnout podsvícení, dotkněte se této oblasti obrazovky.

Obrazovka s hodinami zobrazuje čas a datum. Můžete si vybrat mezi zobrazením času v 12hodinovém nebo 24hodinovém formátu: posunem dolů otevřete menu [Nastavení](#), poté vyberte možnost **Clock (Hodiny)**.

Používání hodinek

Pohybem nahoru či dolů vyberete položky v menu.

Pohybem vpravo vyberete položku a otevřete menu pro tuto položku.

Pohybem doleva menu zavřete.

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

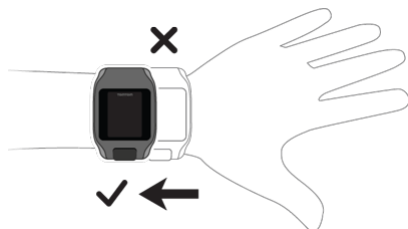
Jestliže je v menu možnost, kterou lze zapnout a vypnout, změníte nastavení posunutím doprava.

Nošení hodinek

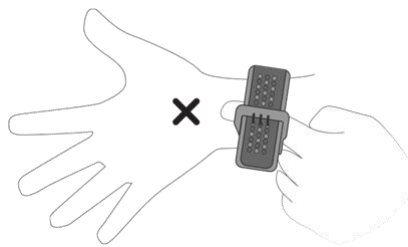
Integrovaný monitor srdečního tepu

Integrovaný monitor srdečního tepu hodinek TomTom Runner Cardio a TomTom Multi-Sport Cardio používá k záznamu vašeho srdečního tepu odrazy světla ve vaší pokožce. Je důležitý způsob nošení hodinek, protože ovlivňuje výkon monitoru srdečního tepu:

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



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



- Z monitoru srdečního tepu získáte nejpreciznější výsledky, když jste zahřátí.

Čištění hodinek

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

- Dle potřeby hodinky otřete navlhčeným hadříkem. Pro odstranění mastnoty a nečistot použijte jemný mýdlový roztok.
- Nevystavujte hodinky silným chemikáliím, např. benzínu, rozpouštědlům, acetonu, alkoholu či repelentům proti hmyzu. Chemikálie mohou poškodit těsnění, plášť a povrch hodinek.
- Po plavání opláchněte hodinky vodou z vodovodu a osušte je měkkým hadříkem.

Pokud mají hodinky integrovaný monitor srdečního tepu, proveďte rovněž následující:

- Očistěte oblast snímače a konektory jemným mýdlovým roztokem.
- Nepoškrábejte oblast snímače. Chraňte před poškozením.

Monitor srdečního tepu

Hodinky s integrovaným monitorem srdečního tepu vám mohou pomoci dosáhnout efektivnějšího tréninku.

Můžete si zvolit používání integrovaného monitoru srdečního tepu, externího instalovaného například na řídítkách kola nebo monitor nemusíte používat vůbec.

Jak monitor funguje

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

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

Používání monitoru srdečního tepu

Aby váš monitor srdečního tepu podal maximální výkon, postupujte podle těchto tipů:

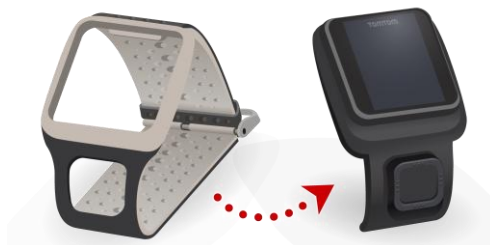
- Hodinky noste obvyklým způsobem s ciferníkem hodinek na horní straně zápěstí a se spodní částí hodinek dotýkající se pokožky, mimo zápěstní kůstky.
- Řemínek upevněte tak, aby hodinky byly pevně na zápěstí, aniž by to bylo nepohodlné.
- Z monitoru srdečního tepu získáte nej přesnější výsledky, když jste zahřátí.

Poznámka: Monitor srdečního nemůže měřit tepovou frekvenci během plavání.

Používání stolní dokovací stanice

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

Chcete-li vyjmout hodinky z řemínku, podržte je jednou rukou a zvedněte řemínek od hodinek směrem nahoru. Řemínek se oddělí od přední strany hodinek.



Chcete-li umístit hodinky do stolní dokovací stanice, zasuňte je do ní podle zakřivení zadní strany hodinek.

Chcete-li hodinky ze stolní dokovací stanice vyjmout, zatlačte na spodní stranu obrazovky hodinek. Hodinky se opět podle zakřivení zadní strany vysunou ze stanice. Nezvedejte hodinky za horní stranu, mohlo by dojít k poškození stolní dokovací stanice.

Používání držáku na kolo

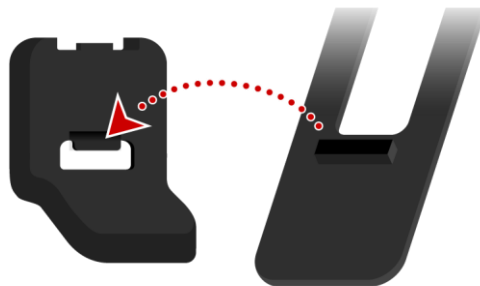
Poznámka: Držák na kolo je dodáván jako součást některých produktů nebo jako volitelné příslušenství u ostatních.

Držák na kolo se skládá z držáku hodinek a řemínku, pomocí něhož jej upevníte k řídkům.

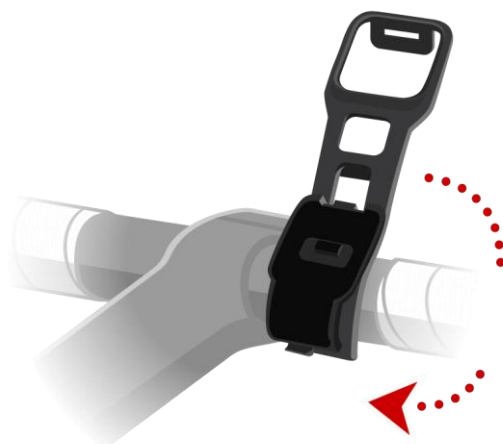
Chcete-li použít držák na kolo, postupujte takto:

1. Upevněte řemínek k zadní straně držáku.

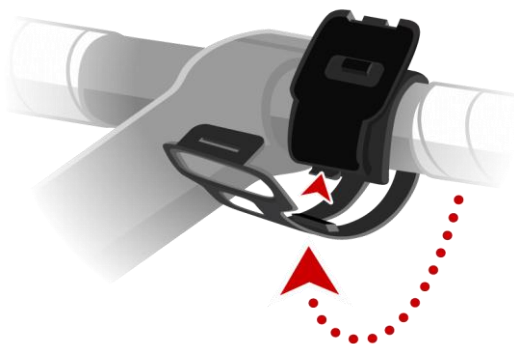
Tip: V řemínku jsou dvě dírky, takže jej lze upevnit na různé velikosti řídítek. Zvolte díрку, která je pro vaše řídítko vhodnější.



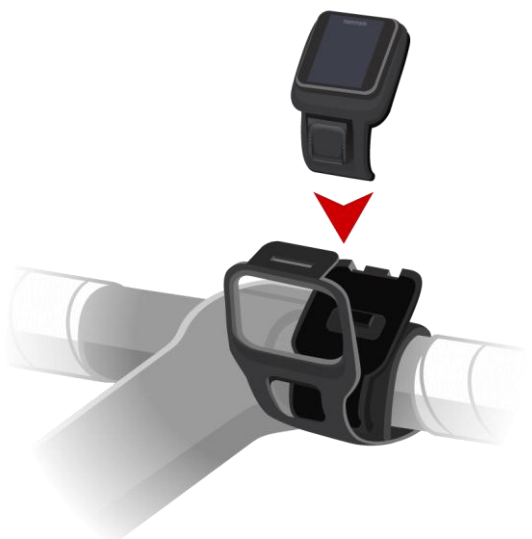
2. Položte řemínek na řídítko a omotejte jej kolem nich.



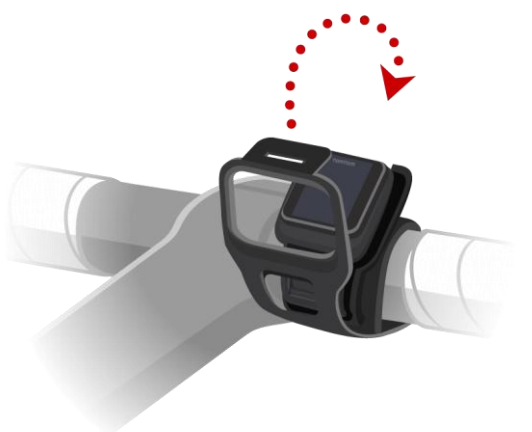
3. Pomocí klipu na spodní straně držáku připevněte řemínek k řídítkům. Řemínek by nyní měl být bezpečně připevněn k řídítkům.



4. Vyjměte hodinky z řemínku na zápěstí a umístěte je do držáku. Ujistěte se, že jsou bezpečně připnuty.



5. Zavřete řemínek pro upevnění k řídítkům přes přední stranu hodinek a pomocí klipu jej připevněte k horní straně držáku.



Stav hodinek

Na obrazovce hodin se přesuňte doleva, abyste otevřeli obrazovku stavu.

Stavová obrazovka zobrazuje následující informace:

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

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

- **QuickGPS** – stav informací funkce QuickGPSfix v hodinkách.

Funkce QuickGPSfix vašim hodinkám pomůže rychle najít přesnou pozici, abyste mohli zahájit svou aktivitu. Informace funkce QuickGPSfix v hodinkách můžete aktualizovat, když je připojíte k počítači. Aplikace TomTom MySports Connect funkci QuickGPSfix v hodinkách automaticky aktualizuje. Informace funkce QuickGPSfix jsou platné po tři dny po stažení.

K zobrazení stavu funkce QuickGPSfix jsou použity tyto symboly:



Funkce QuickGPSfix v hodinkách je aktuální.



nebo

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



Pokud se zobrazí tato ikona, znamená to, že používáte velmi starou verzi softwaru a měli byste hodinky co nejdříve aktualizovat.

- **Version (Verze)** – číslo verze softwaru a sériové číslo vašich hodinek. Tyto informace možná budete potřebovat při kontaktování zákaznické podpory. Pokaždé, když hodinky připojíte k počítači, aplikace TomTom MySports Connect zkontroluje, zda je pro hodinky k dispozici aktualizace softwaru.

Aktivity

Informace o aktivitách

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

- Run (Běh)
- Cycle (Kolo)
- Swim (Plavání)
- Treadmill (Běžecský pás)
- Stopwatch (Stopky)

Poznámka: Ne všechny aktivity jsou dostupné na všech hodinkách.

Jestliže vyberete možnost **Run (Běh)** nebo **Cycle (Kolo)**, hodinky budou pomocí interního přijímače GPS měřit vaši rychlost a zaznamenávat vaši trasu.

Pokud mají vaše hodinky monitor srdečního tepu a [snímač srdečního tepu](#) je zapnutý, je během vaší aktivity zobrazován váš srdeční tep. To zahrnuje běh, jízdu na kole a běh na pásu.

Jestliže vyberete možnost **Swim (Plavání)** nebo **Treadmill (Běžecský pás)**, hodinky budou pomocí interního snímače pohybu měřit vaše kroky na běžecském pásu a tempa a otočky v plaveckém bazénu. S využitím těchto informací odhadnou hodinky vaši rychlost a vzdálenost, kterou jste urazili.

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

Zahájení aktivity

Chcete-li na hodinkách zahájit aktivitu, postupujte následovně.

1. Na obrazovce s hodinami se posuňte doprava.
2. Vyberte jednu z aktivit a poté se posuňte doprava.
 - **Run (Běh)**
 - **Cycle (Kolo)**
 - **Swim (Plavání)**
 - **Treadmill (Běžecský pás)**
 - **Stopwatch (Stopky)**

Poznámka: Ne všechny aktivity jsou dostupné na všech hodinkách.

3. Pro aktivity **Run (Běh)** a **Cycle (Kolo)** se zobrazí zpráva **Please wait (Počkejte prosím)** a v levém dolním rohu obrazovky bude blikat ikona GPS, dokud hodinky nenajdou vaši pozici GPS. Jakmile jsou hodinky připraveny na zahájení aktivity, zobrazí se zpráva **GO (JÍT)** a ikona GPS přestane blikat.



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

Poznámka: Vyhledání pozice GPS může chvíli trvat, zejména pokud hodinky používáte poprvé nebo nemáte aktuální informace funkce QuickGPSfix. Pro zajištění dobrého příjmu signálu GPS je třeba nacházet se venku a mít otevřený výhled na oblohu. Velké objekty, například vysoké budovy, mohou mít někdy rušivý účinek na příjem signálu.

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

Pohybem z této obrazovky v určitém směru vyberte jednu z možností:

- Doprava – zahájení aktivity poté, co hodinky našly pozici GPS.
- Dolů – výběr [tréninkového programu](#) nebo nastavení informací zobrazených během tréninku.
- Nahoru – zobrazení minulých aktivit.
- Doleva – návrat zpět na seznam aktivit.

Posunutím doprava zahájíte aktivitu.

4. Během vaší aktivity hodinky zobrazují údaje, jako je vzdálenost, čas, tempo a, pokud máte monitor, srdeční tep. Pomocí tlačítek nahoru a dolů můžete měnit zobrazené informace.
5. Aktivitu můžete [pozastavit](#), pokud si právě děláte přestávku nebo můžete aktivitu zcela [ukončit](#).

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

Pozastavení a zastavení aktivity

Během aktivity můžete posunutím doleva zastavit hodiny a aktivitu tak pozastavit.

Poznámka: Jestliže je aktivní zámek obrazovky aktivit, zobrazí se při pohybu doleva obrazovka časovače. Držte tlačítko, dokud obrazovka časovače nezmizí. Vaše aktivita je poté pozastavena nebo zastavena. V nastavení [Options \(Možnosti\)](#) můžete zámek (Lock) vypnout a zapnout.

Chcete-li aktivitu znovu spustit, posuňte se doprava.

Chcete-li aktivitu zcela ukončit, posunutím doleva ji pozastavíte a poté znovu proved'te posunutí doleva.

Výběr zobrazovaných údajů

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

Během tréninku jsou neustále k dispozici tři různé údaje:

- Jeden hlavní údaj je zobrazen většími číslicemi na hlavní části obrazovky.
- Dva doplňkové údaje jsou zobrazeny menšími číslicemi v horní části obrazovky.

Změna hlavního údaje

Během tréninku můžete změnit údaj zobrazený většími číslicemi posunem nahoru a dolů. Text pod hlavním zobrazeným údajem ukazuje, jaká informace je momentálně zobrazena.

Nastavení doplňkových údajů

Následujícím způsobem můžete vybrat údaje zobrazené menšími číslicemi:

1. Na obrazovce aktivit se posuňte dolů, abyste otevřeli menu **Settings (Nastavení)**.
2. Vyberte možnost **Metrics (Údaje)** a poté se posuňte doprava.
3. Vyberte možnost **Display (Displej)** a poté se posuňte doprava.
4. Po výběru možnosti **Doleva** nebo **Doprava** můžete nastavit údaj zobrazený nalevo či napravo.
5. Vyberte ze seznamu údaj, který se má zobrazit.

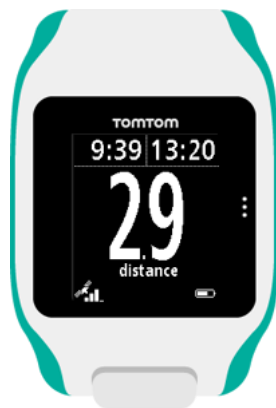
Skutečnost, jaké údaje jsou k dispozici, závisí na vaší aktuální aktivitě.

Některé příklady údajů, které jsou k dispozici:

- **Pace (Tempo)** – vaše aktuální tempo.
- **Average pace (Průměrné tempo)** – průměrné tempo aktuální aktivity.
- **Lap time (Čas kola)** – doba uplynulá v aktuálním kole.
- **Lap distance (Vzdálenost kola)** – vzdálenost, kterou jste urazili v aktuálním kole.
- **Ascent (Výstup)** – součet stoupání během jízdy na kole. Tento údaj je k dispozici pouze v případě, že mají vaše hodinky vestavěný barometrický snímač.

Tip: Na obrazovce s hodinami přejděte doleva. Pokud sériové číslo vašich hodinek začíná na „HD“ nebo „HF“, mají tyto hodinky barometrický snímač.

- **Gradient (Sklon)** – sklon svahu, po němž jedete na kole. Tento údaj je k dispozici pouze v případě, že mají vaše hodinky vestavěný barometrický snímač.
- **Heart rate (Srdeční tep)** – váš srdeční tep. Tento údaj je k dispozici pouze tehdy, když máte připojený [monitor srdečního tepu](#).
- **Speed, Pace or Both (Rychlost, Tempo nebo Oboje)** – pro aktivity s výjimkou plavání si můžete vybrat zobrazení rychlosti, tempa nebo obou údajů současně.
- **SWOLF** – tento údaj je k dispozici pouze pro aktivity v kategorii plavání. Skóre SWOLF představuje součet času v sekundách a počtu temp, která potřebujete k přeplavání jedné délky bazénu. Údaj SWOLF ukazuje, jak je vaše plavání efektivní. Čím lepší je skóre, tím lépe. Slovo SWOLF je kombinací slov swimming (plavání) a golf.



Ikony na obrazovce

Následující ikony mohou být během tréninku zobrazeny podél dolního okraje obrazovky:



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



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



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



Tento symbol ukazuje [stav baterie](#).

Nastavení pro aktivity běhání

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

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

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

Chcete-li zobrazovat pouze jeden údaj pro rychlost, průměrnou rychlost, tempo či průměrné tempo, přejděte dolů do menu **Settings (Nastavení)**. Vyberte možnost **Metrics (Údaje)** a poté přejděte doprava. Vyberte možnost **Speed (Rychlost)**, **Avg. Speed (Průměrná rychlost)**, **Pace (Tempo)** nebo **Avg. Tempo (Průměrné tempo)**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo oboje, přejděte dolů do menu **Settings (Nastavení)** Vyberte možnost **Metrics (Údaje)** a poté přejděte doprava. Vyberte možnost **Speed (Rychlost)** a poté přejděte doprava. Vyberte možnost **Speed (Rychlost)**, **Pace (Tempo)** nebo **Both (Oboje)**.

Nastavení pro aktivity kategorie Cycle (Kolo)

Poznámka: Aktivita **Cycle (Kolo)** je k dispozici na hodinkách TomTom Multi-Sport.

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

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

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

Nastavení velikosti kola pro snímač kadence

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

Velikost kola nastavíte takto:

1. Na obrazovce aktivit přejděte dolů, abyste otevřeli menu **Settings (Nastavení)**.
2. Zvolte možnost **Wheel size (Velikost kola)** a poté přejděte doprava.
3. Nastavte velikost tak, aby odpovídala vašemu zadnímu kolu.

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

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

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

Nastavení pro aktivity kategorie Plavání (Swimming)

Poznámka: Hodinky TomTom Runner Cardio a TomTom Multi-Sport Cardio jsou voděodolné. S těmito hodinkami můžete plavat. Nicméně, integrovaný monitor srdečního tepu pod vodou nefunguje.

Před zahájením aktivity plavání je potřeba zkontrolovat dvě nastavení:

- Nastavení položky **Pool size (Velikost bazénu)** pro bazén, v němž plavete. Pro toto nastavení je třeba zadat délku bazénu v metrech nebo yardech.
- Nastavení položky **Wrist (Zápěstí)** pro zápěstí, na němž hodinky nosíte.

Během plavání zaznamenávají hodinky vaše tempa a počet otáček, které v bazénu uděláte. Pro výpočet vzdálenosti uplavané vzdálenosti a rychlosti plavání používají hodinky velikost bazénu a počet otáček, které jste udělali. Jestliže není velikost bazénu přesná, nemohou být data pro vaši aktivitu plavání vypočtena správně. Vaše hodinky potřebují vědět, na kterém zápěstí je nosíte, aby mohly zaznamenat vaše tempa.

Chcete-li změnit nastavení položek **Pool size (Velikost bazénu)** a **Wrist (Zápěstí)**, postupujte následovně:

1. Na obrazovce aktivit přejděte dolů, abyste otevřeli menu **Settings (Nastavení)**.
2. Vyberte možnost **Pool size (Velikost bazénu)** a poté přejděte doprava.
3. Nastavte velikost tak, aby zobrazovala správnou délku bazénu.
4. Přechodem doleva se vraťte do menu **Settings (Nastavení)**.
5. Vyberte možnost **Wrist (Zápěstí)** a poté přejděte doprava.
6. V případě potřeby změňte nastavení na zápěstí, na němž hodinky nosíte.
7. Přechodem doprava se ihned vraťte na obrazovku aktivit.

Jestliže vyberete možnost **Swim (Plavání)**, hodinky nepoužívají interní přijímač GPS.

Chcete-li nastavit jiné údaje, např. záběry, postupujte následovně:

1. Na obrazovce aktivit se přejděte dolů, abyste otevřeli menu **Settings (Nastavení)**.
2. Zvolte možnost **Display (Displej)** a poté přejděte doprava.
3. Po výběru možnosti **Doleva** nebo **Doprava** můžete nastavit údaj zobrazený nalevo či napravo.
4. Vyberte ze seznamu údaj, který se má zobrazit, např. Strokes (Záběry) nebo Lengths (Délky).

Nastavení pro aktivity na běžeckém pásu

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

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

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

1. Na obrazovce s hodinami přejděte dolů na menu **Nastavení (Settings)**.
2. Vyberte možnost **Profile (Profil)** a poté přejděte doprava.
3. Vyberte možnost **Height (Výška)** a poté přejděte doprava.
4. Nastavte svou výšku.

Kalibrace hodinek pro aktivity kategorie Treadmill (Běžecký pás)

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

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

Chcete-li provést kalibraci hodinek, postupujte následovně:

1. Během své první aktivity na běžeckém pásu běžte kratší dobu, např. 1 mi nebo 1 km a poté hodinky i běžecký pás pozastavte.
Hodinky pozastavíte tak, že během aktivity přejdete doleva.
2. Přechodem dolů otevřete na hodinách menu **Settings (Nastavení)**.
3. Vyberte možnost **Calibrate (Kalibrovat)** a poté přejděte doprava.
4. Nastavte vzdálenost na 1 mi nebo 1 km tak, aby odpovídala vzdálenosti zobrazené na běžeckém pásu.
5. Přechodem doprava se ihned vraťte na obrazovku aktivit.

Kalibrace hodinek po ukončení aktivity v kategorii Treadmill (Běžecký pás)

Pokaždé, když dokončíte aktivitu v kategorii Treadmill (Běžecký pás), hodinky se vás zeptají, zda chcete provést kalibraci vzdálenosti naměřené hodinkami se vzdáleností zobrazenou na běžeckém pásu.

Výběrem možnosti **Yes (Ano)** vzdálenosti nakalibrujete. Pokud provedete kalibraci vzdálenosti, váš záznam aktivity je přesnější, stejně jako data pro váš trénink.

Výběr zobrazení jiných údajů

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

Chcete-li zobrazovat pouze jeden údaj pro rychlost, průměrnou rychlost, tempo či průměrné tempo, přejděte dolů do menu **Settings (Nastavení)**. Vyberte možnost **Metrics (Údaje)** a poté přejděte doprava. Vyberte možnost **Speed (Rychlost)**, **Avg. Speed (Průměrná rychlost)**, **Pace (Tempo)** nebo **Avg. Tempo (Průměrné tempo)**.

Chcete-li vybrat, zda zobrazovat rychlost, tempo nebo oboje, přejděte dolů do menu **Settings (Nastavení)** Vyberte možnost **Metrics (Údaje)** a poté přejděte doprava. Vyberte možnost **Speed (Rychlost)** a poté přejděte doprava. Vyberte možnost **Speed (Rychlost), Pace (Tempo)** nebo **Both (Oboje)**.

Tréninkové programy

Informace o tréninkových programech

Pro každý typ aktivity jsou k dispozici tyto tréninkové programy:

- [None \(Žádný\)](#)
- [Goals \(Cíle\)](#)
- [Intervals \(Intervaly\)](#)
- [Laps \(Kola\)](#)
- [Zones \(Zóny\)](#)
- [Race \(Závod\)](#)

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

1. Přejděte doprava a poté vyberte aktivitu.
2. Přejděte doprava.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Training (Trénink)**.
4. Přejděte doprava a vyberte tréninkový program.

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

Tip: Jestliže chcete zahájit program ihned poté, co jej vyberete, přejděte doprava přímo na obrazovku aktivit.

None (Žádný)

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

Goals (Cíle)

Tato možnost slouží k nastavení tréninkových cílů.

Můžete si nastavit tři typy cílů:

- **Distance (Vzdálenost)** – tato možnost slouží k nastavení vzdálenosti, kterou chcete během aktivity urazit
- **Time (Čas)** – tato možnost slouží k nastavení doby, po kterou má aktivita trvat.
- **Calories (Kalorie)** – tato možnost slouží k nastavení počtu kalorií, které chcete během aktivity spálit. Výpočet spálených kalorií bude přesnější, jestliže si [nastavíte svůj profil](#).

Sledování průběhu

Chcete-li zobrazit průběh svého postupu k cíli, přejděte na obrazovce průběhu aktivity doprava.

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



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

Upozornění na průběh

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

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

Intervals (Intervaly)

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete použít intervalový trénink.

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

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

Tip: Když po nastavení podrobností zahřátí (warmup) přejdete doprava, jste na správném místě pro nastavení ostatních částí této intervalové sady včetně cvičení (work), oddechu (rest) apod.

Během intervalového tréninku vidíte upozornění na jeho další fázi:



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

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

Laps (Kola)

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

Na hodinkách můžete nastavit tři různé způsoby měření kol:

- **Time (Čas)** – tato možnost slouží k nastavení doby trvání kola. Po zahájení aktivity vás hodinky upozorní, až uběhne čas stanovený pro každé kolo. Jestliže nastavíte čas kola na 1 minutu, hodinky vás každou minutu upozorní a obrazovka bude zobrazovat počet dokončených kol.
- **Distance (Vzdálenost)** – tato možnost slouží k nastavení délky kola. Po zahájení aktivity vás hodinky upozorní pokaždé, když dosáhnete stanovené vzdálenosti pro jedno kolo. Jestliže nastavíte délku kola na 400 m, hodinky vás upozorní po každých 400 m, které urazíte, a obrazovka bude zobrazovat počet dokončených kol.
- **Manual (Ruční)** – tuto možnost vyberte, jestliže chcete dokončení kola zaznamenat sami. Konec kola zaznamenáte tak, že se dotknete pravé strany obrazovky hodinek na stejném místě, kterého se dotýkáte pro [zapnutí podsvícení](#).

Hodinky ukazují počet dokončených kol a upozorňují vás, že jste dokončili kolo.

Zones (Zóny)

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

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

- **Pace (Tempo)** – tato možnost slouží k nastavení cílového času za míli nebo kilometr. Můžete si nastavit cílový čas a povolenou odchylku nad a pod tímto cílem.
- **Speed (Rychlost)** – tato možnost slouží k nastavení cílové rychlosti a povolené odchylky nad a pod tímto cílem.
- **Heart (Srdce)** – tuto možnost vyberte pro nastavení vašeho cílového srdečního tepu pomocí vlastní zóny srdečního tepu nebo vyberte předem definovanou zónu srdečního tepu. Aby mohly hodinky měřit váš srdeční tep, musí být připojeny k [monitoru srdečního tepu](#).

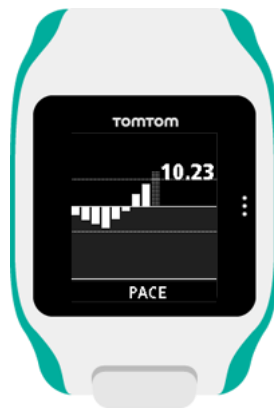
- **Cadence (Kadence)** – tato možnost slouží k nastavení cílové [kadence](#) vaší cyklistické aktivity. Aby mohly hodinky měřit vaši kadenci, musí být připojeny ke [snímači kadence](#). Můžete si nastavit cílovou kadenci a povolenou odchylku nad a pod tímto cílem. Ne všechny hodinky je možné připojit ke snímači kadence.

Monitorování průběhu

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

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

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



Zóny srdečního tepu

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

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

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

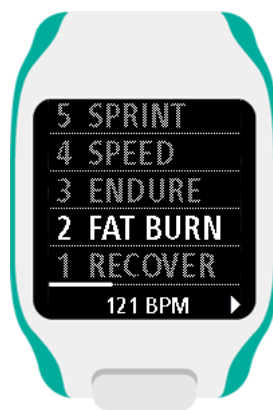
1. Z obrazovky s hodinami přejděte doprava a poté vyberte požadovanou aktivitu.
2. Přejděte doprava.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Training (Trénink)**.
4. Přejděte doprava a vyberte možnost **Zones (Zóny)**.
5. Přejděte doprava a vyberte možnost **Heart (Srdce)**.
6. Přejděte doprava a vyberte některou z následujících zón srdečního tepu:
 - **Sprint** – tuto zónu vyberte pro intervalový trénink.
 - **Speed (Rychlost)** – tuto zónu vyberte pro trénink ve vysokém tempu pro zlepšení vaší rychlosti a tělesné zdatnosti.
 - **Endure (Vytrvalost)** – tuto zónu vyberte pro střední až vysoké tempo tréninku pro zlepšení výkonu vašich plic a srdce.

- **Fat Burn (Spalování tuků)** – tuto zónu vyberte pro střední tempo tréninku pro větší redukci hmotnosti.
- **Easy (Jednoduchý)** – tuto zónu vyberte pro snadné tempo tréninku používané převážně pro zahřátí a vychladnutí.
- **Custom (Vlastní)** – tuto zónu vyberte pro vlastní nastavení minimální a maximální hodnoty srdečního tepu.

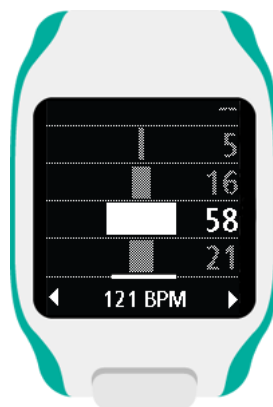
Postup sledování v zóně srdečního tepu

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

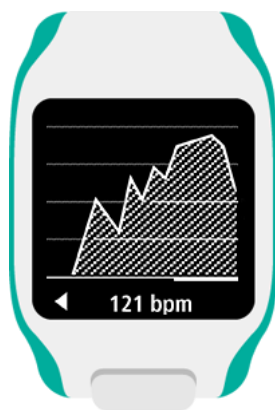
Na obrazovce průběhu aktivity přejděte doprava, kde můžete procházet grafický přehled toho, nakolik se váš trénink blíží nastavené zóně. Graf po celou dobu aktivity zobrazuje, jestli jste pod nebo nad cílovou zónou a jak velká tato odchylka je.



Používaná zóna je zvýrazněna bíle. Přejděte doprava na zobrazení souhrnu zóny srdečního tepu.



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



Tento graf zobrazuje váš srdeční tep za poslední 2,5 minuty aktivity.

Tip: Postup v zóně srdečního tepu lze zobrazit i při používání grafického tréninkového partnera, jako je závod nebo cíl. Během tréninku přejděte z obrazovky zobrazující [hlavní údaje](#) doprava na zobrazení grafické obrazovky tréninku. Jak je popsáno výše, přejděte dolů na obrazovku zón srdečního tepu.

Race (Závod)

Tuto možnost vyberte, jestliže chcete závodit proti jedné z deseti posledních aktivit nebo předdefinované aktivitě z webových stránek MySports. Předdefinované aktivity ze stránek MySports mají nastavenou vzdálenost a čas.

Při tréninku s tréninkovým programem Závod (Race) vidíte, zda v závodě vedete nebo ne a o kolik.

Znázornění závodu zobrazíte přechodem doprava na obrazovce průběhu aktivity. Vzdálenost v horní části obrazovky ukazuje zbývající vzdálenost v závodě a vzdálenost ve spodní části znázorňuje, o kolik vedete či naopak zaostáváte.



Vaše hodinky vás budou upozorňovat, zda v závodě vedete nebo ne.

Používání stopek

Chcete-li použít stopky, postupujte následovně.

1. Na obrazovce s hodinami přejděte doprava.
2. Vyberte možnost **Stopwatch (Stopky)** a poté přejděte doprava. Hodinky zobrazí obrázek stopek a slovo „GO (JÍT)“.

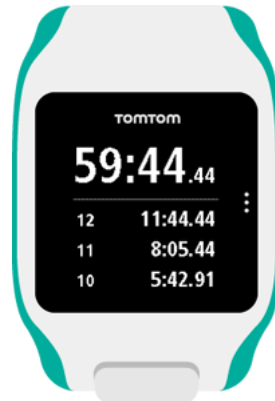
3. Stopky spustíte přechodem doprava.
Stopky se spustí a začnou zobrazovat uplynulý čas.
4. Stopky pozastavíte přechodem doleva. Přechodem doprava stopky opět spustíte.

Tip: Chcete-li při pozastavení zobrazit další předchozí kola, přejděte nahoru a dolů.

5. Pro označení každého kola se dotkněte pravé strany obrazovky hodinek, zatímco stopky běží, nebo přejděte doprava.

Velké číslo udává celkový uběhlý čas sečtený za všechna kola.

Váš čas aktuálního kola, například 12. kola níže, je zobrazen pod celkovým uběhlým časem. Pod aktuálním kolem jsou zobrazena vaše předchozí kola, zde kola 11 a 10.



Další předchozí kola můžete zobrazit přechodem nahoru a dolů.

6. Chcete-li aktivitu stopek opustit, přejděte dvakrát doleva.

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

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

Sledování aktivit

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

1. Na úvodní obrazovce aktivity otevřete přechodem nahoru možnost **History (Historie)** daného typu aktivity.
2. Vyberte ze seznamu aktivitu, kterou si chcete prohlédnout. Seznam ukazuje datum a čas, kdy jste zahájili danou aktivitu.
3. Přejděte doprava.
Zobrazí se některé základní informace o aktivitě. To, jaké informace jsou k dispozici, závisí na aktivitě.

Přenos aktivit na webové stránky TomTom MySports

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

Settings (Nastavení)

Informace o Settings (Nastavení)

Na obrazovce s hodinami otevřete přechodem dolů menu **Settings (Nastavení)**. Tato nastavení jsou rozhodující pro celkové chování vašich hodinek. Pro každou aktivitu jsou zde také nastavení vztahující se k dané aktivitě.

Hodinky mají k dispozici následující nastavení:

- [Clock \(Hodiny\)](#)
- [Sensors \(Snímače\)](#)
- [Telefon](#)
- [Režim do letadla](#)
- [Options \(Možnosti\)](#)
- [Profile \(Profil\)](#)
- [Standards \(Standardy\)](#)

Pro aktivity jsou k dispozici tato nastavení:

- [Nastavení pro aktivity běhání](#)
- [Nastavení pro aktivity jízdy na kole](#)
- [Nastavení pro aktivity kategorie Plavání](#)
- [Nastavení pro aktivity kategorie Běžecský pás](#)

Hodiny

Na obrazovce s hodinami otevřete přechodem dolů menu **Settings (Nastavení)**, poté vyberte položku **Clock (Hodiny)** a přechodem doprava otevřete menu **Clock (Hodiny)**.

Alarm (Budík)

Po výběru položky **Alarm (Budík)** můžete budík zapnout či vypnout a nastavit čas buzení.

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

Time (Čas)

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

Date (Datum)

Po výběru položky **Date (Datum)** můžete nastavit datum na hodinkách.

24HR (24HOD)

Po výběru položky **24HR (24HOD)** můžete přepínat mezi 12hodinovým a 24hodinovým systémem zobrazování a nastavení času. Mezi polohami **ON (ZAP.)** a **OFF (VYP.)** tohoto nastavení můžete přepínat přechodem doprava.

Sensors (Snímače)

Na obrazovce s hodinami otevřete přechodem dolů menu **Settings (Nastavení)**, poté vyberte položku **Sensors (Snímače)** a přechodem doprava otevřete nastavení položky **Sensors (Snímače)**.

Můžete zapínat a vypínat dva typy snímačů:

- **Srdce (Heart)** – toto je integrovaný nebo externí monitor srdečního tepu.
- **Bike (Kolo)** – toto je snímač kadence a rychlosti.

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

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

Testování snímače srdečního tepu

Zda pracuje monitor či snímač srdečního tepu, lze zkontrolovat, aniž byste museli spouštět aktivitu. Postup:

1. Na obrazovce s hodinami otevřete přechodem dolů menu **Settings (Nastavení)**.
2. Vyberte možnost **Sensors (Snímače)** a přejděte doprava, tím otevřete menu **Sensors (Snímače)**.
3. Vyberte možnost **Heart (Srdce)** a přejděte doprava.

Zobrazí se ON (Zapnuto), OFF (Vypnuto) nebo EXTERNAL (Externí). Pokud je hodnota nastavení ON (Zapnuto) nebo EXTERNAL (Externí), bude zobrazen údaj **bpm**, který vyjadřuje měření srdečního tepu v tepech za minutu.

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

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

Telefon

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

Chcete-li spárovat hodinky s telefonem, postupujte následovně:

1. Zkontrolujte, zda se telefon nebo mobilní zařízení nacházejí v blízkosti hodinek.
2. Zkontrolujte, zda je v telefonu zapnutý Bluetooth.
3. Na obrazovce s hodinami na hodinkách otevřete přechodem dolů obrazovku **Nastavení**, poté vyberte položku **Telefon** a přejděte doprava.
4. Přechodem doprava spustíte párování.

5. V telefonu spusťte aplikaci TomTom MySports a poklepáním provedte připojení.



6. Až se objeví název vašich hodinek, poklepejte na něj.
7. V telefonu zadejte číslo PIN zobrazené na hodinkách a poté poklepejte na možnost **Pair (Párovat)**.

Tím se hodinky spárují s telefonem nebo mobilním zařízením.

Po dokončení párování se na hodinkách zobrazí zpráva „Připojeno“.



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

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

Synchronizace aktivit

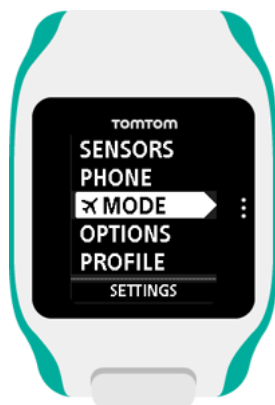
Pomocí tohoto nastavení můžete své aktivity automaticky odesílat do svého účtu TomTom MySports

Na obrazovce s hodinami na hodinkách otevřete přechodem dolů obrazovku **Nastavení**, poté vyberte položku **Telefon** a přejděte doprava.

Vyberte položku **Sync (Synchronizovat)**. Pokud je automatické odesílání momentálně **VYPNUTO**, zapněte jej přechodem nahoru nebo dolů.

Režim do letadla

Na obrazovce s hodinami na hodinkách otevřete přechodem dolů obrazovku **Settings (Nastavení)**, poté vyberte položku **Airplane mode (Režim do letadla)** a přejděte doprava.



Režim do letadla nebo režim v letadle zapnete přechodem nahoru nebo dolů.

Pokud je zapnutý režim do letadla nebo režim v letadle, na obrazovce s hodinami se zobrazí ikona letadla a jsou vypnuta všechna nízkoenergetická připojení Bluetooth (také označovaná BLE nebo Bluetooth® Smart).

Chcete-li režim do letadla vypnout, znovu přejděte nahoru nebo dolů.

Možnosti

Na obrazovce s hodinami otevřete přechodem dolů menu **Settings (Nastavení)**, poté vyberte položku **Options (Možnosti)** a přechodem doprava otevřete nastavení položky **Options (Možnosti)**.

Units (Jednotky)

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

Click (Kliknout)

Po výběru položky **Click (Kliknout)** můžete nastavit, co hodinky dělají při procházení jednotlivých menu. Hodinky mohou:

- Vydávat zvuk klikání.
- Krátce vibrovat/bzučet.

Obě možnosti můžete zapnout či vypnout nebo zapnout jen jednu z nich.

Demo

Po výběru položky **Demo** můžete zapnout či vypnout demo režim. V demo režimu se hodinky chovají tak, jako se chovají při tréninku se zaměřenou pozicí GPS, přestože trénink neprobíhá. Aktivita, které proběhnou v demo režimu, nejsou přidány do vaší historie aktivit.

Night (Noc)

Po výběru položky **Night (Noc)** můžete vypnout či zapnout noční režim. Jestliže je noční režim aktivní, zapne se [podsvícení](#) a zůstane rozsvícené po celou dobu aktivity. Po ukončení aktivity světlo opět zhasne.

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

Lock (Zámek)

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

Profile (Profil)

Na obrazovce s hodinami vašich hodinek otevřete posunutím dolů menu **Settings (Nastavení)**, poté vyberte položku **Profile (Profil)** a posunutím doprava otevřete menu **Profile (Profil)**.

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

- **Weight (Hmotnost)**
- **Height (Výška)**
- **Age (Věk)**
- **Gender (Pohlaví)**

Informace z vašeho profilu jsou používány k těmto účelům:

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

Language (Jazyk)

Po výběru položky **Language (Jazyk)** nastavte jazyk používaný pro menu a zprávy na vašich hodinkách.

Standards (Standardy)

Chcete-li na svých hodinkách zobrazit informace o certifikaci, na obrazovce s hodinami přejděte dolů a otevřete nabídku **Settings (Nastavení)**.

Vyberte možnost **Standards (Standardy)** a poté přechodem doprava procházejte informace o certifikaci.

Přidávání snímačů

Informace o snímačích

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

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

Cadence (Kadence)

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

Externí monitor srdečního tepu

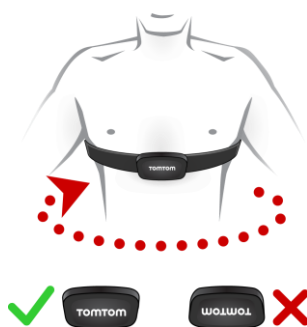
Chcete-li s hodinkami používat externí monitor srdečního tepu, postupujte takto:

1. Připevněte monitor k popruhu.



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

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



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

3. Na obrazovce s hodinami na hodinkách přejděte dolů.
4. Zvolte možnost **Sensors** (Snímače) a poté přejděte doprava.
5. Vyberte možnost **Heart (Srdce)** a poté přechodem doprava proveďte zapnutí.
6. Jakmile zahájíte aktivitu, připojí se hodinky k monitoru a v dolní části obrazovky se zobrazí ikona srdce.



Když se hodinky pokouší připojit k monitoru, srdce bliká.

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

Jakmile se hodinky k monitoru jednou připojí, připojí se poté ke správnému monitoru vždy.

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

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

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

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

Snímač kadence nebo rychlosti

Snímač kadence/rychlosti TomTom se skládá z těchto částí:

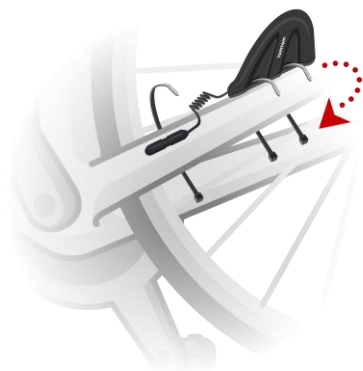


1. Magnet na paprsek kola
2. Magnet na kliku pedálu
3. Snímač na zadní trubku rámu
4. Kabelové svorky

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

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

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



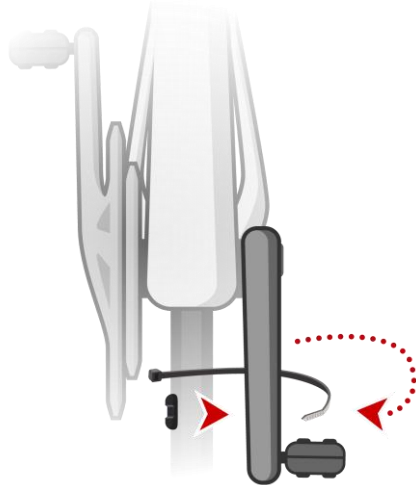
2. Magnet určený pro upevnění na paprsek připevněte k jednomu z paprsků na kole. Magnet musí být otočený směrem k zadní trubce rámu, na kterou jste připevnili snímač.



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

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

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



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



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

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



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

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

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

Když ikona ozubeného kola přestane blikat, jsou hodinky připraveny měřit rychlost a kadenci. Abyste dosáhli správného sledování pomocí GPS, počkejte, až přestane blikat také ikona GPS. Teprve potom zahajte cyklistickou aktivitu.

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

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

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

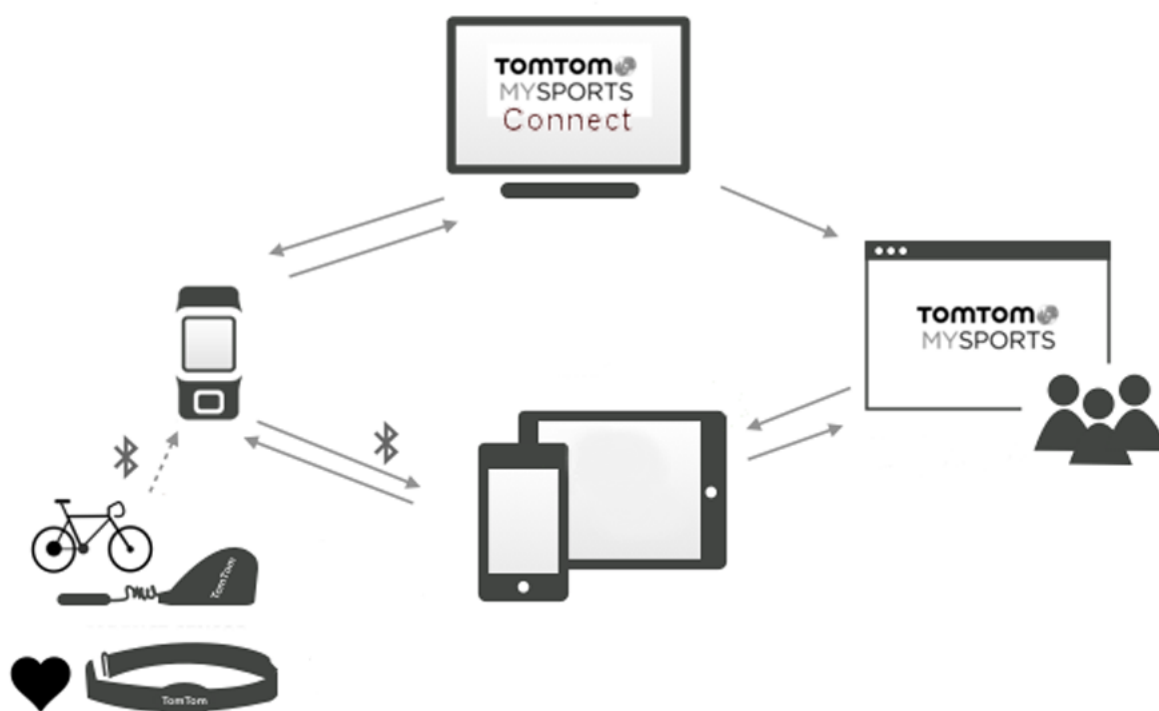
Pokud chcete vyměnit baterii CR2032 ve snímači, použijte pro otevření zadní části snímače minci. Baterie musí být řádně recyklována nebo zlikvidována v souladu s místními zákony a předpisy.

Účet TomTom MySports

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

Pro vytvoření účtu klikněte na tlačítko v aplikaci TomTom MySports Connect nebo přejděte přímo na 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.



Důležité: Před použitím aplikace MySports ve smartphonu je třeba propojit hodinky s účtem MySports pomocí počítače. To je nutné udělat pouze jednou.

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

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

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

Aplikace TomTom MySports Connect

Aplikace TomTom MySports Connect má následující funkce:

- Pomáhá vám s nastavením hodinek.
- Aktualizuje software ve vašich hodinkách, když jsou k dispozici nové verze.
- Přesunuje informace o vašich aktivitách na váš účet TomTom MySports nebo na jiné sportovní webové stránky podle vašeho výběru. Aplikace TomTom MySports Connect také dokáže přenášet informace o aktivitách do vašeho počítače v mnoha různých formátech souborů.
- Přenese jakékoli nastavení, které provedete na účtu TomTom MySports, do vašich hodinek.
- Aktualizuje informace funkce QuickGPSfix ve vašich hodinkách.

Instalace aplikace TomTom MySports Connect

Aplikaci TomTom MySports Connect můžete bezplatně stáhnout na tomto odkazu:
tomtom.com/getstarted/sports

Po instalaci aplikaci připojte k počítači hodinky prostřednictvím [stolní dokovací stanice](#).

Mobilní aplikace TomTom MySports

Mobilní aplikace TomTom MySports nabízí následující funkce:

- Automaticky přenáší informace o vaší aktivitě na váš účet TomTom MySports, pokud jste v dosahu svého telefonu.

Poznámka: Aplikaci MySports nemůžete použít pro přenos informací o aktivitách na jiné sportovní webové stránky.

- Přenese jakékoli nastavení, které provedete na účtu TomTom MySports, do vašich hodinek.
- Aktualizuje informace funkce QuickGPSfix ve vašich hodinkách.
- Nabízí alternativu k aplikaci TomTom MySports Connect pro přenos informací o aktivitě na váš účet MySports a aktualizace QuickGPSfix.

Podporované telefony a mobilní zařízení

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.

Před použitím aplikace TomTom MySports

Důležité: Před použitím aplikace MySports ve smartphonu je třeba propojit hodinky s účtem MySports pomocí počítače. To je nutné udělat pouze jednou.

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

Dodatek

Upozornění

Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem. Pokud máte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, poraďte se svým lékařem dříve, než začnete tento produkt používat.

Používání tohoto produktu během cvičení vás může rozptylovat od vnímání okolí nebo aktivity.

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 2002/96/EC pro nakládání s elektrickým a elektronickým zařízením (OEEZ) nesmí být tento produkt likvidován jako směsný odpad z domácností. Tento produkt při likvidaci vraťte na místě jeho zakoupení nebo jej odevzdejte k recyklaci do místního sběrného dvora. Pomůžete tím ušetřit životní prostředí.



Provozní teploty pro baterii

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

Směrnice R&TTE

Společnost TomTom tímto prohlašuje, že osobní navigační zařízení TomTom a jejich příslušenství splňují všechny nezbytné náležitosti a další příslušná ustanovení Směrnice EU 1999/5/EC.

Prohlášení o shodě naleznete zde: tomtom.com/legal.



FCC informace pro uživatele



TOTO ZAŘÍZENÍ VYHOVUJE POŽADAVKŮM ČÁSTI 15 SMĚRNICE FCC

Prohlášení o kompatibilitě komise FCC (Federal Communications Commission)

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

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 škodlivou interferenci dalším radiokomunikacím. Přesto není zaručeno, že nemůže při určitém typu instalace dojít k rušení. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení rádiového nebo televizního příjmu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, uživateli se doporučuje pokusit se rušení korigovat jedním z následujících způsobů:

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

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

FCC ID: S4L8RS00, S4L8RA0

IC ID: 5767A-8RS00, 5767A-8RA0

Prohlášení o shodě s předpisy FCC o radiofrekvenčním záření:

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

Odpovědná strana v Severní Americe

TomTom, Inc., 24 New England Executive Park, 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).

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Prohlášení o shodě s předpisy IC o záření:

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

Označení C



N14644

Tento výrobek nese označení C, protože splňuje předpisy platné v Austrálii a na Novém Zélandu.

Poznámka pro Nový Zéland

Tento výrobek nese dodavatelský kód Z1230, protože splňuje příslušné novozélandské předpisy.

Kontakt na zákaznickou podporu

Austrálie: 1300 135 604

Nový Zéland: 0800 450 973

Názvy modelů

8RS00, 8RA0

Informace o autorských právech

© 2014 TomTom. Všechna práva vyhrazena. TomTom® a logo „dvou rukou“ jsou 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.