



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK
TomTom Runner a Multi-Sport

1.8

Obsah

VITAJTE	4
ČO JE NOVÉHO	4
Čo je nového v tejto verzii	4
ZAČÍNAME	4
VAŠE HODINKY	5
Informácie o hodinkách	5
Nosenie hodínok	6
Čistenie hodínok	7
Monitor srdcového tepu	7
Používanie stolnej dokovacej stanice	7
Používanie držiaka na bicykel	8
Stav hodínok	9
Ako vykonať obnovenie	10
AKTIVITY	11
Informácie o aktivitách	11
Začatie aktivity	12
Pozastavenie a zastavenie aktivity	13
Výber zobrazovaných údajov	13
Nastavenie pre aktivity behania	14
Nastavenie pre aktivity kategórie Cycle (Bicykel)	15
Nastavenie pre aktivity kategórie Swimming (Plávanie)	15
Nastavenie pre aktivity na bežeckom páse	16
Tréningové programy	17
Informácie o tréningových programoch	17
None (Žiadny)	17
Goals (Ciele)	17
Intervals (Intervaly)	18
Laps (Okruhy)	19
Zones (Zóny)	19
Závod	22
Používanie stopiek	23
Sledovanie aktivít	24
SETTINGS (Nastavenia)	24
Informácie o Settings (Nastaveniach)	24
Hodiny	25
Sensors (Snímače)	25
Testovanie snímača srdcového tepu	26
Telefón	26
Režim do lietadla	27
Možnosti	28

Profile (Profil)	28
Standards (Štandardy)	29
PRIDÁVANIE SNÍMAČOV	29
Informácie o snímačoch	29
Externý monitor srdcového tepu	29
Snímač kadencie alebo rýchlosti	30
ÚČET TOMTOM MYSPO RTS	32
APLIKÁCIA TOMTOM MYSPO RTS CONNECT	33
MOBILNÁ APLIKÁCIA TOMTOM MYSPO RTS	34
DODATOK	34
INFORMÁCIE O AUTORSKÝCH PRÁVACH	36

VITAJTE

V tejto referenčnej príručke je popísané všetko, čo potrebujete vedieť o nových športových GPS hodinkách TomTom.

Ak si chcete rýchlo prečítať základné informácie, odporúčame Vám prečítať si obsah stránky [Začíname](#). Popisuje sa tu stiahnutie aplikácie TomTom MySports Connect a používanie stolnej dokovacej stanice.

Ak vlastníte smartphone, budete si potom pravdepodobne chcieť zadarmo stiahnuť aplikáciu TomTom MySports z obvyklého obchodu s aplikáciami alebo zo stránky tomtom.com/app.

Dôležité: Pred použitím aplikácie MySports vo smartphone je potrebné prepojiť hodinky s účtom MySports pomocou počítača. To je nutné urobiť len raz.

Informácie o tom, čo vidíte na hodinkách, nájdete v týchto častiach:

Dobré východiskové body sú napríklad tieto:

- [Čo je nové v tejto verzii](#)
- [Informácie o hodinkách](#)
- [Začatie aktivity](#)
- [Tréningové programy](#)
- [Nastavenia](#)

Tip: K dispozícii sú tiež často kladené otázky (FAQ) na adrese tomtom.com/support. Vyberte model výrobku zo zoznamu alebo zadajte hľadaný výraz.

Dúfame, že ste si o svojich nových športových GPS hodinkách TomTom radi prečítali a predovšetkým, že s nimi dosiahnete vysnívaných športových cieľov.

ČO JE NOVÉHO

Čo je nového v tejto verzii

Nový typ aktivity vo voľnom štýle

Pri hodinkách TomTom Multi-Sport máte možnosť vybrať aktivitu vo voľnom štýle s využitím GPS pre všetky ostatné aktivity, ako je beh, jazda na bicykli a plávanie. Potom máte správnu históriu / celkové údaje pre hlavné typy aktivít.

Ďalšie informácie nájdete v tomto návode v časti [Informácie o aktivitách](#).

Nový závod Táto funkcia

Pretekajte s konkrétnou aktivitou stlačením tlačidla **Race This (Ubehnúť tento závod)** v službe MySports.

Ďalšie informácie nájdete v tomto návode v časti [Závod](#).

ZAČÍNAME

Pred začatím tréningu je vhodné hodinky nabiť, stiahnuť prípadné aktualizácie softvéru a stiahnuť funkciu QuickGPSfix.

Poznámka: Funkcia QuickGPSfix pomáha hodinkám rýchlo zistiť pozíciu GPS a nájsť miesto, kde sa nachádzate.

1. Stiahnite si aplikáciu [TomTom MySports Connect](http://tomtom.com/getstarted/sports) z webovej stránky tomtom.com/getstarted/sports a nainštalujte ju do svojho počítača. Aplikácia TomTom MySports Connect je k dispozícii bezplatne.
2. Umiestnite hodinky do [stolnej dokovacej stanice](#) a pripojte stanicu k počítaču. Postupujte podľa pokynov zo služby TomTom MySports Connect.



Akonáhle sa hodinky nabijú, môžete [zahájiť prvú aktivitu](#).

Tip: Hodinky sú úplne nabité, keď sa zastaví animácia batérie a zobrazí plnú batériu.

Hodinky je potrebné pripájať k počítaču pravidelne pre nabíjanie, nahrávanie aktivít, sťahovanie aktualizácií softvéru a sťahovanie informácií funkcie QuickGPSfix.

Výdrž batérie

S plne nabitou batériou je možné hodinky používať až 10 hodín k aktivitám vyžadujúcim príjem signálu GPS, ako je beh a cyklistika. Batéria sa vybije za kratšiu dobu, ak na hodinkách často alebo [trvalo](#) používate funkciu [podsvietenie](#) alebo hodinky pripájate k snímačom, ako je napríklad [monitor srdcového tepu](#) či [snímač kadencie](#).

Nasledujúce tipy Vám pomôžu predĺžiť dobu, po ktorú vydržia hodinky pracovať na jedno nabitie:

- Vypnite [nočný režim](#) a zapínajte podsvietenie pomocou snímača dotyku len vtedy, keď ho potrebujete.
- Vypnite [snímače](#), ktoré nepoužívate. Hodinky snímače neustále vyhľadávajú, aj keď žiadny nepoužívate.

Aplikácia TomTom MySports

Dôležité: Pred použitím aplikácie MySports vo smartphone je potrebné prepojiť hodinky s účtom MySports pomocou počítača. To je nutné urobiť len raz.

Aplikáciu TomTom MySports si môžete zadarmo stiahnuť z obvyklého obchodu s aplikáciami alebo z webovej stránky tomtom.com/app.

Ďalšie informácie nájdete v tomto návode v časti [Mobilná aplikácia TomTom MySports](#).

Párovanie hodínok s telefónom

Ďalšie informácie nájdete v tomto návode v časti [Telefón](#).

VAŠE HODINKY

Informácie o hodinkách

Pri používaní hodínok začínate na obrazovke s hodinami. Táto obrazovka zobrazuje [čas a dátum](#). Číslovka označujúca hodiny je zobrazená mierne stlmene a minúty sa zobrazujú jasnejšie, takže lepšie uvidíte presný čas.

Pomocou tlačidla sa môžete pohybovať na obrazovke hore, dole, doľava alebo doprava na inú obrazovku hodínok.



1. Doľava - slúži na otvorenie obrazovky [Status](#) (Stav).
2. Dole - slúži na otvorenie menu [Settings](#) (Nastavenia).
3. Doprava - slúži na otvorenie menu [Activities](#) (Aktivity).
4. Hore - na obrazovke s hodinami neotvorí pohyb hore žiadnu obrazovku.
5. Prijímač GPS. Počas tréningu musí byť prijímač GPS namierený nahor.
6. Ak chcete zapnúť podsvietenie, dotknite sa tejto oblasti obrazovky.

Obrazovka s hodinami zobrazuje čas a dátum. Môžete si vybrať medzi zobrazením času v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte: posunom dole otvorte menu [Nastavenia](#), potom vyberte možnosť **Clock (Hodiny)**.

Používanie hodínok

Pohybom nahor alebo nadol vyberiete položky v menu.

Pohybom vpravo vyberiete položku a otvorte menu pre túto položku.

Pohybom doľava menu zatvorte.

Ak chcete vybrať voľbu v menu, skontrolujte pri opúšťaní menu, či je zvýraznená. Vaše hodinky si pamätajú voľby, ktoré ste zvýraznili.

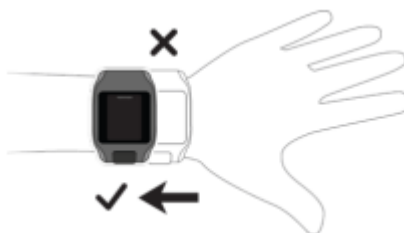
Ak je v menu možnosť, ktorú možno zapnúť a vypnúť, zmeníte nastavenie posunutím doprava.

Nosenie hodínok

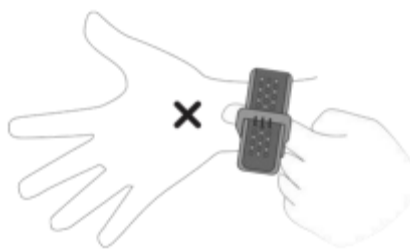
Integrovaný monitor srdcového tepu

Integrovaný monitor srdcového tepu hodínok TomTom Runner Cardio a TomTom Multi-Sport Cardio používa k záznamu Vášho srdcového tepu odrazy svetla vo Vašej pokožke. Je dôležitý spôsob nosenia hodínok, pretože ovplyvňuje výkon monitoru srdcového tepu:

- Hodinky noste obvyklým spôsobom s ciferníkom hodínok na hornej strane zápästia a so spodnou časťou hodínok dotýkajúcej sa pokožky, mimo zápästnej kostičky.



- Remienok upevnite tak, aby hodinky boli pevne na zápästí, bez toho by to bolo nepohodlné.



- Z monitoru srdcového tepu získate najpresnejšie výsledky, keď ste zahriati.

Čistenie hodín

Ak hodinky používate často, je odporúčané ich raz za týždeň čistiť.

- Podľa potreby hodinky utrite navlhčenou handričkou. Pre odstránenie mastnoty a nečistôt použite jemný mydlový roztok.
- Nevystavujte hodinky silným chemikáliám, napr. benzínu, rozpúšťadlám, acetónu, alkoholu či repelentom proti hmyzu. Chemikálie môžu poškodiť tesnenia, plášť a povrch hodín.
- Po plávaní opláchnite hodinky vodou z vodovodu a osušte ich mäkkou handričkou.

Ak majú hodinky integrovaný monitor srdcového tepu, vykonajte aj tieto:

- Očistite oblasť snímača a konektory jemným mydlovým roztokom.
- Nepoškriabte oblasť snímača. Chráňte pred poškodením.

Monitor srdcového tepu

Hodinky s integrovaným monitorom srdcového tepu Vám môžu pomôcť dosiahnuť efektívnejší tréning.

Môžete si zvoliť používanie integrovaného monitora srdcového tepu, externého inštalovaného napríklad na kormidle bicykla alebo monitor nemusíte používať vôbec.

Ako monitor funguje

Váš srdcový tep je meraný na základe zmien krvného prietoku pomocou svetla. Meranie prebieha na hornej strane zápästia vyžarovaním svetla cez kožu na kapiláry hneď pod kožou a detekciou zmien svetelných odrazov.

Na výkon monitoru srdcového tepu nemá vplyv typ pokožky, obsah telesného tuku ani ochlpenia. Vplyv naopak MÁ spôsob nosenia hodín na zápästí, a či ste alebo nie ste zahriati.

Používanie monitoru srdcového tepu

Aby Váš monitor srdcového tepu podal maximálny výkon, postupujte podľa týchto tipov:

- Hodinky noste obvyklým spôsobom s ciferníkom hodín na hornej strane zápästia a so spodnou časťou hodín dotýkajúcej sa pokožky, mimo zápästnej kostičky.
- Remienok upevnite tak, aby hodinky boli pevne na zápästí, bez toho aby to bolo nepohodlné.
- Z monitoru srdcového tepu získate najpresnejšie výsledky, keď ste zahriati.

Poznámka: Monitor srdcového tepu nemôže merať tepovú frekvenciu počas plávania.

Používanie stolnej dokovacej stanice

Stolnú dokovaciu stanicu môžete používať s hodinkami pripnutými k remienku alebo ich môžete najskôr z remienka vybrať.

Ak chcete vybrať hodinky z remienka, podržte ich jednou rukou a zdvihnite remienok od hodín smerom nahor. Remienok sa oddelí od prednej strany hodín.



Ak chcete umiestniť hodinky do stolnej dokovacej stanice, zasuňte ich do nej podľa zakrivenia zadnej strany hodínok.

Ak chcete hodinky zo stolnej dokovacej stanice vytiahnuť, zatlačte na spodnú stranu obrazovky hodínok. Hodinky sa opäť podľa zakrivenej zadnej strany vysunú zo stanice. Nedvíhajte hodinky za hornú stranu, mohlo by dôjsť k poškodeniu stolnej dokovacej stanice.

Používanie držiaka na bicykel

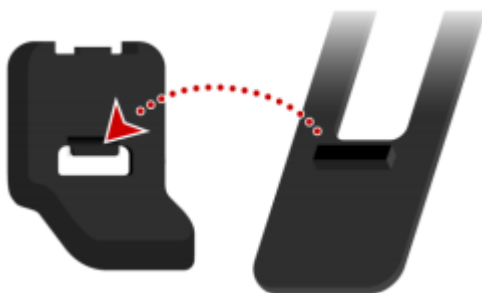
Poznámka: Držiak na bicykel je dodávaný ako súčasť niektorých výrobkov alebo ako voliteľné príslušenstvo pri ostatných.

Držiak na bicykel sa skladá z držiaka hodínok a remienka, pomocou ktorého ho upevníte ku kormidlu.

Ak chcete použiť držiak na bicykel, postupujte nasledovne:

1. Upevnite remienok k zadnej strane držiaka.

Tip: V remienku sú dve dierky, takže ho možno upevniť na rôzne veľkosti kormidiel. Zvoľte dierku, ktorá je pre Vaše kormidlo vhodnejšia.



2. Položte remienok na kormidlo a omotajte ho okolo neho.



3. Pomocou klipu na spodnej strane držiaka pripevnite remienok ku kormidlu. Remienok by teraz mal byť bezpečne pripevnený ku kormidlu.



4. Vyberte hodinky z remienka na zápästie a umiestnite ich do držiaka. Uistite sa, že sú bezpečne pripnuté.



5. Zatvorte remienok na upevnenie ku kormidlu cez prednú stranu hodiniek a pomocou klipu ho pripevnite k hornej strane držiaka.



Stav hodiniek

Na obrazovke hodín sa presuňte doľava, aby ste otvorili obrazovku stavu.

Stavová obrazovka zobrazuje nasledujúce informácie:

- **Battery (Batéria)** - zostávajúca energia v batérii hodiniek.

Ak chcete batériu nabiť, umiestnite hodinky do stolnej dokovacej stanice a [pripojte stanicu k počítaču](#).

- **Storage (Úložisko)** - množstvo voľného miesta, ktoré je v hodinkách k dispozícii.

Ak Vám dochádza miesto, pripojte hodinky k počítaču. Aplikácia TomTom MySports Connect preniesie tréningy a aktivity do počítača. Môžete sa rozhodnúť pre automatické nahrávanie aktivít na Váš účet na webových stránkach TomTom MySports alebo na iné webové stránky podľa Vášho výberu.

Tip: História, ktorá je súhrnom Vašich tréningov, zostáva v hodinkách.

- **QuickGPS** - stav informácií funkcie QuickGPSfix v hodinkách.

Funkcia QuickGPSfix Vašim hodinkám pomôže rýchlo nájsť presnú pozíciu, aby ste mohli začať svoju aktivitu. Informácie funkcie QuickGPSfix v hodinkách môžete aktualizovať, keď ich pripojíte k počítaču. Aplikácia TomTom MySports Connect funkciu QuickGPSfix v hodinkách automaticky aktualizuje. Informácie funkcie QuickGPSfix sú platné po tri dni po stiahnutí.

K zobrazenie stavu funkcie QuickGPSfix sú použité tieto symboly:



Funkcia QuickGPSfix v hodinkách je aktuálna.



alebo

Funkcia QuickGPSfix v hodinkách nie je aktuálna. Ak informácie funkcie QuickGPSfix v hodinkách nie sú aktuálne, budú hodinky fungovať ako zvyčajne. [Pri začatí aktivity](#) však nájdenie polohy GPS môže trvať dlhšie.



Ak sa zobrazí táto ikona, znamená to, že používate veľmi starú verziu softvéru a mali by ste hodinky čo najskôr aktualizovať.

- **Version (Verzia)** - číslo verzie softvéru a sériové číslo Vašich hodín. Tieto informácie možno budete potrebovať pri kontaktovaní zákazníckej podpory. Zakaždým, keď hodinky pripojíte k počítaču, aplikácia TomTom MySports Connect skontroluje, či je pre hodinky k dispozícii aktualizácia softvéru.

Ako vykonať obnovenie

Čiastočné obnovenie

Čiastočné obnovenie sa vykoná pri každom odpojení športových GPS hodín od nabíjačky alebo počítača.

Čiastočné obnovenie hodín vykonáte nasledujúcim spôsobom:

1. Pripojte hodinky k nabíjačke alebo počítaču. Počkajte, až sa na hodinkách objaví symbol batérie. Ak používate počítač, počkajte, než aplikácia MySports Connect dokončí aktualizáciu hodín.
2. Odpojte hodinky od nabíjačky alebo počítača. Softvér v hodinkách sa reštartuje. Tým sa vykoná čiastočné obnovenie hodín.

Režim obnovenia

Režim obnovenia umožňuje nainštalovať znova softvér v hodinkách, bez toho aby boli odstránené osobné údaje a nastavenia.

Obnovenie hodín pomocou režimu obnovenia vykonáte nasledujúcim spôsobom:

1. Pripojte športové GPS hodinky k počítaču a počkajte, než aplikácia MySports Connect dokončí aktualizáciu hodín.
2. Na hodinkách sa presuňte DOLE, ale podržte tlačidlo stlačené.*
3. Odpojte kábel USB od počítača.*
4. Podržte tlačidlo, kým sa na hodinkách nezobrazia hodinky pripojené k počítaču a tomtom.com/reset.
5. Uvoľnite tlačidlo a pripojte kábel USB k počítaču.
6. V aplikácii MySports Connect kliknite na položku **Update (Aktualizovať)**.

*Ak port USB na Vašom počítači nie je ľahko prístupný, pripojte k počítaču držiak bez hodínok. Potom na obrazovke s hodinami prejdite nadol a súčasne zasunúť hodinky do držiaka.

Obnovenie nastavení od výrobcu

Dôležité: Ak v aplikácii MySports Connect vykonávate obnovenie nastavení od výrobcu, budú z hodínok vymazané všetky osobné údaje a nastavenia, vrátane nastavenia odosielania pre aplikáciu MySports Connect. Táto akcia sa nedá vrátiť späť.

Obnovenie nastavení od výrobcu by ste mali vykonať iba ako posledné možné riešenie na obnovenie hodínok alebo v prípade, že naozaj chcete z hodínok odstrániť svoje dáta a nastavenia.

Pri obnovení nastavení od výrobcu bude znovu nainštalovaný softvér v hodinkách a budú odstránené nasledujúce položky:

- Vaše aktivity.
- Vaše nastavenie hodínok.
- Vaše nastavenie pre odosielanie aktivít v aplikácii MySports Connect.

Dôležité: Pri vykonávaní obnovenia nastavení od výrobcu neodpájajte hodinky, kým aplikácia MySports Connect nedokončí obnovenie hodínok. Táto akcia bude trvať niekoľko minút. Pred odpojením hodínok skontrolujte správy zobrazené v aplikácii MySports Connect a na hodinkách.

Obnovenie nastavení hodínok od výrobcu vykonáte nasledujúcim spôsobom:

1. Pripojte športové GPS hodinky k počítaču a počkajte, než aplikácia MySports Connect dokončí aktualizáciu hodínok.
2. V aplikácii MySports Connect rozbaľte položku **SETTINGS (Nastavenia)**.
3. Kliknite na položku **FACTORY RESET (Obnoviť nastavenia od výrobcu)** v dolnej časti aplikácie MySports Connect. Aplikácia MySports Connect stiahne najnovšiu verziu softvéru pre Vaše hodinky.
4. Až sa okno aplikácie MySports Connect zavrie, nechajte hodinky pripojené. Aplikácia MySports Connect nainštaluje softvér do hodínok.
5. Až sa znovu otvorí okno aplikácie MySports Connect, nechajte hodinky pripojené.
6. Nastavte hodinky podľa pokynov v aplikácii MySports Connect.

Poznámka: Nastavenie pre odosielanie a nahrávanie aktivít v aplikácii MySports Connect sú uložené v hodinkách. Ak ste nastavili, aby hodinky prenášali aktivity na iné športové webové stránky alebo v iných formátoch súborov, musíte toto nastavenie znova vykonať na karte **UPLOAD & EXPORT (Nahráť a exportovať)**.

AKTIVITY

Informácie o aktivitách

V menu aktivít môžete začať jednu z aktivít, ktoré sú na hodinkách k dispozícii:

- Run (Beh)
- Cycle (Bicykel)
- Swim (Plávanie)
- Treadmill (Bežecký pás)
- Freestyle (Voľný štýl)
- Stopwatch (Stopky)

Poznámka: Nie všetky aktivity sú dostupné na všetkých hodinkách.

Ak vyberiete možnosť **Run (Beh)** alebo **Cycle (Bicykel)** alebo **Freestyle (Voľný štýl)**, hodinky budú pomocou interného prijímača GPS merať Vašu rýchlosť a zaznamenávať Vašu trasu.

Ak majú Vaše hodinky monitor srdcového tepu a [snímač srdcového tepu](#) je zapnutý, je počas Vašej aktivity zobrazovaný Váš srdcový tep. To zahŕňa beh, jazdu na bicykli, beh na páse a voľný štýl.

Ak vyberiete možnosť **Swim (Plávanie)** alebo **Treadmill (Bežecký pás)**, hodinky budú pomocou interného snímača pohybu merať Vaše kroky na bežeckom páse a tempá a otočky v plaveckom bazéne. S využitím týchto informácií odhadnú hodinky Vašu rýchlosť a vzdialenosť, ktorú ste urazili.

Ak sa rozhodnete pre inú aktivitu ako beh, jazdu na bicykli alebo plávanie, vyberte možnosť **Freestyle (Voľný štýl)**. To znamená, že môžete zachovať jasnú históriu a celkové výsledky pre beh, jazdu na bicykli a plávanie.

Kalórie aktivity vo voľnom štýle sa počítajú na základe srdcového tepu. U ostatných aktivít sa výpočet kalórií viaže na konkrétnu aktivitu, u voľného štýlu však hodinky nerozoznávajú, aký šport prevádzkujete. Keď teda nie je k dispozícii hodnota merania srdcového tepu, kalórie sa pre aktivitu vo voľnom štýle nezobrazujú.

Ak vyberiete možnosť **Stopwatch (Stopky)**, môžete hodinky využiť na zobrazenie uplynulého času, označenie okruhov a porovnanie časov aktuálneho okruhu s predchádzajúcimi.

Začatie aktivity

Ak chcete na hodinkách začať aktivitu, postupujte nasledovne.

1. Na obrazovke s hodinami sa posuňte doprava.
2. Vyberte jednu z aktivít a potom sa posuňte doprava.
 - **Run (Beh)**
 - **Cycle (Bicykel)**
 - **Swim (Plávanie)**
 - **Treadmill (Bežecký pás)**
 - **Freestyle (Voľný štýl)**
 - **Stopwatch (Stopky)**

Poznámka: Nie všetky aktivity sú dostupné na všetkých hodinkách.

3. Pre aktivity **Run (Beh)**, **Cycle (Bicykel)** a **FreeStyle (Voľný štýl)** sa zobrazí správa **Please wait (Počkajte)** a v ľavom dolnom rohu obrazovky bude blikať ikona GPS, kým hodinky nenájdu Vašu pozíciu GPS. Akonáhle sú hodinky pripravené na začiatok akcie, zobrazí sa správa **GO (ÍŠT)** a ikona GPS prestane blikať.



Ak ste vybrali aktivitu z kategórie **Cycle (Kolo)** a používate snímač kadencie, zobrazí sa správa **GO (ÍŠT)**, akonáhle sa hodinky pripoja k snímaču. Snímač kadencie je následne využitý na získavanie informácií o rýchlosti a vzdialenosti Vašej aktivity. Je možné, že v tejto chvíli hodinky ešte nenašli pozíciu GPS. Ak chcete sledovať trasu Vašej aktivity, počkajte, až ikona GPS prestane blikať, a až potom aktivitu zahájte.

Poznámka: Vyhľadanie polohy GPS môže chvíľu trvať, najmä ak hodinky používate prvýkrát alebo nemáte aktuálne informácie funkcie QuickGPSfix. Pohybom vyhľadanie pozície neurýchlite, zostaňte teda na mieste a čakajte, až hodinky pozíciu nájdu. Pre zaistenie dobrého príjmu signálu GPS je potrebné nachádzať sa vonku a mať otvorený výhľad na oblohu. Veľké objekty, napríklad vysoké budovy, môžu mať niekedy rušivý účinok na príjem signálu.

Ak majú Vaše hodinky monitor srdcového tepu, môže sa na začiatku aktivity zobraziť hlásenie „**Warm Up**“ (**Zahriatie**), hodinky medzitým získajú pozíciu GPS. Dôvodom je, že výkon hodínok je najpresnejší, keď ste zahriaty a máte v pažiach dobrý krvný obeh.

Pohybom z tejto obrazovky v určitom smere vyberte jednu z možností:

- Doprava - začiatok akcie po tom, čo hodinky našli pozíciu GPS.

- Dole - vyber [tréninového programu](#) alebo nastavenie informácií zobrazených počas tréningu.
- Hore - zobrazenie minulých aktivít.
- Doľava - návrat späť na zoznam aktivít.

Posunutím doprava zahájite aktivitu.

- Počas Vašej aktivity hodinky zobrazujú údaje, ako je vzdialenosť, čas, tempo a, ak máte monitor, srdcový tep. Pomocou tlačidiel hore a dole môžete meniť zobrazené informácie.
- Aktivitu môžete [pozastaviť](#), ak si práve robíte prestávku alebo môžete aktivitu úplne [ukončiť](#).

Pre každý typ aktivity môžete vybrať rôzne [tréninové programy](#) a tiež informácie, ktoré sa majú počas tréningu zobrazovať.

Pozastavenie a zastavenie aktivity

Počas aktivity môžete posunutím doľava zastaviť hodiny a aktivitu tak pozastaviť.

Poznámka: Ak je aktívny zámok obrazovky aktivít, zobrazí sa pri pohybe doľava obrazovka časovača. Držte tlačidlo, kým obrazovka časovača nezmizne. Vaša aktivita je potom pozastavená alebo zastavená. V nastavení [Options \(Možnosti\)](#) môžete **zámok (Lock)** vypnúť a zapnúť.

Ak chcete aktivitu znovu spustiť, posuňte sa doprava.

Ak chcete aktivitu úplne ukončiť, posunutím doľava ju pozastavíte a potom znova vykonajte posunutie doľava.

Výber zobrazovaných údajov

Pred začatím aktivity môžete vybrať [program tréningu](#) a tiež určiť, ktoré údaje budú počas tréningu zobrazované.

Počas tréningu sú neustále k dispozícii tri rôzne údaje:

- Jeden hlavný údaj je zobrazený väčšími číslicami na hlavnej časti obrazovky.
- Dva doplnkové údaje sú zobrazené menšími číslicami v hornej časti obrazovky.

Zmena hlavného údaju

Počas tréningu môžete zmeniť údaj zobrazený väčšími číslicami posunom nahor a nadol. Text pod hlavným zobrazeným údajom ukazuje, aká informácia je momentálne zobrazená.

Nastavenie doplnkových údajov

Nasledujúcim spôsobom môžete vybrať údaje zobrazené menšími číslicami:

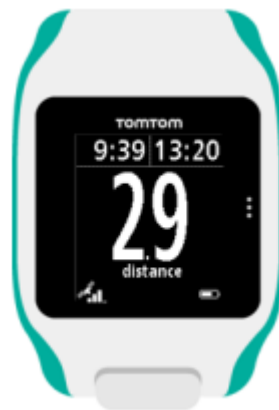
1. Na obrazovke aktivít sa posuňte nadol, aby ste otvorili menu **Settings (Nastavenia)**.
2. Vyberte možnosť **Metrics (Údaje)** a potom sa posuňte doprava.
3. Vyberte položku **Display (Displej)** a potom sa posuňte doprava.
4. Po výbere možnosti **Doľava** alebo **Doprava** môžete nastaviť údaj zobrazený naľavo či napravo.
5. Vyberte zo zoznamu údaj, ktorý sa má zobraziť.

Skutočnosť, aké údaje sú k dispozícii, závisí na Vašej aktuálnej aktivite.

Niektoré príklady údajov, ktoré sú k dispozícii:

- **Pace (Tempo)** - Vaše aktuálne tempo.
- **Average pace (Priemerné tempo)** - priemerné tempo aktuálnej aktivity.
- **Lap time (Čas okruhu)** - doba uplynulá v aktuálnom okruhu.
- **Lap distance (Vzdialenosť okruhu)** - vzdialenosť, ktorú ste prešli v aktuálnom okruhu.

- **Ascent (Výstup)** - súčet stúpania počas jazdy na bicykli. Tento údaj je k dispozícii len v prípade, že majú Vaše hodinky vstavaný barometrický snímač.
Tip: Na obrazovke s hodinami prejdite doľava. Ak sériové číslo Vašich hodínok začína na „HD“ alebo „HF“, majú tieto hodinky barometrický snímač.
- **Gradient (Sklon)** - sklon svahu, po ktorom idete na bicykli. Tento údaj je k dispozícii len v prípade, že majú Vaše hodinky vstavaný barometrický snímač.
- **Heart rate (Srdcový tep)** - Váš srdcový tep. Tento údaj je k dispozícii iba vtedy, keď máte pripojený [monitor srdcového tepu](#).
- **Speed, Pace or Both (Rýchlosť, Tempo alebo Oboje)** - pre aktivity s výnimkou plávania si môžete vybrať zobrazenie rýchlosti, tempa alebo oboch údajov súčasne.
- **SWOLF** - tento údaj je k dispozícii len pre aktivity v kategórii plávanie. Skóre SWOLF predstavuje súčet času v sekundách a počtu temp, ktorá potrebujete k preplávaniu jednej dĺžky bazéna. Údaj SWOLF ukazuje, ako je Vaše plávanie efektívne. Čím lepšie je skóre, tým lepšie. Slovo SWOLF je kombináciou slov swimming (plávanie) a golf.



Ikony na obrazovke

Nasledujúce ikony môžu byť počas tréningu zobrazené pozdĺž dolného okraja obrazovky:

	Tento symbol zobrazuje silu prijímaného signálu GPS. Ak hodinky práve vyhľadávajú satelity GPS, obrázok satelitu bliká.
	Symbol srdca ukazuje, že hodinky sú pripojené k monitoru srdcového tepu . Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k monitoru srdcového tepu, srdce bliká.
	Symbol prevodníka ukazuje, že hodinky sú pripojené k snímaču kadencie . Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču kadencie, ozubené koleso bliká.
	Tento symbol ukazuje stav batérie .

Nastavenie pre aktivitu behania

Pred začatím aktivity môžete vybrať [program tréningu](#) a tiež určiť, ktoré údaje budú počas tréningu zobrazované.

Na výber je celý rad údajov, ktoré možno pri behu zobrazovať, napr. kalórie, srdcový tep, zónu srdcového tepu a vzdialenosť.

Poznámka: Ak chcete poradiť ohľadom výberu sledovaných údajov počas aktivity, pozrite sa na časť [Výber zobrazovaných údajov](#).

Ak chcete zobrazovať iba jeden údaj pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo či priemerné tempo, prejdite dole do menu **Settings (Nastavenia)**. Vyberte možnosť **Metrics (Údaje)** a potom prejdite doprava. Vyberte možnosť **Speed (Rýchlosť)**, **Avg. Speed (Priemerná rýchlosť)**, **Pace (Tempo)** alebo **Avg. Pace (Priemerné tempo)**.

Ak chcete vybrať, či zobrazovať rýchlosť, tempo alebo oboje, prejdite dole do menu **Settings (Nastavenia)**. Vyberte položku **Metrics (Údaje)** a potom prejdite doprava. Vyberte možnosť **Speed (Rýchlosť)** a potom prejdite doprava. Vyberte možnosť **Speed (Rýchlosť)**, **Pace (Tempo)** alebo **Both (Oboje)**.

Nastavenie pre aktivity kategórie Cycle (Bicykel)

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

Pomocou integrovaných snímačov môžete pri jazde na bicykli zaznamenať svoj srdcový tep, rýchlosť a polohu.

Ak chcete sledovať svoj výkon pri jazde na bicykli, pre Vašu vlastnú bezpečnosť je najlepšie upevniť hodinky GPS pomocou dodaného [držiaka na bicykel](#) tak, aby ste mohli mať obe ruky na kormidle.

Ak chcete sledovať svoj výkon pri jazde na bicykli, odporúčame pripojiť voliteľný externý snímač srdcového tepu tak, aby ste bezpečne mohli sledovať svoj srdcový tep.

Nastavenie veľkosti kolesa pre snímač kadencie

Ak používate [snímač kadencie](#), je potrebné nastaviť položku **Wheel size (Veľkosť kolesa)** a zvýšiť tak presnosť údajov zo snímača. Pre toto nastavenie je potrebné zadať obvod zadného plášťa v milimetroch (mm).

Veľkosť kolesa nastavíte takto:

1. Na obrazovke aktivít prejdite nadol, aby ste otvorili menu **Settings (Nastavenia)**.
2. Zvoľte možnosť **Wheel size (Veľkosť kolesa)** a potom prejdite doprava.
3. Nastavte veľkosť tak, aby zodpovedala Vášmu zadnému kolesu.

Obvod zadného kolesa môžete zistiť tak, že ho sami premeriate pomocou krajčírskeho metra, alebo hodnotu vyhľadáte v online kalkulačke. Napríklad na týchto stránkach môžete obvod zistiť pomocou priemeru kolesa a hrúbky plášťa: www.bikecalc.com/wheel_size_math.

Ak je napríklad veľkosť bicykla 700C a hrúbka plášťa 25 mm, bude obvod 2111 mm. Túto hodnotu by ste mali zadať.

Poznámka: Ak chcete poradiť ohľadom výberu sledovaných údajov počas aktivity, pozrite sa na časť [Výber zobrazovaných údajov](#).

Nastavenie pre aktivity kategórie Swimming (Plávanie)

Poznámka: Hodinky TomTom Runner Cardio a TomTom Multi-Sport Cardio sú vodoodolné. S týmito hodinkami môžete plávať. Avšak, integrovaný monitor srdcového tepu pod vodou nefunguje.

Pred začatím aktivity plávanie je potrebné skontrolovať dve nastavenia:

- Nastavenie položky **Pool size (Veľkosť bazéna)** pre bazén, v ktorom plávate. Pre toto nastavenie je potrebné zadať dĺžku bazéna v metroch alebo yardoch.
- Nastavenie položky **Wrist (Zápästie)** pre zápästie, na ktorom hodinky nosíte.

Počas plávania zaznamenávajú hodinky Vaše tempá a počet otáčok, ktoré v bazéne urobíte. Pre výpočet vzdialenosti odplávania vzdialenosti a rýchlosti plávania používajú hodinky veľkosť bazéna a počet otáčok, ktoré ste urobili. Ak nie je veľkosť bazéna presná, nemôžu byť dáta pre Vašu aktivitu plávania vypočítané správne. Vaše hodinky potrebujú vedieť, na ktorom zápästí ich nosíte, aby mohli zaznamenať Vaše tempá.

Ak chcete zmeniť nastavenia položiek **Pool size (Veľkosť bazéna)** a **Wrist (Zápästie)**, postupujte nasledovne:

1. Na obrazovke aktivít prejdite nadol, aby ste otvorili menu **Settings (Nastavenia)**.
2. Vyberte možnosť **Pool size (Veľkosť bazéna)** a potom prejdite doprava.
3. Nastavte veľkosť tak, aby zobrazovala správnu dĺžku bazéna.
4. Prechodom doľava sa vráťte do menu **Settings (Nastavenia)**.

5. Vyberte možnosť **Wrist (Zápästie)** a potom prejdite doprava.
6. V prípade potreby zmeňte nastavenie na zápästie, na ktorom hodinky nosíte.
7. Prechodom doprava sa ihneď vrátite na obrazovku aktivít.

Ak vyberiete možnosť **Swim (Plávanie)**, hodinky nepoužívajú interný prijímač GPS.

Ak chcete nastaviť iné údaje, napr. zábery, postupujte nasledovne:

1. Na obrazovke aktivít sa prejdite nadol, aby ste otvorili menu **Settings (Nastavenia)**.
2. Zvoľte možnosť **Display (Displej)** a potom prejdite doprava.
3. Po výbere možnosti **Doľava** alebo **Doprava** môžete nastaviť údaj zobrazený naľavo či napravo.
4. Vyberte zo zoznamu údaj, ktorý sa má zobraziť, napr. **Strokes (Zábery)** alebo **Lengths (Dĺžky)**.

Nastavenie pre aktivity na bežeckom páse

Vaša výška sa nastavuje pri prvom použití hodínok. Než zahájite prvú aktivitu na bežeckom páse, musíte skontrolovať, či bola správne nastavená Vaša výška. To je možné urobiť iba vo Vašom účte TomTom MySports alebo na Vašich hodinkách.

Pri behu na bežeckom páse hodinky zaznamenávajú, koľkokrát kývnete pažou dozadu a dopredu a ako často. To zodpovedá počtu krokov, ktoré pri behu urobíte. Hodinky použijú Vašu výšku k výpočtu dĺžky Vášho kroku a na základe toho potom na výpočet prejdenej vzdialenosti a tempa.

Ak chcete na hodinkách skontrolovať svoju výšku, postupujte nasledovne:

1. Na obrazovke s hodinami prejdite nadol na menu **Nastavenia (Settings)**.
2. Vyberte možnosť **Profile (Profil)** a potom prejdite doprava.
3. Vyberte možnosť **Height (Výška)** a potom prejdite doprava.
4. Nastavte svoju výšku.

Kalibrácia hodínok pre aktivity kategórie treadmill (Bežecký pás)

Merania vzdialenosti, ktoré hodinky vykonávajú pre aktivity v kategórii Bežecký pás, sú menej presné než u aktivít kategórie Beh. Keď bežíte vonku, hodinky používajú na meranie prejdenej vzdialenosti GPS.

Ak hodinky nakalibrujete, meranie vzdialenosti pre aktivity kategórie treadmill (Bežecký pás) sa spresní.

Ak chcete vykonať kalibráciu hodínok, postupujte nasledovne:

1. Počas svojej prvej aktivity na bežeckom páse bežte kratšiu dobu, napr. 1 mi alebo 1 km a potom hodinky aj bežecký pás pozastavte. Hodinky pozastavíte tak, že počas aktivity prejdete doľava.
2. Prechodom dole otvoríte na hodinách menu **Settings (Nastavenia)**.
3. Vyberte možnosť **Calibrate (Kalibrovať)** a potom prejdite doprava.
4. Nastavte vzdialenosť na 1 mi alebo 1 km tak, aby zodpovedala vzdialenosti zobrazenej na bežeckom páse.
5. Prechodom doprava sa ihneď vrátite na obrazovku aktivít.

Kalibrácia hodínok po ukončení aktivity v kategórii Treadmill (Bežecký pás)

Zakaždým, keď dokončíte aktivitu v kategórii **Treadmill (Bežecký pás)**, hodinky sa Vás opýtajú, či chcete vykonať kalibráciu vzdialenosti nameranej hodinami so vzdialenosťou zobrazenou na bežeckom páse.

Výberom možnosti **Yes (Áno)** vzdialenosti kalibrujete. Ak urobíte kalibráciu vzdialenosti, Váš záznam aktivity je presnejší, rovnako ako dáta pre Váš tréning.

Výber zobrazenia iných údajov

Poznámka: Ak chcete poradiť ohľadom výberu sledovaných údajov počas aktivity, pozrite sa na časť [Výber zobrazovaných údajov](#).

Ak chcete zobrazovať iba jeden údaj pre rýchlosť, priemernú rýchlosť, tempo či priemerné tempo, prejdite dole do menu **Settings (Nastavenia)**. Vyberte možnosť **Metrics (Údaje)** a potom prejdite doprava. Vyberte možnosť **Speed (Rýchlosť)**, **Avg. Speed (Priemerná rýchlosť)**, **Pace (Tempo)** alebo **Avg. Pace (Priemerné tempo)**.

Ak chcete vybrať, či zobrazovať rýchlosť, tempo alebo oboje, prejdite dole do menu **Settings (Nastavenia)**. Vyberte položku **Metrics (Údaje)** a potom prejdite doprava. Vyberte možnosť **Speed (Rýchlosť)** a potom prejdite doprava. Vyberte možnosť **Speed (Rýchlosť)**, **Pace (Tempo)** alebo **Both (Oboje)**.

Tréningové programy

Informácie o tréningových programoch

Pre každý typ aktivity sú k dispozícii tieto tréningové programy:

- [None \(Žiadny\)](#)
- [Goals \(Ciele\)](#)
- [Intervals \(Intervaly\)](#)
- [Laps \(Okruhy\)](#)
- [Zones \(Zóny\)](#)
- [Race \(Závod\)](#)

Ak sa nachádzate na obrazovke s hodinami, zobrazíte zoznam tréningových programov nasledovne:

1. Prejdite doprava a potom vyberte aktivitu.
2. Prejdite doprava.
3. Prejdite nadol a vyberte možnosť **Training (Tréning)**.
4. Prejdite doprava a vyberte tréningový program.

Keď vyberiete tréningový program, Vaše hodinky si pamätajú, ktorý program používate, a prípadne možnosti, ktoré ste v tomto programe vybrali.

Tip: Ak chcete začať program ihneď potom, ako ho vyberiete, prejdite doprava priamo na obrazovku aktivít.

None (Žiadny)

Ako sa tam dostať: Obrazovka aktivít > prejdite nadol > Training (Tréning) > None (Žiadny)

Túto možnosť vyberte, ak chcete aktivitu vykonávať bez tréningového programu. V tomto režime zaznamenávajú hodinky Vašu aktivitu a ukazujú údaje týkajúce sa tejto aktivity.

Goals (Ciele)

Ako sa tam dostať: Obrazovka aktivít > prejdite nadol > Training (Tréning) > Goals (Ciele) > Distance (Vzdialenosť), Time (Čas) alebo Calories (Kalórie)

Táto možnosť slúži na nastavenie tréningových cieľov.

Môžete si nastaviť tri typy cieľov:

- **Distance (Vzdialenosť)** - táto možnosť slúži na nastavenie vzdialenosti, ktorú chcete počas aktivity uraziť.
- **Time (Čas)** - táto možnosť slúži na nastavenie doby, po ktorú má aktivita trvať.
- **Calories (Kalórie)** - táto možnosť slúži na nastavenie počtu kalórií, ktoré chcete počas aktivity spaľiť. Výpočet spaľených kalórií bude presnejší, ak si [nastavíte svoj profil](#).

Sledovanie priebehu

Ak chcete zobrazíť priebeh svojho postupu k cieľu, prejdite na obrazovku počas aktivity doprava.

Táto obrazovka ukazuje percento cieľa, ktorého ste zatiaľ dosiahli, a zostávajúca vzdialenosť, čas alebo počet kalórií.



Tip: Pri behu sa môžete pohybovať smerom z domu, kým Váš postup nedosiahne 50%, a potom sa vydať na spätočnú cestu.

Upozornenie na priebeh

Keď trénujete so stanoveným cieľom, hodinky Vás upozornia v týchto fázach:

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

Intervals (Intervaly)

Ako sa tam dostať: Obrazovka aktivít > prejdite nadol > Training (Tréning) > Intervals (Intervaly) > Warmup (Zahriatie), Work, (Práca) Rest (Oddych), # Sets (Počet opakovaní) alebo Cooldown (Upokojenie).

Túto možnosť vyberte, ak chcete použiť intervalový tréning.

Intervalový tréning zahŕňa striedanie krátkych úsekov fyzickej aktivity s úsekmi odpočinkovými. Hlavným cieľom intervalového tréningu je vylepšiť rýchlosť a stav kardiovaskulárneho systému. Počas 20 minútového tréningu so striedaním chôdze a behu by ste napríklad mohli najprv 8 minút rýchlo ísť, následne trikrát po sebe 1 minútu bežať a 2 minúty ísť a zakončiť tréning 5 minútami chôdze pre upokojenie.

Pre zahriatie (warmup), cvičenie (work), odpočinok (rest) a upokojenie (cooldown) môžete nastaviť buď čas, alebo vzdialenosť. Pri položke opakovania (sets) volíte počet opakovaní, ktoré chcete do intervalového tréningového programu zahrnúť.

Tip: Keď po nastavení podrobností zahriatia (warmup) prejdete doprava, ste na správnom mieste pre nastavenie ostatných častí tejto intervalovej sady vrátane cvičení (work), oddychu (rest) apod.

Počas intervalového tréningu vidíte upozornenie na jeho ďalšiu fázu:



Vidíte názov práve prebiehajúcej aktivity a dĺžku tejto časti v jednotkách času alebo vzdialenosti.

Hodinky Vás tiež pípnutím alebo bzučaním upozornia, až bude treba prejsť do ďalšej fázy intervalového tréningu.

Laps (Okruhy)

Ako sa tam dostať: Obrazovka aktivít > prejdite nadol > Training (Tréning) > Laps (Okruhy) > Time (Čas), Distance (Vzdialenosť) alebo Manual (Manuálne).

Túto možnosť vyberte, ak chcete merať svoju aktivitu v porovnaní s nastavenými časmi okruhov, vzdialenosťami, alebo pomocou ručného záznamu po dokončení okruhu.

Na hodinkách môžete nastaviť tri rôzne spôsoby merania okruhov:

- **Time (Čas)** - táto možnosť slúži na nastavenie doby trvania okruhu. Po začatí aktivity Vás hodinky upozornia, až ubehne čas stanovený pre každý okruh. Ak nastavíte čas okruhu na 1 minútu, hodinky Vás každú minútu upozornia a obrazovka bude zobrazovať počet dokončených kôl.
- **Distance (Vzdialenosť)** - táto možnosť slúži na nastavenie dĺžky okruhu. Po začatí aktivity Vás hodinky upozornia zakaždým, keď dosiahnete stanovenej vzdialenosti pre jeden okruh. Ak nastavíte dĺžku okruhu na 400 m, hodinky Vás upozornia po každých 400 m, ktoré urazíte, a obrazovka bude zobrazovať počet dokončených okruhov.
- **Manual (Ručné)** - túto možnosť vyberte, ak chcete dokončenie okruhu zaznamenať sami. Koniec okruhu zaznamenáte tak, že sa dotknete pravej strany obrazovky hodínok na rovnakom mieste, ktorého sa dotýkate pre [zapnutie podsvietenia](#). Hodinky ukazujú počet dokončených okruhov a upozorňujú Vás, že ste dokončili okruh.

Zones (Zóny)

Ako sa tam dostať: Obrazovka aktivít > prejdite nadol > Training (Tréning) > Zones (Zóny) > Pace (Tempo), Speed (Rýchlosť), Heart (Srdce) alebo Cadence (Kadencia).

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

V závislosti na aktivite si môžete vybrať z nasledujúcich tréningových zón:

- **Pace (Tempo)** - táto možnosť slúži na nastavenie cieľového času za míľu alebo kilometer. Môžete si nastaviť cieľový čas a povolenú minimálnu a maximálnu odchýlku od tohto cieľa.
- **Speed (Rýchlosť)** - táto možnosť slúži na nastavenie cieľovej rýchlosti a povolené odchýlky nad a pod týmto cieľom.
- **Heart (Srdce)** - túto možnosť vyberte pre nastavenie Vášho cieľového srdcového tepu pomocou vlastnej zóny srdcového tepu alebo vyberte vopred definovanú zónu srdcového tepu. Aby mohli hodinky merať Váš srdcový tep, musia byť pripojené k [monitoru srdcového tepu](#).
- **Cadence (Kadencia)** - táto možnosť slúži na nastavenie cieľovej [kadencie](#) Vašej cyklistickej aktivity. Aby mohli hodinky merať Vašu kadenciu, musia byť pripojené k [snímaču kadencie](#).

Môžete si nastaviť cieľovú kadenciu a povolenú odchýlku nad a pod týmto cieľom. Nie všetky hodinky je možné pripojiť k snímaču kadencie.

Nastavenie zóny pre voľby Heart (Srdce) a Pace (Tempo)

Ak chcete nastaviť vlastnú zónu srdcového tepu alebo tempa, vyberte minimum a maximum, ako ukazuje obrázok nižšie:



Nastavenie zóny pre voľby Speed (Rýchlosť) a Cadence (Kadencia)

Pokiaľ chcete nastaviť zónu rýchlosti alebo kadencie, vyberte si cieľovú hodnotu a percento možnej odchýlky, ako ukazuje obrázok nižšie:



Monitorovanie priebehu

Na obrazovke priebehu aktivity zobrazíte prechodom doprava grafický prehľad toho, nakoľko sa Váš tréning blíži nastavenej zóne. Graf po celú dobu aktivity zobrazuje, či ste pod alebo nad cieľovou zónou a aká veľká táto odchýlka je.

Budete pravidelne dostávať upozornenia, či sa držíte v zóne alebo či ste mimo nej:

- Ak ste mimo tréningovú zónu, prehrá sa upozornenie a obrazovka Vám ukáže, či ste nad zónou alebo pod ňou.
- Akonáhle ste späť v tréningovej zóne, prehrá sa upozornenie a na obrazovke sa zobrazí symbol cieľa.



Zóny srdcového tepu

Poznámka: Aby mohli hodinky merať Váš srdcový tep, musia byť pripojené k [monitoru srdcového tepu](#).

Hodinky používajú rozsahy zón srdcového tepu vychádzajúce z Vášho veku. Pomocou aplikácie [TomTom MySports](#) môžete tieto rozsahy zón srdcového tepu upraviť a následne ich synchronizovať s hodinkami.

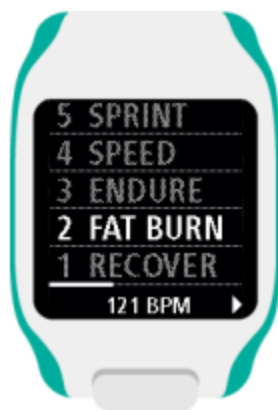
Ak chcete trénovať s pomocou zón srdcového tepu, postupujte nasledovne:

1. Z obrazovky s hodinami prejdite doprava a potom vyberte požadovanú aktivitu.
2. Prejdite doprava.
3. Prejdite nadol a vyberte možnosť **Training (Tréning)**.
4. Prejdite doprava a vyberte možnosť **Zones (Zóny)**.
5. Prejdite doprava a vyberte možnosť **Heart (Srdce)**.
6. Prejdite doprava a vyberte jednu z nasledujúcich zón srdcového tepu:
 - **Sprint (Šprint)** - túto zónu vyberte pre intervalový tréning.
 - **Speed (Rýchlosť)** - túto zónu vyberte pre tréning vo vysokom tempe pre zlepšenie Vašej rýchlosti a telesnej zdatnosti.
 - **Endure (Vytrvalosť)** - túto zónu vyberte pre stredné až vysoké tempo tréningu pre zlepšenie výkonu Vašich pľúc a srdca.
 - **Fat Burn (Spaľovanie tukov)** - túto zónu vyberte pre stredné tempo tréningu pre väčšiu redukciu hmotnosti.
 - **Easy (Jednoduchý)** - túto zónu vyberte pre ľahké tempo tréningu používané prevažne pre zahriatie a vychladnutie.
 - **Custom (Vlastné)** - túto zónu vyberte pre vlastné nastavenie minimálnej a maximálnej hodnoty srdcového tepu.

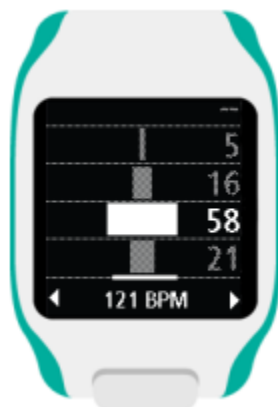
Postup sledovania v zóne srdcového tepu

Poznámka: Aby mohli hodinky merať Váš srdcový tep, musia byť pripojené k [monitoru srdcového tepu](#).

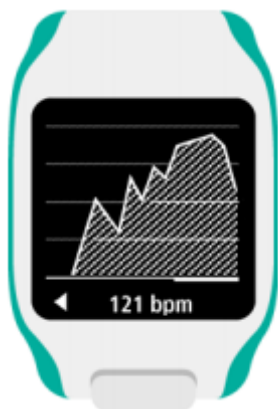
Na obrazovke priebehu aktivity prejdite doprava, kde môžete prechádzať grafický prehľad toho, nakoľko sa Váš tréning blíži nastavenej zóne. Graf po celú dobu aktivity zobrazuje, či ste pod alebo nad cieľovou zónou a aká veľká táto odchýlka je.



Používaná zóna je zvýraznená bielo. Prejdite doprava na zobrazenie súhrnu zóny srdcového tepu.



Graf vyobrazený vyššie predstavuje súhrn zóny srdcového tepu. Zobrazuje dobu strávenú v jednotlivých zónach v percentách, aktuálna zóna je zvýraznená bielo.



Tento graf zobrazuje Váš srdcový tep za poslednej 2,5 minúty aktivity.

Tip: Postup v zóne srdcového tepu sa dá zobraziť aj pri používaní grafického tréningového partnera, ako je závod alebo cieľ. Počas tréningu prejdite z obrazovky zobrazujúcej [hlavné údaje](#) doprava na zobrazenie grafickej obrazovky tréningu. Ako je popísané vyššie, prejdite nadol na obrazovku zón srdcového tepu.

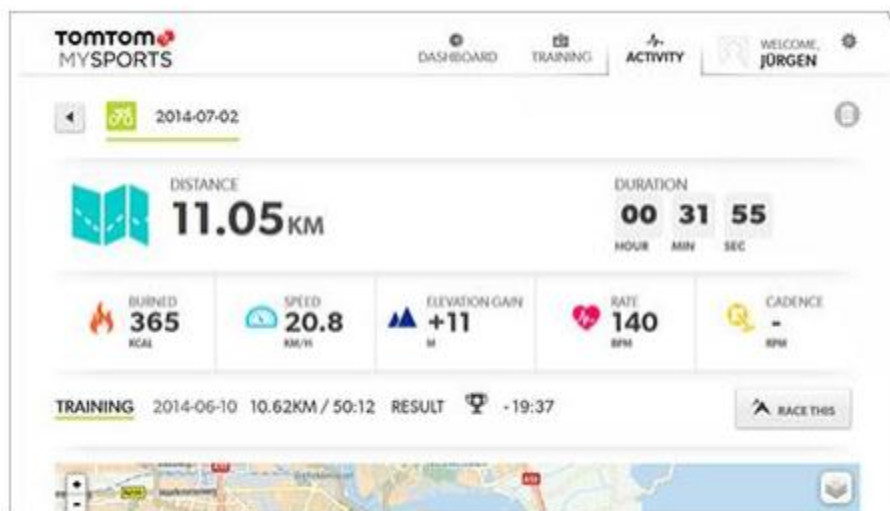
Závod

Ako sa tam dostať: Obrazovka aktivít > prejdite nadol > Training (Tréning) > Race (Závod) > Recent (Nedávna) alebo MySports.

Túto možnosť vyberte, ak chcete pretekať proti jednej z desiatich posledných aktivít alebo proti aktivite z webových stránok MySports.

Tip: Viac závodov na webové stránky pridáte kliknutím na možnosť **RACE THIS (Ubehnúť tento závod)** na stránke podrobností aktivity pre konkrétnu aktivitu na webových stránkach MySports.

Poznámka: Ak sú hodinky k webovej stránke už pripojené a Vy vykonávate zmeny v závodoch, neprebehne synchronizácia zmien automaticky - hodinky treba odpojiť a znova pripojiť.



Aktivita alebo závod z webových stránok MySports sa skladá zo vzdialenosti a času.

Pri tréningu s tréningovým programom Závod (Race) vidíte, či v závode vediete alebo nie a o koľko.

Pokiaľ chcete na hodinkách zobrazíť znázornenie závodu presuňte sa z obrazovky aktivity doprava. Na grafickej obrazovke vidíte čiernu šípku (to ste Vy) a tieňovú šípku (to je predchádzajúca aktivita). Ich vzájomná poloha hovorí, o koľko vediete či naopak zaostávate.

Vzdialenosť v hornej časti obrazovky ukazuje zostávajúcu vzdialenosť v závode a vzdialenosť v spodnej časti znázorňuje, o koľko vediete či naopak zaostávate.



Vaše hodinky Vás budú upozorňovať, či v závode vediete (# 1) alebo zaostávate (# 2). V tomto prípade zaostávate o 23 metrov za predchádzajúcou aktivitou a do cieľa pretekov zostáva 2,3 kilometra.

Tip: Informácie o pridávaní predchádzajúcich aktivít na hodinky nájdete na stránke tomtom.com/support v časti venovanej častým otázkam.

Používanie stopiek

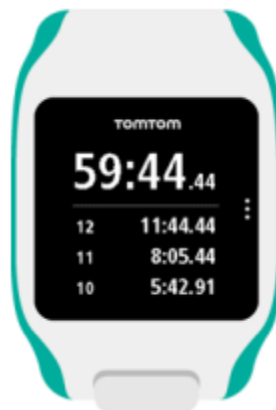
Ak chcete použiť stopky, postupujte nasledovne.

1. Na obrazovke s hodinami prejdite doprava.
2. Vyberte možnosť **Stopwatch (Stopky)** a potom prejdite doprava. Hodinky zobrazia obrázok stopiek a slovo „GO (ÍŠŤ)“.
3. Stopky spustíte prechodom doprava. Stopky sa spustia a začnú zobrazovať uplynulý čas.

4. Stopky pozastavíte prechodom doľava. Prechodom doprava stopky opäť spustíte.
Tip: Ak chcete pri pozastavení zobrazit' ďalšie predchádzajúce okruhy, prejdite hore a dole.
5. Pre označenie každého okruhu sa dotknite pravej strany obrazovky hodínok, zatiaľ čo stopky bežia, alebo prejdite doprava.

Veľké číslo udáva celkový ubehnutý čas spočítaný za všetky okruhy.

Váš čas aktuálneho okruhu, napríklad 12. okruhu nižšie, je zobrazený pod celkovým ubehnutým časom. Pod aktuálnym okruhom sú zobrazené Vaše predchádzajúce okruhy, tu okruhy 11 a 10.



Ďalšie predchádzajúce okruhy môžete zobrazit' prechodom hore a dole.

6. Ak chcete aktivitu stopiek opustiť, prejdite dvakrát doľava.
Tip: Stopky nebežia na pozadí potom, čo aktivitu stopky opustíte. Neukladajú sa žiadne informácie o GPS ani aktivitách.
Tip: Ak chcete stopky resetovať, opustíte aktivitu stopky a potom sa k nej znova vrátite.

Sledovanie aktivít

Zakaždým, keď trénujete, hodinky Vašu aktivitu zaznamenávajú v rámci daného typu aktivity. Ak chcete na hodinkách zobrazit' súhrn alebo históriu tréningov pre každý typ aktivity, postupujte nasledovne:

1. Na úvodnej obrazovke aktivity otvoríte prechodom nahor možnosť **History (História)** daného typu aktivity.
2. Vyberte zo zoznamu aktivitu, ktorú si chcete prezrieť. Zoznam ukazuje dátum a čas, kedy ste začali danú aktivitu.
3. Prejdite doprava. Zobrazia sa niektoré základné informácie o aktivite. To, aké informácie sú k dispozícii, závisí na aktivite.

Prenos aktivít na webové stránky TomTom MySports

[Po pripojení hodínok k počítaču](#) môžete preniesť podrobnosti o Vašich aktivitách na webové stránky TomTom MySports alebo na iné športové webové stránky podľa Vášho výberu prostredníctvom aplikácie [TomTom MySports Connect](#). Podrobnosti o aktivitách môžete tiež do počítača preniesť v niekoľkých rôznych formátoch súborov.

SETTINGS (Nastavenia)

Informácie o Settings (Nastaveniach)

Na obrazovke s hodinami otvoríte prechodom nadol menu **Settings (Nastavenia)**. Tieto nastavenia sú rozhodujúce pre celkové správanie Vašich hodínok. Pre každú aktivitu sú tu tiež nastavenia vzťahujúce sa k danej aktivite.

Hodinky majú k dispozícii nasledujúce nastavenia:

- [Clock \(Hodiny\)](#)
- [Sensors \(Senzory\)](#)
- [Telefón](#)
- [Režim do lietadla](#)
- [Options \(Možnosti\)](#)
- [Profile \(Profil\)](#)
- [Standards \(Štandardy\)](#)

Pre aktivity sú k dispozícii tieto nastavenia:

- [Nastavenie pre aktivity behanie](#)
- [Nastavenie pre aktivity jazdy na bicykli](#)
- [Nastavenie pre aktivity kategórie Plávanie](#)
- [Nastavenie pre aktivity kategórie Bežecký pás](#)

Hodiny

Na obrazovke s hodinami otvoríte prechodom nadol menu **Settings (Nastavenia)**, potom vyberte položku **Clock (Hodiny)** a prechodom doprava otvoríte menu **Clock (Hodiny)**.

Alarm (Budík)

Po výbere položky **Alarm (Budík)** môžete budík zapnúť či vypnúť a nastaviť čas budenia.

Keď začne budík zvoniť, môžete ho zastaviť alebo odložiť. Ak budík odložíte, začne znovu zvoniť za 9 minút.

Time (Čas)

Po výbere položky **Time (Čas)** môžete nastaviť čas na hodinkách. Čas je nastavený buď na 12 alebo na 24 hodinový formát hodín v závislosti od nastavenia položky **24 HR (24 hod)**.

Date (Dátum)

Po výbere položky **Date (Dátum)** môžete nastaviť dátum na hodinkách.

24 HR (24 HOD)

Po výbere položky **24 HR (24 HOD)** môžete prepínať medzi 12 hodinovým a 24 hodinovým systémom zobrazovania a nastavenia času. Medzi polohami **ON (ZAP.)** a **OFF (VYP.)**. Toto nastavenie môžete prepínať prechodom doprava.

Sensors (Snímače)

Na obrazovke s hodinami otvoríte prechodom nadol menu **Settings (Nastavenia)**, potom vyberte položku **Sensors (Snímače)** a prechodom doprava otvoríte nastavenie položky **Sensors (Snímače)**.

Môžete zapínať a vypínať dva typy snímačov:

- **Srdce (Heart)** - toto je integrovaný alebo externý monitor srdcového tepu.
- **Bike (Bicykel)** - toto je snímač kadencie a rýchlosti.

Tip: Ak chcete až o 20% predĺžiť dobu, po ktorú vydržia hodinky pracovať na jedno nabitie, vypnite snímače, ktoré nepoužívate. Hodinky neustále vyhľadávajú snímače, aj keď žiadny nepoužívate.

Či pracuje monitor či snímač srdcového tepu, možno skontrolovať, bez toho aby ste museli spúšťať aktivitu. Pozrite [Testovanie snímača srdcového tepu](#).

Testovanie snímača srdcového tepu

Či pracuje monitor či snímač srdcového tepu, možno skontrolovať, bez toho aby ste museli spúšťať aktivitu. Postup:

1. Na obrazovke s hodinami otvoríte prechodom nadol menu **Settings (Nastavenia)**.
2. Vyberte možnosť **Sensors (Snímače)** a prejdite doprava, tým otvorte menu **Sensors (Snímače)**.
3. Vyberte možnosť **Heart (Srdce)** a prejdite doprava.

Zobrazí sa **ON (Zapnutý)**, **OFF (Vypnutý)** alebo **EXTERNAL (Externý)**. Ak je hodnota nastavenia **ON (Zapnutý)** alebo **EXTERNAL (Externý)**, bude zobrazený údaj **bpm**, ktorý vyjadruje merania srdcového tepu v tepoch za minútu.

Následne sa buď zobrazí Váš srdcový tep, alebo pomlčky, ktoré blikaním indikujú, že hodinky vyhľadávajú snímač srdcového tepu.

Tip: Keď je zistený srdcový tep, zostáva monitor aktívny ďalších 30 sekúnd pre prípad, že by ste priamo chceli začať aktivitu.

Telefón

Ďalšie informácie o výhodách spárovania hodín s telefónom alebo mobilným zariadením nájdete v dokumente [Aplikácia TomTom MySports](#).

Ak chcete spárovať hodinky s telefónom, postupujte nasledovne:

1. Skontrolujte, či sa telefón alebo mobilné zariadenie nachádzajú v blízkosti hodín.
2. Skontrolujte, či je v telefóne zapnutý Bluetooth.
3. Na obrazovke s hodinami na hodinkách otvoríte prechodom nadol obrazovku **Nastavenia**, potom vyberte položku **Telefón** a prejdite doprava.
4. Prechodom doprava spustíte párovanie.
5. V telefóne otvorte aplikáciu TomTom MySports a poklepaním vykonajte pripojenie.



6. Až sa objaví názov Vašich hodín, dvakrát kliknite na neho.
7. V telefóne zadajte číslo PIN zobrazené na hodinkách a potom dvakrát kliknite na položku **Pair (Párovať)**.

Tým sa hodinky spárujú s telefónom alebo mobilným zariadením.

Po dokončení párovania sa na hodinkách zobrazí hlásenie „Pripojené“.



Kým je mobilná aplikácia aktívna alebo spustená na pozadí v telefóne alebo na mobilnom zariadení, pokúšajú sa hodinky automaticky pripojiť, ak sa objaví nová aktivita na odoslanie alebo ak nie sú údaje QuickGPSfix aktuálne.

Pokiaľ vo svojom telefóne otvoríte aplikáciu MySports a tá sa pokúša pripojiť k hodinkám, budete možno musieť hodinky prebudiť tak, že ich presuniete ďalej od obrazovky s hodinami. Z obrazovky s hodinami prejdite nadol, doľava alebo doprava.

Synchronizácia aktivít

Pomocou tohto nastavenia môžete svoje aktivity automaticky odosielať do svojho účtu TomTom MySports.

Na obrazovke s hodinami na hodinkách otvoríte prechodom nadol obrazovku **Nastavenia**, potom vyberte položku **Telefón** a prejdite doprava.

Vyberte možnosť **Sync (Synchronizovať)**. Ak je automatické odosielanie momentálne **VYPNUTÉ**, zapnite ho prechodom nahor alebo nadol.

Režim do lietadla

Na obrazovke s hodinami na hodinkách otvoríte prechodom nadol obrazovku **Settings (Nastavenia)**, potom vyberte položku **Airplane mode (Režim do lietadla)** a prejdite doprava.



Režim do lietadla alebo režim v lietadle zapnete prechodom nahor alebo nadol.

Ak je zapnutý režim do lietadla alebo režim v lietadle, na obrazovke s hodinami sa zobrazí ikona lietadla a sú vypnuté všetky nízkoenergetické pripojenia Bluetooth (tiež označované BLE alebo Bluetooth® Smart).

Ak chcete režim do lietadla vypnúť, znova prejdite nahor alebo nadol.

Možnosti

Na obrazovke s hodinami otvoríte prechodom nadol menu **Settings (Nastavenia)**, potom vyberte položku **Options (Možnosti)** a prechodom doprava otvorte nastavenie položky **Options (Možnosti)**.

Units (Jednotky)

Po výbere položky **Jednotky (Units)** môžete nastaviť jednotky hmotnosti a vzdialenosti, ktoré majú hodinky používať. Môžete vybrať akúkoľvek kombináciu míľ alebo kilometrov a libier alebo kilogramov.

Click (Kliknúť)

Po výbere položky **Click (Kliknúť)** môžete nastaviť, čo hodinky robia pri prechádzaní jednotlivých menu. Hodinky môžu:

- Vydávať zvuk klikania.
- Krátko vibrovať/bzučať.

Obe možnosti môžete zapnúť či vypnúť alebo zapnúť len jednu z nich.

Demo

Po výbere položky **Demo** môžete zapnúť či vypnúť demo režim. V demo režime sa hodinky správajú tak, ako sa správajú pri tréningu sa zameranou pozíciou GPS, hoci tréning neprebieha. Aktivity, ktoré prebehnú v demo režime, nie sú pridané do Vašej histórie aktivít.

Night (Noc)

Po výbere položky **Night (Noc)** môžete vypnúť či zapnúť nočný režim. Ak je nočný režim aktívny, zapne sa [podsvietenie](#) a zostane rozsvietené po celú dobu aktivity. Po ukončení aktivity svetlo opäť zhasne.

Poznámka: Ak používate pri tréningu nočný režim, vybije sa batéria oveľa rýchlejšie ako zvyčajne.

Lock (Zámok)

Po výbere položky **Lock (Zámok)** môžete vypnúť či zapnúť zámok aktivity. Funkcia zámku zabráni [pozastaveniu alebo zastaveniu](#) Vašej aktuálnej aktivity pri nechcenom prechode doľava.

Profile (Profil)

Na obrazovke s hodinami Vašich hodínok otvorte posunutím nadol menu **Settings (Nastavenia)**, potom vyberte položku **Profile (Profil)** a posunutím doprava otvorte menu **Profile (Profil)**.

Po výbere jednotlivých položiek zadajte u každej z nich svoje osobné údaje:

- **Weight (Hmotnosť)**
- **Height (Výška)**
- **Age (Vek)**
- **Gender (Pohlavie)**

Informácie z Vášho profilu sú používané na tieto účely:

- Výpočet kalórií spaľených počas aktivity.
- Nastavenie úrovni srdcového tepu v [tréningových zónach srdcového tepu](#). Zóny sú vypočítané pomocou Vášho účtu TomTom MySports.
- Výpočet dĺžky Vášho kroku, ak [trénujete na bežeckom páse](#).

Language (Jazyk)

Po výbere položky **Language (Jazyk)** nastavte jazyk používaný pre menu a správy na Vašich hodinkách.

Standards (Štandardy)

Ak chcete na svojich hodinkách zobraziť informácie o certifikácii, na obrazovke s hodinami prejdite nadol a otvorte ponuku **Settings (Nastavenia)**.

Vyberte možnosť **Standards (Štandardy)** a potom prechodom doprava prechádzajte informácie o certifikácii.

PRIDÁVANIE SNÍMAČOV

Informácie o snímačoch

Snímače sú externé zariadenia, ktoré môžete pripojiť k hodinkám na získanie informácií o danej aktivite. S hodinkami je možné využiť dva typy snímačov:

- **Externý monitor srdcového tepu** - tento snímač meria počas tréningov Váš srdcový tep. Externý monitor srdcového tepu TomTom je súčasťou niektorých produktov, u iných je k dispozícii ako príslušenstvo.
- **Snímač kadencie/rýchlosti** - tento snímač meria Vašu kadenciu a rýchlosť pri jazde na bicykli. Snímač kadencie TomTom je u niektorých produktov ich súčasťou a u iných je k dispozícii ako príslušenstvo. Hodinky TomTom Runner snímač kadencie nepodporujú.

Cadence (Kadencia)

Kadencia meria rýchlosť, akou šliapete do pedálov, v otáčkach za minútu (ot/min). Pri nízkom prevode môžete mať veľmi vysokú kadenciu, ale zároveň nižšiu rýchlosť. Pri vysokom prevode môžete mať nízku kadenciu, ale vysokú rýchlosť. Cyklisti pri tréningu hľadajú rovnováhu medzi kadenciou a rýchlosťou, aby bola ich jazda na bicykli čo najefektívnejšia.

Externý monitor srdcového tepu

Ak chcete s hodinkami používať externý monitor srdcového tepu, postupujte nasledovne:

1. Pripevnite monitor k popruhu.



2. Pripevnite si popruh okolo hrudníka, aby bol monitor umiestnený priamo nad spodnou časťou hrudnej kosti.

Skontrolujte, či je monitor správnou stranou nahor tak, aby slovo „TomTom“ bolo pri pohľade spredu správne otočené.



Tip: Pred umiestnením na hrudník navlhčite snímače na vnútornej strane pásu. Monitor potom bude ľahšie snímať srdcový tep.

3. Na obrazovke s hodinami na hodinkách prejdite nadol.
4. Zvoľte možnosť **Sensors (Snímače)** a potom prejdite doprava.
5. Vyberte možnosť **Heart (Srdce)** a potom prechodom doprava vykonajte zapnutie.
6. Akonáhle zahájite aktivitu, pripoja sa hodinky k monitoru a v dolnej časti obrazovky sa zobrazí ikona srdca.



Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k monitoru, srdce bliká.

Ak hodinky pri prvom pokuse o pripojenie k monitoru nájdu viac ako jeden monitor, nebudú vedieť, ku ktorému sa majú pripojiť. Prejdite na miesto, kde v dosahu hodínok nie sú žiadne iné monitory.

Akonáhle sa hodinky k monitoru raz pripoja, pripoja sa potom k správne monitoru vždy.

Môžete si vybrať, či chcete počas tréningu zobrazovať srdcový tep.

Môžete tiež využiť [tréningový program](#) a trénovať v rámci cieľovej [zóny srdcového tepu](#).

Externý monitor srdcového tepu môžete tiež používať s ostatnými zariadeniami a aplikáciami Bluetooth® Smart Ready. Ďalšie informácie nájdete v dokumentácii, ktorá je dodávaná s produktom alebo s aplikáciou.

Pokiaľ chcete vymeniť batériu CR2032 v monitore, použite pre otvorenie zadnej časti snímača mincu. Batéria musí byť recyklovaná alebo zlikvidovaná v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi.

Snímač kadencie alebo rýchlosti

Snímač kadencie/rýchlosti TomTom sa skladá z týchto častí:



1. Magnet na lúč kolesa.
2. Magnet na kľuku pedála.
3. Snímač na zadnú trubku rámu.
4. Káblové svorky.

Ak chcete s hodinkami používať snímač kadencie/rýchlosti TomTom, postupujte nasledovne:

1. Pomocou troch sťahovacích pásoch na bicykel pripevníte snímač na zadnú trubku rámu. Dve pásky použijete na hlavnú časť snímača a jeden pásik na menšiu časť snímača. Je možné, že bude potrebné pozíciu snímačov upraviť, preto pásky zatiaľ neuťahujte.

Dôležité: Menšia časť snímača musí byť otočená smerom ku kľuke pedála a nesmie byť pripevnená k hornej časti zadnej trubky rámu. V závislosti od typu bicykla je možné, že budete musieť hlavnú časť snímača nakloniť smerom ku kolesu. Túto úpravu je potrebné vykonať potom, čo pripevníte magnet na lúč.



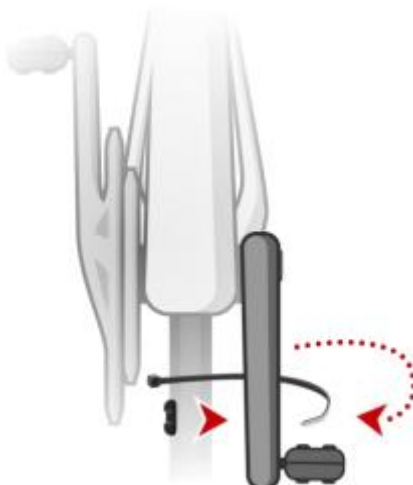
2. Magnet určený pre upevnenie na lúč pripevnite k jednému z lúčov na bicykli. Magnet musí byť otočený smerom k zadnej rúrke rámu, na ktorú ste pripevnili snímač.



3. Upravte pozíciu magnetu na lúči a snímača na zadnej rúrke rámu tak, aby pri otáčaní kolesa magnet na lúči prechádzal okolo vrcholu hlavnej časti snímača na zadnej rúrke rámu.

Dôležité: *Vzdialenosť medzi snímačom na zadnej rúrke rámu a magnetom na lúči by vo chvíli, keď sa míňajú, nemala byť väčšia ako 2 mm. Je možné, že na niektorých bicykloch budete musieť nakloniť hlavnú časť snímača smerom ku kolesu.*

4. Na kľuku pedála pripevnite príslušný magnet. Magnet musí byť otočený smerom k zadnej rúrke rámu, na ktorú ste pripevnili snímač.



Tip: *Skontrolujte, či máte rôzne časti snímača kadencie/rýchlosti na bicykli správne umiestnené. Magnet na lúči by mal prechádzať okolo hlavnej časti snímača na zadnej rúrke rámu a magnet na kľuke pedála by mal prechádzať okolo vrcholu snímača.*



Akonáhle upravíte snímače do správnej pozície, utiahnite sťahovacie pásky a pripevnite tak snímače bezpečne na miesto.

5. Na hodinkách [nastavte veľkosť kolesa](#), aby ste zvýšili presnosť merania snímača. Veľkosť kolesa je obvod plášťa v milimetroch (mm).
6. Pohnite kolesom alebo kľukou pedála tak, aby aspoň jeden z magnetov prešiel okolo snímača. Tým sa snímač zapne.
7. Na obrazovke s hodinami prejdite nadol.
8. Zvoľte možnosť **Sensors (Snímače)** a potom prejdite doprava.
9. Vyberte možnosť **Bike (Bicykel)** a potom prechodom doprava vykonajte zapnutie.
10. Akonáhle zahájite tréning, pripoja sa hodinky ku snímaču a v dolnej časti obrazovky sa zobrazí ikona ozubeného kolesa.



Keď sa hodinky pokúšajú pripojiť k snímaču kadencie/rýchlosti, ozubené koleso blinká.

Ak hodinky pri prvom pokuse o pripojenie ku snímaču nájdu viac ako jeden snímač, nebudú vedieť, ku ktorému sa majú pripojiť. Prejdite na miesto, kde v dosahu hodínok nie sú žiadne iné senzory.

Akonáhle sa hodinky k snímaču raz pripoja, pripoja sa potom k správne mu snímaču vždy.

Keď ikona ozubeného kolesa prestane blinkať, sú hodinky pripravené merať rýchlosť a kadenciu. Aby ste dosiahli správneho sledovania pomocou GPS, počkajte, až prestane blinkať tiež ikona GPS. Až potom začnite cyklistickú aktivitu.

Môžete si vybrať, či chcete počas tréningu zobrazovať aktuálnu kadenciu alebo môžete zobrazenie zmeniť a zobrazovať kadenciu.

Môžete tiež využiť [tréningsový program](#) a trénovať v rámci cieľovej [zóny kadencie](#).

Snímač kadencie môžete tiež používať s ostatnými zariadeniami a aplikáciami Bluetooth® Smart Ready. Ďalšie informácie nájdete v dokumentácii, ktorá je dodávaná s produktom alebo s aplikáciou.

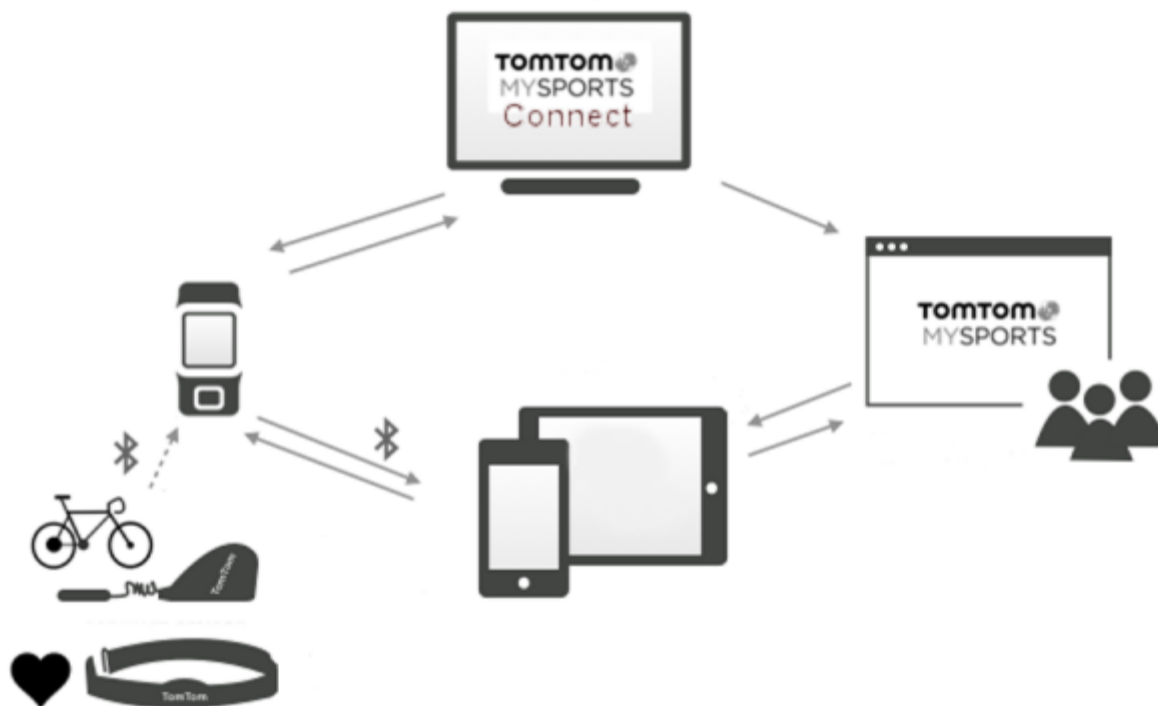
Ak chcete vymeniť batériu CR2032 v snímači, použijte pre otvorenie zadnej časti snímača mincu. Batéria musí byť riadne recyklovaná alebo zlikvidovaná v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi.

ÚČET TOMTOM MYSPO RTS

Váš účet TomTom MySports je centrálné umiestnené úložisko pre všetky Vaše tréningové a fitness informácie.

Pre vytvorenie účtu kliknite na tlačidlo v aplikácii TomTom MySports Connect alebo prejdite priamo na webové stránky: mysports.tomtom.com.

Ako vidíte na nižšie uvedenom diagrame, svoje aktivity na svoj účet MySports môžete preniesť buď pomocou aplikácie TomTom MySports Connect, alebo pomocou mobilnej aplikácie TomTom MySports.



Dôležité: Pred použitím aplikácie MySports vo smartphone je potrebné prepojiť hodinky s účtom MySports pomocou počítača. To je nutné urobiť len raz.

Ak prenesiete svoje aktivity na svoj účet TomTom MySports, môžete ukladať, analyzovať a prezerať históriu svojich aktivít. Môžete prezerať trasy a všetky dáta spojené s Vašimi aktivitami.

Pomocou aplikácie TomTom MySports Connect v počítači môžete tiež preniesť aktivity na svoj účet na iných športových webových stránkach.

Poznámka: Ak použijete exportný formát súboru, napríklad súbory typu CSV, FIT alebo TCX, nesmiete používať mobilnú aplikáciu TomTom MySports k prenosu aktivít na iné športové webové stránky. Iné automatické odosielanie, napríklad ako RunKeeper, však budú fungovať.

APLIKÁCIA TOMTOM MYSPO RTS CONNECT

Aplikácia TomTom MySports Connect má nasledujúce funkcie:

- Pomáha Vám s nastavením hodínok.
- Aktualizuje softvér vo Vašich hodinkách, keď sú k dispozícii nové verzie.
- Presúva informácie o Vašich aktivitách na Váš účet TomTom MySports alebo na iné športové webové stránky podľa Vášho výberu. V súčasnej dobe dokážeme prenášať informácie o aktivitách do aplikácií Endomondo, Strava, MapMyFitness a RunKeeper.

Aplikácia TomTom MySports Connect tiež dokáže prenášať informácie o aktivitách do Vášho počítača v mnohých rôznych formátoch súborov.

- Prenesie akékoľvek nastavenia, ktoré urobíte na účte TomTom MySports, do Vašich hodínok.
- Aktualizuje informácie funkcie QuickGPSfix vo Vašich hodinkách.

Inštalácia aplikácie TomTom MySports Connect

Aplikáciu TomTom MySports Connect môžete bezplatne stiahnuť na tomto odkaze: tomtom.com/getstarted/sports.

Po inštalácii aplikácie pripojte k počítaču hodinky prostredníctvom [stolnej dokovacej stanice](#).

MOBILNÁ APLIKÁCIA TOMTOM MYSPO RTS

Mobilná aplikácia TomTom MySports ponúka nasledujúce funkcie:

- Automaticky prenáša informácie o Vašej aktivite na Váš účet TomTom MySports, ak ste v dosahu svojho telefónu.

Poznámka: Aplikáciu MySports nemôžete použiť na prenos informácií o aktivitách na iné športové webové stránky.

- Prenesie akékoľvek nastavenia, ktoré urobíte na účte TomTom MySports, do Vašich hodínok.
- Aktualizuje informácie funkcie QuickGPSfix vo Vašich hodinkách.
- Ponúka alternatívu k aplikácii TomTom MySports Connect na prenos informácií o aktivite na Váš účet MySports a aktualizácie QuickGPSfix.

Podporované telefóny a mobilné zariadenia

Aplikácia TomTom MySports je podporovaná v nasledujúcich telefónoch a mobilných zariadeniach:

- iPhone 4S alebo novší
- iPod touch 5. generácie
- iPad3 alebo novší
- Všetky modely iPad mini

Pred použitím aplikácie TomTom MySports

Dôležité: Pred použitím aplikácie MySports vo smartphone je potrebné prepojiť hodinky s účtom MySports pomocou počítača. To je nutné urobiť len raz.

Aplikáciu TomTom MySports si môžete zadarmo stiahnuť z obvyklého obchodu s aplikáciami alebo z webovej stránky tomtom.com/app.

DODATOK

Upozornenie

Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte so svojim lekárom. Pokiaľ máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, poraďte so svojim lekárom skôr, ako začnete tento produkt používať.

Používanie tohto produktu počas cvičenia Vás môže rozptyľovať od vnímania okolia alebo aktivity.

Ako spoločnosť TomTom využíva Vaše informácie

Informácie týkajúce sa používania osobných informácií nájdete tu, tomtom.com/privacy.

Informácie o batérii a životnom prostredí

Tento produkt používa lítium-polymérovú batériu, ku ktorej nemá používateľ prístup ani ju nemôže vymeniť. Neotvárajte puzdro (ani sa o to nepokúšajte) za účelom vybratia batérie. Látky obsiahnuté v produkte a/alebo v batérii by mohli poškodiť životné prostredie alebo Vaše zdravie, ak by boli zlikvidované nesprávnym spôsobom. Batéria obsiahnutá vo výrobku musí byť recyklovaná alebo likvidovaná v súlade s miestnymi zákonmi a predpismi a vždy oddelená od domového odpadu.



Smernica OEEZ

Symbol prečiarknutého odpadkového koša na kolieskach uvedený na produkte alebo jeho obale naznačuje, že s výrobkom nemá byť nakladané ako s bežným odpadom z domácnosti. Podľa smernice

EÚ 2012/19/EÚ pre nakladanie s elektrickým a elektronickým zariadením (OEEZ) nesmie byť tento produkt likvidovaný ako zmiešaný odpad z domácností. Tento produkt pri likvidácii vráťte na mieste jeho zakúpenia alebo ho odovzdajte na recykláciu do miestneho zberného dvora. Pomôžete tým ušetriť životné prostredie.



Prevádzkové teploty pre batériu

Prevádzkové teploty: -20 °C (-4 °F) až 60 °C (140 °F). Nevystavujte ju teplotám mimo tohto rozsahu.

Smernica R&TTE

Spoločnosť TomTom týmto vyhlasuje, že osobné navigačné zariadenie TomTom a ich príslušenstvo spĺňajú všetky potrebné náležitosti a ďalšie príslušné ustanovenia Smernice EÚ 1999/5/ES. Vyhlásenie o zhode nájdete tu: tomtom.com/legal.



FCC informácie pre používateľa



TOTO ZARIADENIE VYHOVUJE POŽIADAVKÁM ČASTI 15 SMERNICE FCC

Vyhlásenie o kompatibilitate komisie FCC (Federal Communications Commission)

Toto zariadenie vyžaruje energiu rádiovkej frekvencie a ak nie je používané správne - to jest v priamom súlade s pokynmi uvedenými v tejto príručke - môže spôsobiť rušenie iných komunikácií a televízny príjem.

Manipulácia je podmienená nasledujúcimi dvoma podmienkami: (1) Zariadenie by nemalo pôsobiť škodlivé rušenie a (2) zariadenie musí prijať akékoľvek prijaté rušenie, vrátane rušenia spôsobujúceho nežiadúcu prevádzku.

Zariadenie prešlo testami a bolo uznané za zodpovedajúce limitom pre digitálne zariadenie triedy B, podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto limity sú nastavené tak, aby zaisťovali primeranú ochranu proti škodlivému rušeniu pri inštalácii v domácom prostredí. Toto zariadenie vytvára, využíva a môže vyžarovať energiu rádiovkej frekvencie, a ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže spôsobiť škodlivú interferenciu ďalším rádiokomunikáciám. Napriek tomu nie je zaručené, že nemôže pri určitom type inštalácie dôjsť k rušeniu. Ak toto zariadenie spôsobí škodlivé rušenie rádiového alebo televízneho príjmu, čo sa dá zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, používateľovi sa odporúča pokúsiť sa rušenie korigovať jedným z nasledujúcich spôsobov:

- Premiestnite alebo inak nastavte anténu pre príjem.
- Zväčšite vzdialenosť oddeľujúcu zariadenie od prijímača.
- Pripojte zariadenie do výstupu na inom obvode, než k akému je pripojený prijímač.
- Poradte sa s predajcom alebo so skúseným technikom špecializujúcim sa na rádio/televíziu.

Zmeny alebo úpravy priamo neschválené stranou zodpovednou za zhodu môžu rušiť platnosť právomoci používateľa zariadením manipulovať.

FCC ID: S4L8RS00, S4L8RA0

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

Vyhlásenie o zhode s predpismi FCC o rádiofrekvenčnom zariadení:

Vysielače v tomto zariadení nesmú byť umiestnené ani prevádzkované spolu s ďalšou anténou či vysielačom.

Toto vybavenie vyhovuje limitom pre vystavenie sa radiácii IC nastaveným pre neriadené prostredie. Koncoví používatelia musia dodržiavať konkrétne návody na obsluhu, aby splnili podmienky pre vystavenie rádiových frekvenciám žiareniu. Aby ste dodržali požiadavky IC pre vystavenie rádiových frekvenciám žiareniu, riadte sa prosím návodom na obsluhu v tejto príručke.

Zodpovedná strana v Severnej Amerike

TomTom, Inc., 24 New England Executive Park, Burlington, MA 01803

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

Informácie o emisiách pre Kanadu

Manipulácia je podmienená nasledujúcimi dvoma podmienkami:

- Zariadenie nesmie pôsobiť interferencie.
- Zariadenie musí prijať akúkoľvek interferenciu, vrátane interferencie spôsobujúcu nežiaducu prevádzku zariadenia.

Prevádzka je možná pod podmienkou, že zariadenie nespôsobuje škodlivé interferencie.

Toto digitálne zariadenie triedy B spĺňa kanadské normy ICES-003.

Pri produktoch predávaných v USA a Kanade je deaktivovaná funkcia výberu kódu krajiny.

Zariadenie je certifikované podľa požiadaviek RSS-210 pre pásmo 2,4 GHz.

DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE

Vyhlásenie o zhode s predpismi IC o žiarení:

- Toto vybavenie vyhovuje limitom pre vystavenie sa radiácii IC RSS-102 nastaveným pre neriadené prostredie.
- Toto zariadenie a jeho anténa nesmú byť umiestnené ani prevádzkované spolu s ďalšou anténou či vysielačom.

Označenie súladu s predpismi



Tento výrobok nesie označenie súladu s predpismi (Regulatory Compliance Mark: RCM), pretože spĺňa príslušné austrálske predpisy.

Poznámka pre Nový Zéland

Tento výrobok nesie označenie R-NZ, pretože spĺňa príslušné novozélandské predpisy.

Kontakt na zákaznícku podporu

Austrália: 1300 135 604

Nový Zéland: 0800 450 973

Názvy modelov

8RS00, 8RA0

INFORMÁCIE O AUTORSKÝCH PRÁVACH

© 2014 TomTom. Všetky práva vyhradené. TomTom® a logo „dvoch rúk“ sú ochranné známky spoločnosti TomTom N.V. alebo jej pobočiek. Navštívte adresu tomtom.com/legal, kde nájdete informácie o obmedzenej záruke a licenčných zmluvách s koncovým používateľom vzťahujúcich sa k tomuto výrobku.

Linotype, Frutiger a Univers sú ochranné známky spoločnosti Linotype GmbH registrované úradom U.S. Patent and Trademark Office a môžu byť registrované v niektorých ďalších jurisdikciách. MHei je ochranná známka spoločnosti The Monotype Corporation a môže byť registrovaná v niektorých jurisdikciách.

Kód AES

Softvér obsiahnutý v tomto produkte obsahuje kód AES v súlade s Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Všetky práva vyhradené.

Licenčné podmienky:

Redistribúcia a použitie tohto softvéru (so zmenami i bez zmien) je povolené bez platby licenčných či iných poplatkov za predpokladu, že budú splnené nasledujúce podmienky:

Distribúcia zdrojového kódu musí obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce odmietnutie zodpovednosti.

Bez výslovného písomného povolenia nesmie byť meno držiteľa licencie použité pre podporu produktov vytvorených s pomocou tohto softvéru.

Výpočty kalórií

Výpočty kalórií v týchto produktoch sú založené na hodnotách MET získaných z publikácie:

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.