

TomTom Touch Cardio Fitness Tracker Uživatelská příručka

1.0

Březen 2017

TOMTOM 

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Představujeme zařízení TomTom Touch Cardio | 4 |
| <hr/> | |
| Fitness tracker | 5 |
| <hr/> | |
| Informace o fitness trackeru..... | 5 |
| Nošení fitness trackeru | 6 |
| Čištění fitness trackeru | 6 |
| Snímač srdečního tepu..... | 7 |
| Sejmutí modulu z řemínku | 7 |
| Nabíjení fitness trackeru | 8 |
| Datové úložiště..... | 8 |
| Informace o baterii | 9 |
| Jak provést obnovení..... | 9 |
| Fitness tracker a voda | 10 |
| <hr/> | |
| Rychlý start | 11 |
| <hr/> | |
| Stáhněte si aplikaci Sports Connect | 11 |
| Přihlášení a registrace | 12 |
| VOLITELNÉ: Získejte mobilní aplikaci TomTom Sports | 12 |
| Sledování denní aktivity | 13 |
| Použití sportovního režimu..... | 14 |
| <hr/> | |
| Párování s mobilním zařízením | 15 |
| <hr/> | |
| Párování se zařízením se systémem iOS | 15 |
| Párování se zařízením se systémem Android..... | 16 |
| <hr/> | |
| Synchronizace dat s mobilním zařízením | 18 |
| <hr/> | |
| Jak synchronizovat data | 18 |
| Odstraňování potíží..... | 19 |
| <hr/> | |
| Sledování kondice | 21 |
| <hr/> | |
| Sledování aktivity | 21 |
| Sledujte svou aktivitu nonstop | 22 |
| Sledování srdečního tepu..... | 23 |
| Sledování kroků | 23 |
| Sledování kalorií | 24 |
| Sledování aktivního času..... | 25 |
| Sledování vzdálenosti | 26 |
| Sledování spánku..... | 27 |
| Sdílení aktivit..... | 28 |
| <hr/> | |
| Sportovní režim | 29 |
| <hr/> | |
| Použití sportovního režimu..... | 29 |
| Informace o odhadu kalorií | 29 |

| | |
|---|-----------|
| Nastavení cílů | 31 |
| Cíle | 31 |
| Nastavení cíle sledování aktivity | 32 |
| Nastavení sportovního cíle | 33 |
| Nastavení cíle pro tělo | 34 |
| Upozornění telefonu | 35 |
| Příjem upozornění telefonu | 35 |
| Nastavení | 37 |
| Nastavení | 37 |
| Celodenní srdeční tep | 37 |
| Upozornění telefonu | 37 |
| Profil | 37 |
| Předvolby | 38 |
| Změna zobrazení času | 38 |
| Změna časového pásma | 38 |
| Zóny srdečního tepu | 39 |
| Účet TomTom Sports | 40 |
| Služba TomTom Sports Connect | 41 |
| Mobilní aplikace TomTom Sports | 42 |
| Dodatek | 43 |
| Informace o autorských právech | 47 |

Představujeme zařízení TomTom Touch Cardio

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

Co přesně dělá fitness tracker?

Zařízení TomTom Touch sleduje vaši aktivitu přes den a podporuje aktivní životní styl.

Jaké jsou nejdůležitější funkce?

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

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

V této uživatelské příručce je uvedeno několik bodů pro začátek:

- [Rychlý start](#)
- [Informace o fitness trackeru](#)
- [Nošení fitness trackeru](#)
- [Nabíjení fitness trackeru](#)
- [Fitness tracker a voda](#)

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

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

Fitness tracker

Informace o fitness trackeru



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

Přejetím prstem DOLŮ přejdete na obrazovky nad obrazovkou hodin. Jedná se o následující obrazovky:

- Srdeční tep
- Sportovní režim

Přejetím prstem NAHORU přejdete na obrazovky pod obrazovkou hodin. Jedná se o následující obrazovky:

- Kroky
- Vydaná energie nebo spálené kalorie
- Vzdálenost
- Aktivní čas
- Délka spánku

Tip: Všechny tyto obrazovky také ukazují pokrok v porovnání s cílem, pokud jste si nějaký stanovili.

3. **Kruhová ikona cíle** - máte-li denní cíl aktivity, nad zvoleným údajem nebo hodinami se zobrazuje kruhová ikona, která ukazuje například kroky. Tato ikona cíle se každý den naplní podle toho, jak plníte cíl.

Tip: Výchozí nastavení cíle je 10 000 kroků.

4. **Obrazovka hodin** - když zařízení probudíte stisknutím tlačítka, zobrazí se obrazovka hodin s aktuálním časem. Přejedete-li prstem nahoru nebo dolů na obrazovce hodin, zobrazíte údaje a režimy.
5. **Tlačítko** - stisknutím tlačítka probudíte tracker nebo se propojíte se smartphonem.

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

Nošení fitness trackeru

Způsob nošení zařízení TomTom Touch je důležitý, protože ovlivňuje výkon snímače srdečního tepu. Podrobnější informace o tom, jak tento snímač funguje, najdete v části [Snímač srdečního tepu](#).

Pokud máte problémy se získáním přesného měření srdečního tepu, zkontrolujte, zda nosíte zařízení TomTom Touch následujícím způsobem:

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



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

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

Čištění fitness trackeru

Je důležité udržovat fitness tracker čistý, zejména pokud se potíte.

- Chcete-li fitness tracker vyčistit, otřete jej navlhčeným hadříkem. Pro odstranění mastnoty a nečistot použijte jemný mýdlový roztok.
- K čištění fitness trackeru nepoužívejte mýdlo na ruce, tělové mýdlo, přípravky na mytí nádobí, dezinfekci na ruce, čisticí ubrousky ani čisticí prostředky do domácnosti, které by se mohly zachytit pod pásku a podráždřit pokožku.
- Před opětovným nasazením trackeru jej vždy vysušte. Přestože je fitness tracker vodotěsný, dlouhodobé nošení mokré pásky může způsobit podráždění pokožky.
- Nevystavujte fitness tracker vlivu rozpouštědel ani jiných silných chemikálií a buďte opatrní, abyste při čištění modulu nepoškrábali ani jinak nepoškodili snímač srdečního tepu.
- V případě, že trpíte ekzémem, alergiemi nebo astmatem, jste vystavení vyššímu riziku podráždění pokožky nebo alergií v souvislosti s nošením zařízení. Bez ohledu na tyto podmínky přestaňte fitness tracker nosit, pokud si všimnete zrudnutí nebo podráždění pokožky zápěstí. Pokud tyto symptomy nezmizí do 2-3 dnů od doby, kdy přestanete zařízení nosit, kontaktujte dermatologa.

Snímač srdečního tepu

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

Jak snímač funguje

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

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

Používání snímače srdečního tepu

Informace o tom, jak zajistit co nejlepší výkon snímače srdečního tepu, najdete v části [Nošení fitness trackeru](#). Nepřetržitě sledování srdečního tepu je ve výchozím nastavení ZAPNUTÉ.

Sejmutí modulu z řemínku

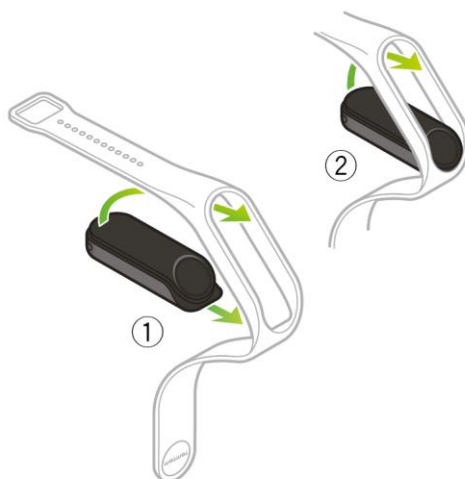
Abyste mohli zařízení TomTom Touch nabít nebo ho pomocí počítače připojit k aplikaci Sports Connect, musíte ho sundat ze zápěstí.

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

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



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



Nabíjení fitness trackeru

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

Chcete-li zařízení TomTom Touch nabít, postupujte následovně:

1. Vyjměte zařízení TomTom Touch z řemínku. Podrobnější informace najdete v části Sejmutí fitness trackeru z řemínku.
2. Připojte modul k malému konektoru kabelu Micro USB, který je součástí balení.
3. Připojte větší konektor USB k počítači nebo k nástěnné nabíječce.
4. Zařízení TomTom Touch se začne nabíjet a zobrazí následující animované ikony:



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

Datové úložiště

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

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

Informace o baterii

Výdrž baterie

Až 5 dní.

Doby nabíjení

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

Tipy na prodloužení životnosti baterie

- Vypněte upozornění telefonu v mobilní aplikaci Sports.
- Vypněte celodenní sledování srdečního tepu v mobilní aplikaci Sports.
Tato funkce je ve výchozím nastavení vypnutá. Pokud by zůstala zapnutá, může vybit baterii.
- Vypnutím Bluetooth v telefonu urychlíte vybití baterie v zařízení TomTom Touch. Energeticky efektivnějšího spojení zařízení dosáhnete, pokud bude na telefonu zapnutá funkce Bluetooth®. Udržujte zařízení TomTom Touch v dosahu funkce Bluetooth spárovaného mobilního zařízení.
- Pokud nepoužíváte zároveň telefon a zařízení TomTom Touch, resetováním ukončíte vyhledávání telefonu zařízením TomTom Touch. Pokud jste spárovali zařízení TomTom Touch s mobilní aplikací Sports, ale už nepoužíváte zároveň telefon a zařízení TomTom Touch, spotřebovává zařízení TomTom Touch energii pokusy o připojení k telefonu. V takovém případě zařízení TomTom Touch resetujte, aby se přestalo připojovat k telefonu a prodloužila se výdrž baterie.
- Pravidelně se připojujte do služby Sports Connect, pokud chcete dostávat aktualizace softwaru. Součástí aktualizací softwaru mohou být úpravy šetřící energii.
- Vyvarujte se extrémních teplot. Provozní rozsah je -20 °C až 45 °C.

Jak provést obnovení

Částečné obnovení

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

Částečné obnovení zařízení provedete následujícím způsobem:

1. Připojte zařízení TomTom Touch k nástěnné nabíječce nebo počítači.
Počkejte, až se na zařízení TomTom Touch objeví symbol baterie.
Pokud používáte počítač, počkejte, než aplikace Sports Connect dokončí aktualizaci zařízení TomTom Touch.
2. Odpojte zařízení TomTom Touch od nástěnné nabíječky nebo počítače.
Software v zařízení TomTom Touch se restartuje. Nyní jste provedli částečné obnovení zařízení TomTom Touch.

Obnovit nastavení od výrobce

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

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

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

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

Poznámka: Pokud používáte mobilní aplikaci Sports, může být nutné odebrat ze smartphonu zapamatované zařízení TomTom Touch a poté je znovu spárovat pomocí následujícího postupu:

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

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

Obnovení nastavení od výrobce provedete následujícím způsobem:

1. Připojte zařízení TomTom Touch k počítači a počkejte, než aplikace Sports Connect dokončí jeho aktualizaci.
2. Kliknutím na ikonu ozubeného kolečka v aplikaci Sports Connect otevřete nabídku **Nastavení**.
3. Klikněte na tlačítko **Obnovit**.
4. Až se okno aplikace Sports Connect zavře, nechte zařízení TomTom Touch připojené. Aplikace Sports Connect nainstaluje software do zařízení TomTom Touch.
5. Když se aplikace Sports Connect otevře, nechte zařízení TomTom Touch připojené.
6. Nastavte zařízení TomTom Touch podle pokynů v aplikaci Sports Connect.

Fitness tracker a voda

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

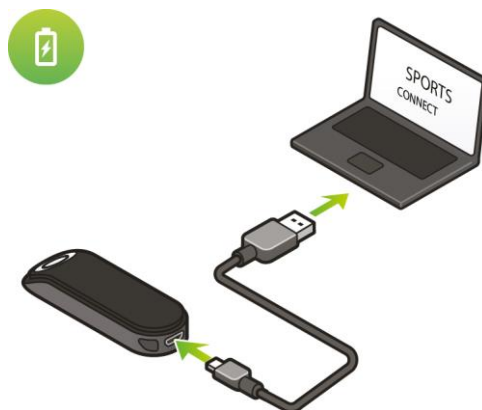
Rychlý start

Stáhněte si aplikaci Sports Connect

1. Stáhněte si aplikaci TomTom Sports Connect z webové stránky tomtom.com/123 a nainstalujte ji do počítače. Aplikace TomTom Sports Connect je k dispozici bezplatně.
2. Chcete-li zařízení TomTom Touch připojit k počítači, pevně stiskněte horní část modulu, dokud se modul neoddělí od řemínku.



3. Připojte modul k počítači pomocí kabelu USB dodávaného se zařízením TomTom Touch.



4. Počkejte, dokud se modul TomTom Touch nenabije. Úroveň nabití baterie zjistíte klepnutím na tlačítko.

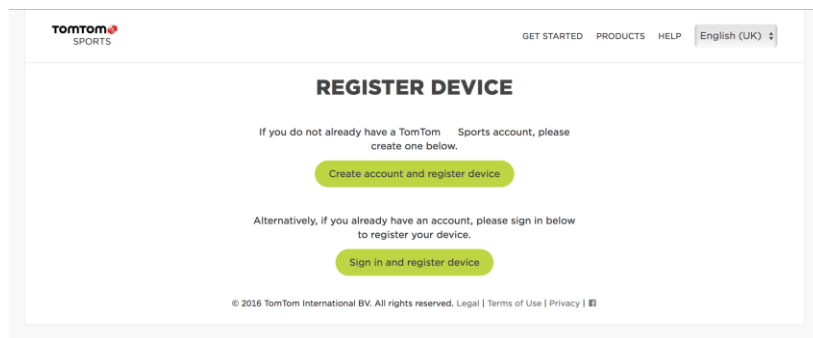
Tip: Zařízení je možné nabíjet i pokud si nenainstalujete aplikaci Sports Connect do počítače. Nabití baterie na 90 % trvá 40 minut, nabití na 100 % trvá 1 hodinu.

5. Po připojení zařízení k počítači se automaticky otevře aplikace Sports Connect. TomTom Touch Postupujte podle pokynů na obrazovce v Sports Connect, stáhněte aktualizace softwaru a zaregistrujte své zařízení.

Další krok: Přihlášení a registrace

Přihlášení a registrace

Během nastavení aplikace Sports Connect se otevřou webové stránky Sports.



Vytvořte si účet nebo se přihlaste pod stávajícím účtem.

Poznámka: Při vytváření nového účtu i přihlašování se k existujícímu účtu si zkontrolujte, že máte správně zadány informace o profilu (výška, hmotnost, věk a pohlaví). Tyto informace jsou nutné při sledování aktivity.

Na webu Sports si také můžete zobrazit své aktivity, statistiky a pokrok.

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

Další: [VOLITELNÉ: Získejte mobilní aplikaci Sports](#)

VOLITELNÉ: Získejte mobilní aplikaci TomTom Sports

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

Aplikace TomTom Sports umožní stahovat a analyzovat vaše aktivity a sledovat statistiky. Připojení se k aplikaci Sports je volitelné, zobrazí se vám stejné informace jako při spuštění aplikace Sports Connect v počítači.

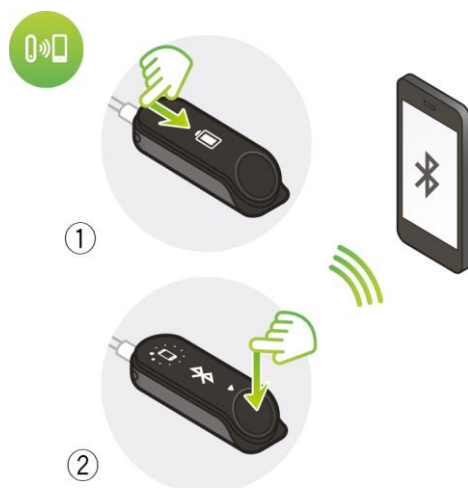
Stáhněte si aplikaci a postupujte podle pokynů na obrazovce.



[Obchod Google Play™](#)



[Obchod Apple App Store](#)



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

Důležité: Pokud potřebujete další informace o párování zařízení TomTom Touch s telefonem, přejděte do části [Párování s mobilním zařízením](#).

Další: Používání zařízení TomTom Touch

Sledování denní aktivity

Klepnutím na tlačítko probudíte displej a zobrazíte čas.

Procházením obrazovek pod hodinami se zobrazí statistiky aktivit pro kroky, ušlou vzdálenost, spálené kalorie, spánek a aktivní čas.

Přejetím prstem na obrazovky nad zobrazením hodin zjistíte svůj aktuální srdeční tep nebo zahájíte aktivitu.



V mobilní aplikaci Sports nebo na webové stránce Sports si také můžete nastavit cíl pro aktivní čas nebo sportovní aktivity. Po synchronizaci zařízení TomTom Touch s mobilní aplikací Sports nebo webovou stránkou Sports Connect v počítači můžete zobrazit cíle pro pokrok, trendy stálého sledování srdečního tepu a celkový pokrok.

Další: Použití sportovního režimu

Použití sportovního režimu

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

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

Poznámka: Během sportovní aktivity se na zařízení TomTom Touch nebo v aplikaci nezobrazuje vzdálenost, protože zařízení TomTom Touch není vybaveno systémem GPS.

Důležité: Zařízení TomTom Touch můžete mít ve sprše, ale pokud s ním skočíte do vody nebo budete plavat, poškodí se.

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



2. Krátkým stisknutím tlačítka spustíte záznam aktivity. Zaznamenávání aktivity je potvrzeno vibrací.
3. Během zaznamenávání aktivity můžete jedním stisknutím tlačítka probudit displej a poté přejeďte prstem směrem nahoru, dokud se nezobrazí čas aktivity, spálené kalorie, srdeční tep a hodinový čas.
4. Chcete-li ukončit záznam aktivity, jedním stisknutím tlačítka probudíte displej a přejeďte prstem do horní části obrazovky, kde je zobrazena vlajka dokončení, poté stisknete stranu modulu, dokud neucítíte vibrace a na obrazovce se nezobrazí znak zaškrtnutí.
5. Zaznamenanou aktivitu můžete synchronizovat připojením zařízení TomTom Touch k mobilní aplikaci Sports na telefonu nebo službě Sports Connect na počítači.

Tip: Po tréninku můžete [sdílet aktivity](#) v sociálních médiích.

Párování s mobilním zařízením

Párování se zařízením se systémem iOS

Mobilní aplikace TomTom Sports umožňuje odesílání dat aktivit ze zařízení TomTom Touch do služby TomTom Sports pomocí smartphonu. Také umožňuje automatické odesílání na řadu jiných stránek.

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

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

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

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

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

Odstraňování potíží

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

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

Párování se zařízením se systémem Android

Mobilní aplikace TomTom Sports umožňuje odesílání dat aktivit ze zařízení TomTom Touch do služby TomTom Sports pomocí smartphonu. Také umožňuje automatické odesílání na řadu jiných stránek.

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

Pokud chcete zařízení TomTom Touch spárovat se zařízením se systémem Android, postupujte podle následujících kroků:

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

Důležité: Podívejte se, zda se ve vašem zařízení se systémem Android objeví požadavek na párování fitness trackeru. Na některých zařízeních se oznámení o párování zobrazí na liště oznámení Android poté, co vyberete fitness tracker, který chcete připojit. Na některých zařízeních se systémem Android se objeví vyskakovací okno, ale některá nezobrazí nic. Zařízení, která zobrazují požadavek na párování, vyžadují, abyste párování přijali během několika sekund.

11. V mobilní aplikaci Sports zadejte kód PIN zobrazený na fitness trackeru.
12. Jakmile se aplikace Sports a fitness tracker spojí, klepněte na možnost **Hotovo**.

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

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

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

Odstraňování potíží

Tip: U některých telefonů se systémem Android je nutné zapnout polohové služby.

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

1. V nabídce Nastavení Bluetooth svého zařízení se systémem Android zrušte párování fitness trackeru nebo vymažte jeho uložené nastavení. Znovu fitness tracker spárujte podle pokynů uvedených výše. Pokud stále nefunguje, postupujte podle následujících kroků pro odstraňování problémů.
2. Odinstalujte a znovu nainstalujte mobilní aplikaci Sports z obchodu Google Play.
3. Restartujte zařízení se systémem Android.
4. Vypněte funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
5. Restartujte fitness tracker připojením ke zdroji napájení.
Tímto způsobem kompletně odpojíte a restartujete fitness tracker i zařízení se systémem Android.
6. Spustěte ve svém zařízení mobilní aplikaci Sports.
7. Pokračujte v párování podle výše uvedených pokynů k párování (od kroku 7).

Synchronizace dat s mobilním zařízením

Jak synchronizovat data

Data aktivit zařízení TomTom Touch lze nahrát neboli synchronizovat s mobilní aplikací Sports pomocí smartphonu. Je také možné provést synchronizaci připojením zařízení TomTom Touch k počítači.

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

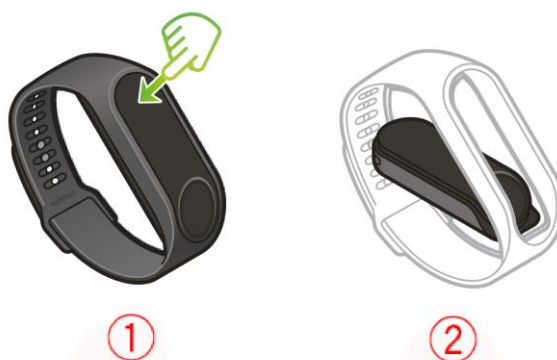
Pomocí smartphonu

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

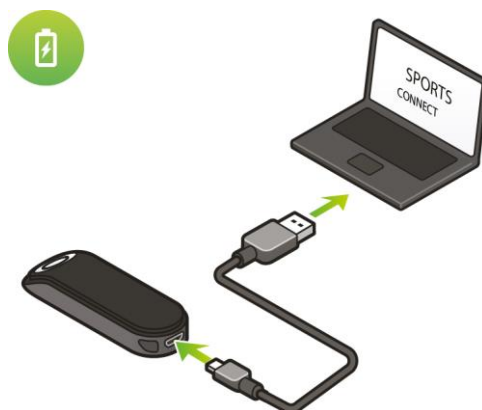
Aplikace synchronizuje nastavení dat aktivit se zařízením TomTom Touch.

Pomocí počítače

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



2. Připojte modul k počítači pomocí kabelu USB dodávaného se zařízením TomTom Touch.



Po připojení zařízení k počítači se automaticky otevře aplikace Sports Connect. TomTom Touch Aplikace Sports Connect automaticky synchronizuje nastavení dat aktivit se zařízením TomTom Touch.

Odstraňování potíží

Data aktivit zařízení TomTom Touch lze nahrát neboli synchronizovat s mobilní aplikací Sports pomocí smartphonu. Je také možné provést synchronizaci připojením zařízení TomTom Touch k počítači.

Synchronizace někdy nefunguje. V takovém případě zkuste tento postup:

Zařízení se systémem iOS

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

Zařízení se systémem Android

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

5. Restartujte fitness tracker připojením ke zdroji napájení.
Tímto způsobem kompletně odpojte a restartujete fitness tracker i zařízení se systémem Android.
6. Spustte ve svém zařízení mobilní aplikaci Sports.
7. Pokračujte v párování od kroku 7 podle popisu v pokynech k párování v části [Párování se zařízením se systémem Android](#).

Sledování kondice

Sledování aktivity

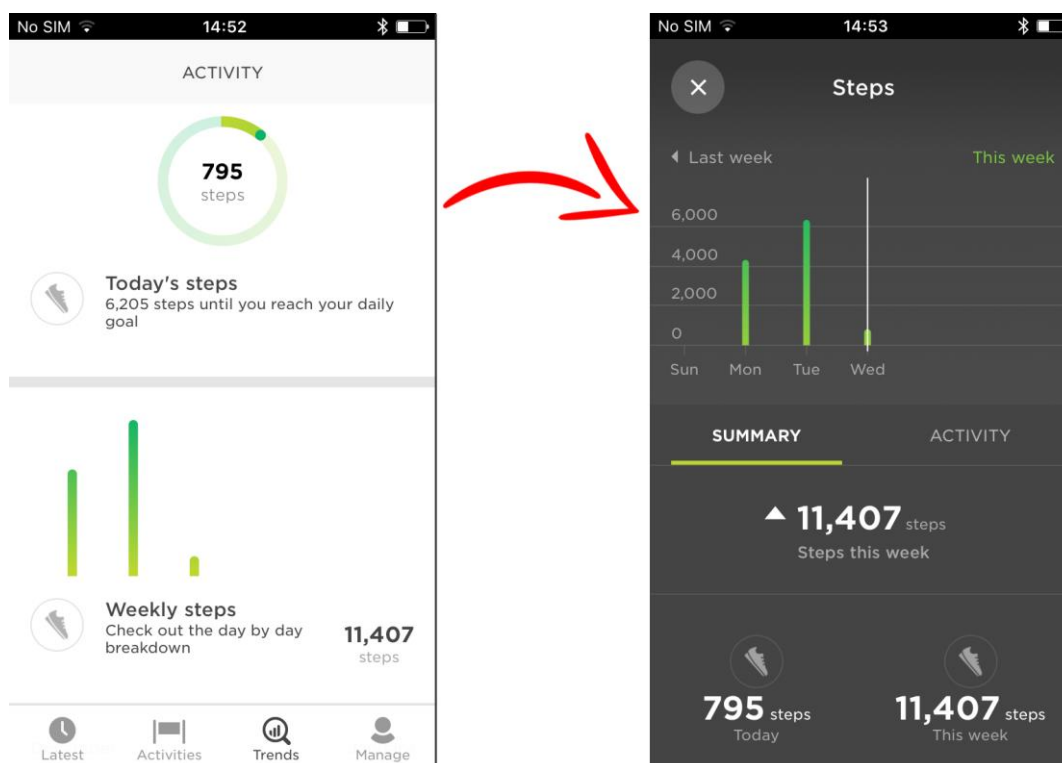
Pomocí zařízení TomTom Touch můžete sledovat, jak jste aktivní. Několik příkladů toho, co se dá provádět:

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

Kontrola aktivity v aplikaci Sports

Svůj pokrok podle denního cíle sledování aktivity můžete zobrazit na stránce řídicího panelu v mobilní aplikaci Sports i na webových stránkách Sports. Zobrazí se nejnovější aktualizace a údaje, které byly synchronizovány ze zařízení TomTom Touch.

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).



Informace zaznamenávané zařízením TomTom Touch

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

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

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

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

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

Přesnost sledování aktivity

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

Sledujte svou aktivitu nonstop

1. Přjetím displeje zobrazíte údaje aktivit.

Údaje jsou následující:

- Kroky
- Ušlá vzdálenost
- Aktivní čas
- Doba spánku
- Spálené kalorie

2. Máte-li stanovený denní cíl aktivity, uvidíte nad zvoleným údajem a nad hodinami kruhovou ikonu cíle. Tato ikona cíle se každý den naplní podle toho, jak plníte cíl.



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

Sledování srdečního tepu

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

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

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

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



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

Zobrazení hodnoty srdečního tepu v mobilní aplikaci Sports

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).

Zobrazení srdečního tepu na webu Sports

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

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

Sledování kroků

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

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

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

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



Uvidíte počet kroků pro daný den.

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

Zobrazení kroků v mobilní aplikaci Sports

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).

Zobrazení kroků na webové stránce Sports

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

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

Sledování kalorií

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

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

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



Uvidíte počet spálených kalorií pro daný den.

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

Zobrazení spálených kalorií v mobilní aplikaci Sports

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).

Zobrazení spálených kalorií na webové stránce Sports

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

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

Sledování aktivního času

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

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

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



Uvidíte svůj dosavadní aktivní čas pro daný den.

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

Zobrazení aktivního času v mobilní aplikaci Sports

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).

Zobrazení aktivního času na webové stránce Sports

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

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

Sledování vzdálenosti

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

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

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



Uvidíte svou dosavadní vzdálenost pro daný den.

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

Zobrazení vzdálenosti v mobilní aplikaci Sports

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).

Sledování spánku

Informace o sledování spánku

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

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

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

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

Sledování spánku

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

1. Probud'te zařízení TomTom Touch stisknutím tlačítka.
2. Na obrazovce hodin čtyřikrát přejed'te prstem nahoru, až se zobrazí ikona spánku.

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



Vidíte množství spánku za předchozí noc.

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

Zobrazení spánkové aktivity v mobilní aplikaci Sports

Viz [uživatelská příručka TomTom Sports](#).

Sdílení aktivit

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

Postupujte následovně:

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

Sportovní režim

Použití sportovního režimu

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

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

Poznámka: Během sportovní aktivity se na zařízení TomTom Touch nebo v aplikaci nezobrazuje vzdálenost, protože zařízení TomTom Touch není vybaveno systémem GPS.

Důležité: Zařízení TomTom Touch můžete mít ve sprše, ale pokud s ním skočíte do vody nebo budete plavat, poškodí se.

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



2. Krátkým stisknutím tlačítka spustíte záznam aktivity. Zaznamenávání aktivity je potvrzeno vibrací.
3. Během zaznamenávání aktivity můžete jedním stisknutím tlačítka probudit displej a poté přejeďte prstem směrem nahoru, dokud se nezobrazí čas aktivity, spálené kalorie, srdeční tep a hodinový čas.
4. Chcete-li ukončit záznam aktivity, jedním stisknutím tlačítka probudíte displej a přejeďte prstem do horní části obrazovky, kde je zobrazena vlajka dokončení, poté stiskněte stranu modulu, dokud neucítíte vibrace a na obrazovce se nezobrazí znak zaškrtnutí.
5. Zaznamenanou aktivitu můžete synchronizovat připojením zařízení TomTom Touch k mobilní aplikaci Sports na telefonu nebo službě Sports Connect na počítači.

Tip: Po tréninku můžete [sdílet aktivitu](#) v sociálních médiích.

Informace o odhadu kalorií

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

Ve sportovním režimu se kalorie počítají pomocí srdečního tepu.

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

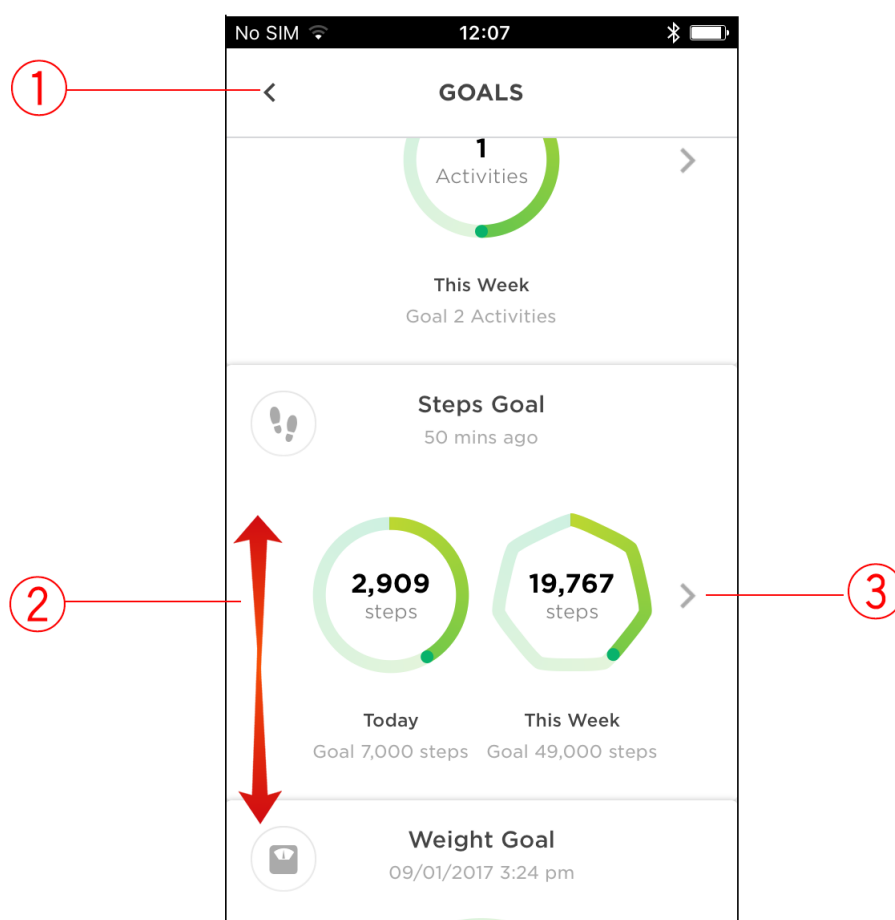
Nastavení cílů

Cíle

Máte možnost nastavit denní cíle, sportovní cíle a cíle pro tělo prostřednictvím mobilní aplikace Sports nebo webové stránky Sports. Aplikace Sports je částečně popsána níže, aplikace se však velmi podobá webu Sports.

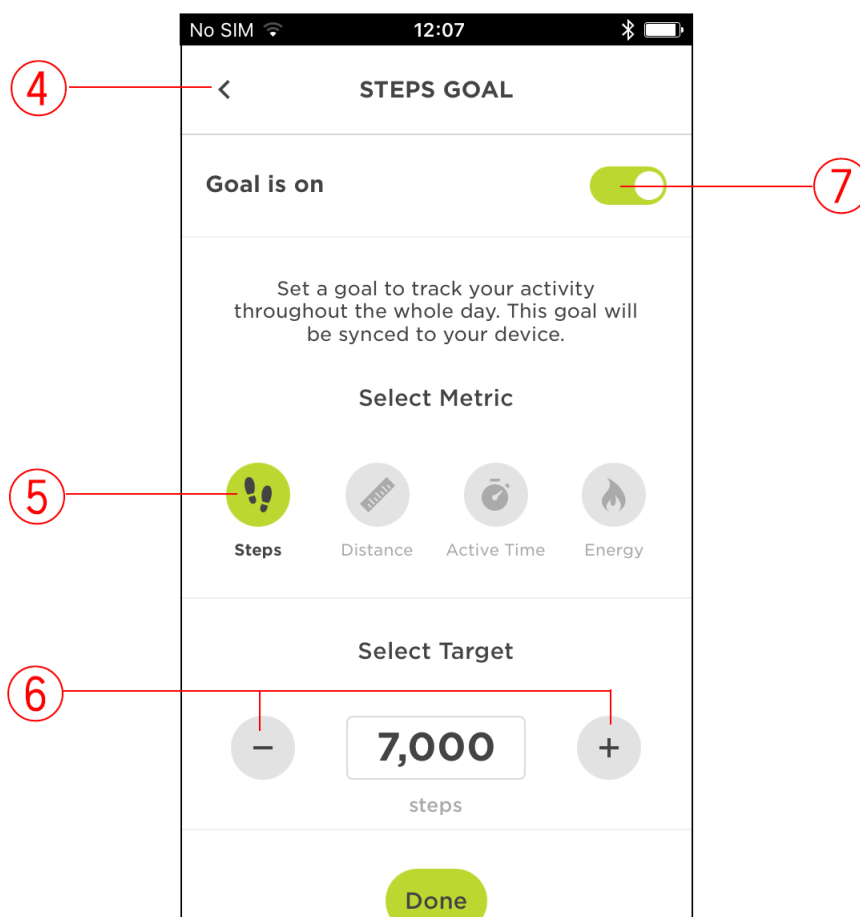
Důležité: Nové cíle nebo změny se synchronizují se zařízením TomTom Touch při příštím připojení k aplikaci Sports nebo webové stránce Sports Connect.

Poznámka: Jde pouze o příklad karty v zařízení TomTom Touch. Podobná gesta můžete použít i pro prohlížení ostatních karet.



1. **Poklepáním** na šipku vlevo nahoře přejdete zpět na předchozí obrazovku.
2. **Přejetím prstem** nahoru nebo dolů můžete rychle procházet obsah. **Tažením** se můžete pomalu posouvat.

3. Poklepáním otevřete stránky podrobností daného cíle.



4. Poklepáním na šipku vlevo nahoře přejdete zpět na předchozí obrazovku.
5. Poklepáním na údaj ho můžete změnit. Vybraný údaj bude označený zeleně.
6. Poklepáním na tlačítka plus a mínus zvýšíte nebo snížíte hodnotu údaje.
7. Poklepáním můžete aktivovat a deaktivovat cíl. Po poklepání minutu počkejte, než se aplikace aktualizuje.

Nastavení cíle sledování aktivity

Poznámka: Cíl není možné nastavit přímo v zařízení TomTom Touch, musíte ho nastavit v aplikaci Sports nebo na webové stránce Sports.

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

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

1. V nabídce klepněte na položku **CÍLE**.
Nahoře se zobrazí obrazovka s cílem pro kroky a znaménko plus, které umožňuje přidat sportovní cíl nebo cíl pro tělo.
2. Klepněte na ikonu tužky pod cílem Kroky.
3. Z následujících možností vyberte údaj, který chcete změnit: **Kroky**, **Vzdálenost**, **Doba trvání** nebo **Energie**. V tomto příkladu volíme **Kroky**. Tato možnost je již označena.
4. Posuňte se dolů a změňte počet kroků.

5. Pокlepejte na možnost **Hotovo**.
6. Případně můžete klepnutím na možnost **Deaktivovat cíl** daný cíl vypnout.

Tip: Na webové stránce Sports můžete také nastavit cíle.

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

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

Nastavení sportovního cíle

Poznámka: Cíl není možné nastavit přímo v zařízení TomTom Touch, musíte ho nastavit v aplikaci Sports nebo na webové stránce Sports.

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

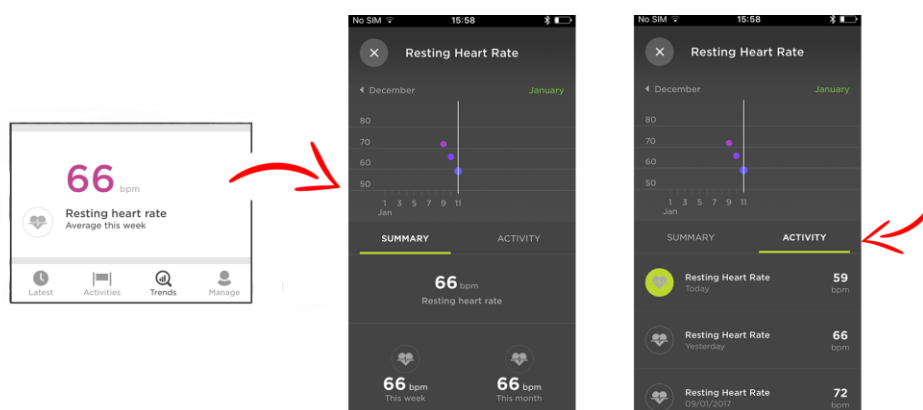
Pokud chcete nastavit sportovní cíl, postupujte v aplikaci Sports následovně:

1. Pокlepejte na kartu **SPRÁVA**.
2. Pокlepejte na možnost **Spravovat cíle**.
Zobrazí se obrazovka s možností přidat cíl sledování aktivity, sportovní cíl nebo cíl pro tělo.
3. Vyberte typ cíle, např. sportovní cíl, a pокlepejte na něj.
4. Zvolte si z nabídky aktivit, například: **Běh**, **Jízdní kolo**, **Běžecský pás** apod. V tomto příkladu volíme **Běh**. Tato možnost je již označena.
5. Posuňte se dolů a u jednotlivých aktivit klepněte na kombinaci možností **Údaj**, **Časové období** a **Cíl**:
 - **Aktivita** - nastavte, kolikrát chcete provést tuto aktivitu během týdne nebo měsíce.
 - **Vzdálenost** - nastavte vzdálenost, kterou chcete zvládnout za týden nebo měsíc.
 - **Aktivní čas** - nastavte čas, který chcete touto aktivitou strávit během týdne nebo měsíce.
6. Po dokončení se posuňte dolů a klepněte na možnost **Hotovo**.

Tip: Na webové stránce Sports můžete také nastavit cíle.

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

Příklady přehledu sportovního režimu a grafů srdečního tepu



Tip: Tento produkt nemá funkci Tělesná skladba. Pokud máte zájem o měření podílu tělesného tuku a svalové hmoty, doporučujeme zařízení TomTom Touch Cardio + Body Composition. Můžete také používat váhy, které měří tělesnou skladbu.

Nastavení cíle pro tělo

Poznámka: Cíl není možné nastavit přímo v zařízení TomTom Touch, musíte ho nastavit v aplikaci Sports nebo na webové stránce Sports.

Tip: Tento produkt nemá funkci Tělesná skladba. Pokud máte zájem o měření podílu tělesného tuku a svalové hmoty, doporučujeme zařízení TomTom Touch Cardio + Body Composition. Můžete také používat váhy, které měří tělesnou skladbu.

Chcete-li sledovat svůj pokrok a hmotnost, můžete nastavit cíl pro tělo pomocí aplikace Sports.

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

1. Poklepejte na kartu **SPRÁVA**.
2. Poklepejte na možnost **Spravovat cíle**.
Zobrazí se obrazovka s možností přidat cíl sledování aktivity, sportovní cíl nebo cíl pro tělo.
3. Vyberte typ cíle, např. cíl pro tělo, a poklepejte na něj.
4. Zadejte svou **hmotnost**.
5. Posuňte se dolů a nastavte cílovou hmotnost.

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

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

Tip: Na webové stránce Sports můžete také nastavit cíle.

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

Upozornění telefonu

Příjem upozornění telefonu

Upozornění na hovory

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



Upozornění na textovou zprávu (SMS)

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



Nastavení

Nastavení

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

Zařízení TomTom Touch nabízí následující nastavení:

- [Celodenní srdeční tep](#)
- [Upozornění telefonu](#)
- Profil
- [Předvolby](#)
- [Zóny srdečního tepu](#)

Celodenní srdeční tep

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

1. Otevřete aplikaci Sports v mobilním telefonu.
2. Poklepejte na kartu **Správa**.
3. Poklepejte na obrázek zařízení v horní části.
4. Přešuněte posuvník na **Celodenní srdeční tep**.

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

Viz: Sledování srdečního tepu

Upozornění telefonu

Pokud chcete zapnout nebo vypnout upozornění telefonu, postupujte následovně:

1. Otevřete aplikaci Sports v mobilním telefonu.
2. Poklepejte na kartu **Správa**.
3. Poklepejte na obrázek zařízení v horní části.
4. Přešuněte posuvník pro **Upozornění telefonu**.

Viz: [Příjem upozornění telefonu](#)

Profil

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

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

- JMÉNO
- POHLAVÍ
- DATUM NAROZENÍ
- VÝŠKA
- HMOTNOST

Informace z vašeho profilu jsou používány k těmto účelům:

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

Předvolby

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

Webové stránky Sports

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

Aplikace Sports

Klepněte na ikonu nabídky > **Účet** > **Profil** > **Předvolby**.

V předvolbách můžete provést následující:

- **ZOBRAZENÍ DATA**
- **ZOBRAZENÍ ČASU** (stránka 38)
- **JEDNOTKY HMOTNOSTI**
- **JEDNOTKY VZDÁLENOSTI**
- **JEDNOTKY ENERGIE**

Změna zobrazení času

Chcete-li přepnout mezi 12hodinovým a 24hodinovým formátem času u fitness trackeru, postupujte následovně:

Webové stránky Sports

1. Přejděte do nastavení předvoleb na stránce Sports.
2. V nabídce **Zobrazení času** vyberte **12hodinový** nebo **24hodinový formát času**.
3. Připojte fitness tracker k počítači a synchronizujte nastavení.

Mobilní aplikace Sports

1. V mobilní aplikaci Sports vyberte kartu **Správa**.
2. Klepněte na možnost **Upravit profil**.
3. Zvolte možnost **PŘEDVOLBY**.
4. Klepněte na možnost **Zobrazení času**.
5. Vyberte **12hodinový** nebo **24hodinový formát času**.
6. Poklepejte na možnost **Aktualizovat**.
Zobrazení času vašeho Měřiče aktivity bylo změněno.

Změna časového pásma

Pokud s fitness trackerem cestujete do jiné časové zóny, můžete upravovat čas pomocí počítače nebo aplikace Sports v telefonu.

Mobilní aplikace Sports

Chcete-li aktualizovat časovou zónu pomocí telefonu, postupujte následovně:

1. Přesvědčte se, že Bluetooth na vašem telefonu je zapnutý.
2. Otevřete mobilní aplikaci TomTom Sports.
3. Stáhněte v aplikaci obrazovku **Aktivity** a proveďte synchronizaci fitness trackeru s aplikací.
Tím se automaticky aktualizuje časová zóna, aby byla shodná s časovou zónou telefonu.

Webové stránky Sports

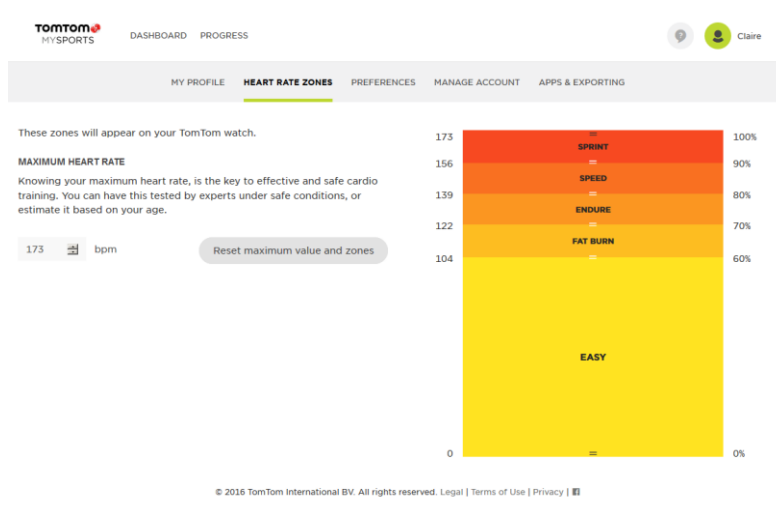
Chcete-li aktualizovat časovou zónu pomocí počítače, postupujte následovně:

1. Připojte fitness tracker k počítači.
2. Otevřete aplikaci Sports Connect
3. Klikněte na ikonu ozubeného kolečka a přejděte do nabídky Nastavení.
4. Chcete-li aktualizovat čas, zaškrtněte políčko synchronizace hodin, poté tracker odpojte a znovu připojte.
Tím se automaticky aktualizuje časová zóna.

Zóny srdečního tepu

Rozsah zón srdečního tepu můžete změnit na webové stránce Sports.

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



Účet TomTom Sports

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

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

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

Aktivity lze přenést na účet Sports pomocí služby TomTom Sports Connect nebo aplikace TomTom Sports.

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

Služba TomTom Sports Connect

Aplikace TomTom Sports Connect má následující funkce:

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

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

Instalace aplikace TomTom Sports Connect

Pokyny naleznete v části Stažení aplikace Sports Connect.

Kompatibilita počítačů

Aplikace TomTom Sports Connect je kompatibilní s následujícími operačními systémy:

Windows®

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

Mac OS X

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

Mobilní aplikace TomTom Sports

Mobilní aplikace Sports umožní stahovat a analyzovat vaše aktivity a sledovat statistiky.

Mobilní aplikace TomTom Sports nabízí následující funkce:

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

Podporované telefony a mobilní zařízení

iOS

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

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

Android

Aplikace TomTom Sports vyžaduje pro komunikaci s hodinkami funkci Bluetooth Smart (nebo Bluetooth LE) a systém Android 4.1 nebo novější. Bylo provedeno testování řady zařízení Android s funkcí Bluetooth Smart a byla potvrzena jejich kompatibilita s aplikací Sports. Kompatibilitu vašeho telefonu s aplikací Sports zjistíte v [obchodě Google Play](#)

Důležité: V Číně není k dispozici obchod Google Play. Naše aplikace je publikována v [obchodě Wandoujia](#).

Instalace aplikace TomTom Sports

Viz: [Získejte mobilní aplikaci Sports](#)

Dodatek

Upozornění a pokyny k používání

Pokyny k používání

Zařízení TomTom Touch sleduje srdeční tep, počítá kroky, spálené kalorie, ujitou vzdálenost, aktivní čas a dobu spánku. Tyto statistiky vám pomohou udržet si zdravý životní styl.

Upozornění

Obecná varování týkající se zařízení TomTom Touch

- Zařízení TomTom Touch není lékařským zařízením a nemělo by být používáno pro vyšetření a léčbu. Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte se svým lékařem.
- Zařízení TomTom Touch bylo vyrobeno v Číně.
- Toto není hračka. Tento produkt a jeho příslušenství obsahují drobné části, které představují nebezpečí udušení. Uchovávejte je mimo dosah dětí. Dojde-li k požití baterie, neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc.
- K používání některých funkcí produktů je nutný přístup k aplikaci TomTom Sports.

BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

- Tento produkt používá lithium-polymerovou baterii, kterou není možné vyměnit či k ní získat přístup. Zařízení TomTom Touch uchovávejte mimo dosah dětí. Pokud máte podezření, že dítě spolkló modul trackeru, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc, mohlo by dojít k vážnému úrazu.

Snímač/monitor srdečního tepu

- Tento monitor srdečního tepu není lékařským zařízením a neměl by být používán pro vyšetření a léčbu.
- Rušení signálem z externích zdrojů, špatný kontakt se zápěstím a další faktory mohou zabránit získání přesných údajů o srdečním tepu nebo jejich přenosu. Společnost TomTom nepřijímá žádnou zodpovědnost za tyto nepřesnosti.

Jak společnost TomTom využívá vaše informace

Informace týkající se používání osobních informací naleznete zde:

tomtom.com/privacy.

Bezpečnost zařízení a baterie

Vaše zařízení

Tento produkt využívá lithium-iontovou baterii.

Zařízení nerozebírejte, nedrtěte, neohýbejte, nedeformujte, nepropichujte ani nerozřezávejte. Nepoužívat ve vlhkém, mokřím a/nebo korozním prostředí. Nepokládejte ani neukládejte produkt v místě s vysokou teplotou, na silném přímém slunci, blízko zdroje vysokých teplot, do mikrovlnné trouby nebo nádoby pod tlakem a nevystavujte jej teplotám vyšším než 50 °C.

Dávejte pozor, abyste zařízení neupustili na zem. Dojde-li k pádu zařízení (zejména na tvrdý povrch) a máte podezření, že by mohlo být poškozeno, kontaktujte zákaznickou podporu.

Pokud zařízení vyžaduje nabíječku, používejte zařízení s dodávanou nabíječkou. Chcete-li používat náhradní nabíječku, přejděte na stránku tomtom.com, kde najdete informace o schválených nabíječkách pro vaše zařízení.

Provozní teploty

-20 °C až 45 °C

Baterie zařízení

Baterii neupravujte ani znovu nezpracovávejte. Nevkládejte do baterie cizí předměty, neponořujte ji ani nevystavujte působení vody nebo jiných kapalin. Nevystavujte baterii ohni, výbuchu ani jiným rizikům.

Baterii nezkratujte a zabraňte kontaktu kovových vodičů se svorkami baterie.

Baterii používejte pouze se systémem, pro který je určena.

Upozornění: Riziko exploze v případě nahrazení baterie nesprávným typem.

Nevyjímejte baterii, kterou nemůže vyjmát uživatel, ani se o to nepokoušejte. Pokud máte problém s baterií, obraťte se na zákaznickou podporu TomTom.

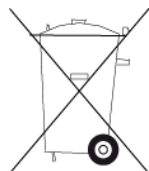
Uvedená výdrž baterií představuje nejvyšší možnou hodnotu životnosti baterií. Maximální životnosti baterií lze dosáhnout pouze za specifických atmosférických podmínek. Odhad maximální výdrže baterií je založen na předpokladu průměrného použití.

Tipy k prodloužení životnosti baterie najdete v odpovědích na často kladené dotazy: tomtom.com/batterytips.

Nedodržení těchto pokynů může způsobit, že z baterie například unikne kyselina, případně se baterie rozžhaví, exploduje nebo se vznítí a způsobí zranění a/nebo škodu. Baterii nepropichujte, neotevírejte ani nerozebírejte. Pokud z baterie unikne tekutina a vy s ní přijdete do kontaktu, důkladně se opláchněte vodou a okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Z bezpečnostních důvodů a pro prodloužení životnosti baterie odnechte, pokud necestujete, zařízení z vozidla a uložte je na chladné a suché místo. Dobíjení nelze provádět v prostředí s nízkou (pod 0 °C) nebo vysokou (přes 45 °C) teplotou.

Likvidace použitých baterií

BATERIE OBSAŽENÁ VE VÝROBKU MUSÍ BÝT RECYKLOVÁNA NEBO LIKVIDOVÁNA V SOULADU S MÍSTNÍMI ZÁKONY A PŘEDPISY A VŽDY ODDĚLENA OD DOMOVNÍHO ODPADU. POMŮŽETE TÍM UŠETŘIT ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ. ZAŘÍZENÍ TOMTOM POUŽÍVEJTE POUZE S DODANÝM PŘÍVODNÍM KABLEM STEJNOSMĚRNÉHO PROUDU (NABÍJEČKA DO VOZIDLA/KABEL BATERIE), SÍŤOVÝM ADAPTÉREM (DOMÁCÍ NABÍJEČKA), VE SCHVÁLENÉ KOLÉBCE NEBO K NABÍJENÍ BATERIE POUŽÍVEJTE DODANÝ KABEL USB PRO PŘIPOJENÍ K POČÍTAČI.



OEEZ - likvidace elektroodpadu

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

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



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



Číslo modelů

TomTom Touch Cardio Fitness Tracker: 1AT00

Příslušenství dodávané se zařízením

- Nabíjecí kabel
- Uživatelská příručka

Prohlášení o shodě (EU)

Prohlášení o shodě platné pro všechny produkty TomTom najdete na adrese:

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

Technické údaje fitness trackerů TomTom

| | | |
|--------------------|-----------------|----------------------|
| Výdrž baterie | Až 5 dní | |
| Rozlišení displeje | 128 x 32 pixelů | |
| Rozměry displeje | 5.58 x 22.38 mm | |
| Tloušťka | 11,5 mm | |
| Weight (Hmotnost) | 10 g | |
| Velikost zápěstí | 121-169 mm (S) | 140-206 mm (L) |
| Napájecí zdroj | Kabel USB | 5 V, USB, 500 mA, DC |

Vybavení typu BF



Rok výroby

Rok výroby: 2017

Informace o autorských právech

© 1992 - 2017 TomTom. Všechna práva vyhrazena. TomTom a logo „dvou rukou“ jsou ochranné známky či registrované ochranné známky společnosti TomTom N.V. nebo jejích poboček. Navštivte adresu tomtom.com/legal, kde naleznete informace o omezené záruce a licenčních smlouvách s koncovým uživatelem vztahujících se k tomuto výrobku.

© 1992 - 2017 TomTom. Všechna práva vyhrazena. Tento materiál je patentovaným vlastnictvím a řídí se právy na ochranu osobních údajů nebo právy na ochranu databáze a dalšími právy na duševní vlastnictví společnosti TomTom a jejích dodavatelů. Použití těchto materiálů se řídí podmínkami licenční smlouvy. Jakékoli neoprávněné kopírování nebo zveřejnění těchto materiálů povede k trestní a občanské zodpovědnosti.

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

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

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

Windows®

Windows a Windows Vista jsou registrované obchodní známky nebo obchodní známky společnosti Microsoft Corporation ve Spojených státech a/nebo dalších zemích.

TWITTER

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

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

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

Bluetooth®



Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochranné známky společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli jejich použití společností TomTom je licencované. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy jsou majetkem příslušných vlastníků.

Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

Kód AES

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

Licenční podmínky:

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

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

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

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

Výpočty kalorií

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

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