

Ghid de utilizare TomTom Runner, Multi-Sport & Spark



TOMTOM 

Bine ați venit

Acest Ghid de utilizare vă explică tot ce trebuie să știți despre noul dvs. ceas sport TomTom GPS.

Dacă doriți o parcurgere rapidă a celor mai importante informații, vă recomandăm să citiți pagina [Noțiuni de pornire](#). Aceasta acoperă descărcarea TomTom MySports Connect și folosirea suportului desktop.

După aceea, dacă aveți un telefon inteligent veți dori probabil să descărcați aplicația gratuită TomTom MySports din App Store sau de la tomtom.com/app.

Important: înainte de a utiliza aplicația MySports pe telefonul inteligent, trebuie să conectați ceasul la contul dvs. MySports folosind un calculator. Această operațiune este necesară doar o singură dată.

Pentru informații despre ceea ce vedeți pe ceas, vizitați:

Iată câteva puncte de plecare utile:

- [Ce este nou în această versiune](#)
- [Despre ceasul dvs.](#)
- [Pornirea unei activități](#)
- [Programe de antrenament](#)
- [Setări](#)

Sfat: există și întrebări frecvente (FAQ) la tomtom.com/support. Selectați din listă modelul produsului dvs. sau introduceți un termen de căutare

Sperăm să vă bucurați de lectură și, cel mai important, să obțineți rezultatele de fitness cu folosirea noului ceas sport TomTom GPS!

Ce este nou

Ce este nou în această versiune

Noul tip de activitate freestyle

Pentru deținătorii TomTom Multi-Sport, puteți selecta un tip de activitate freestyle, activat prin GPS pentru activități care nu implică alergare, bicicletă sau înot, astfel încât să păstrați un istoric / total nemodificat pentru principalele tipuri de activitate.

Pentru a afla mai multe, mergeți la [Despre activități](#) din acest ghid.

Noua caracteristică Race This

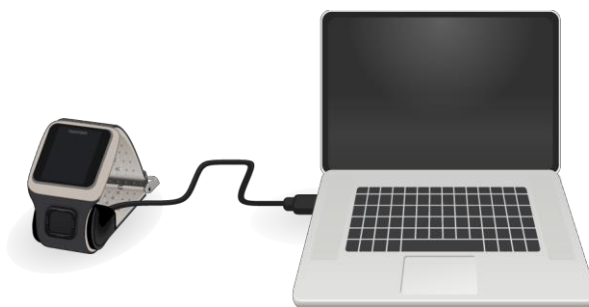
Faceți o competiție în cadrul unei anumite activități utilizând butonul **Race this** MySports. Pentru a afla mai multe, mergeți la [Competiție](#) din acest ghid.

Noțiuni despre pornire

Înainte de a începe antrenamentul, este o idee bună să încărcați ceasul, să descărcați actualizări de software și să descărcați QuickGPSfix.

Notă: QuickGPSfix ajută ceasul să obțină o localizare GPS și să vă găsească rapid locația.

1. Descărcați [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/getstarted/sports) de la [tomtom.com/getstarted/sports](https://www.tomtom.com/getstarted/sports) și instalați programul pe calculatorul dvs. TomTom MySports Connect este disponibil gratuit.
2. Puneți ceasul în [suportul desktop](#) și conectați suportul la calculator.
Respectați instrucțiunile furnizate de TomTom MySports Connect.



După ce ceasul s-a încărcat, puteți [începe prima activitate](#).

Sfat: ceasul este încărcat complet când animația bateriei nu se mai mișcă și indică o baterie plină.

Este recomandat să conectați ceasul la calculator în mod regulat pentru a-l încărca, încărca activități, descărca actualizări software și descărca informații QuickGPSfix.

Durata de viață a bateriei

Când bateria este complet încărcată, ceasul poate fi folosit până la 10 ore la activități care necesită recepție GPS, cum ar fi alergat și bicicletă. Bateria se descarcă mai rapid dacă utilizați muzica, [lumina de fundal](#) frecvent sau [tot timpul](#), sau conectați ceasul la senzori, cum ar fi [Monitorizarea frecvenței cardiace](#) sau [Senzor de cadență](#).

Următoarele sfaturi ajută bateria ceasului să rămână încărcată mai mult timp:

- Dezactivați [modul de noapte](#) și atingeți ecranul pentru a porni lumina de fundal numai atunci aveți nevoie de ea.
- Dezactivați [senzorii](#) pe care nu îi utilizați. Ceasul continuă căutarea senzorilor chiar dacă nu folosiți un senzor.

Aplicația TomTom MySports

Important: înainte de a utiliza aplicația MySports pe telefonul inteligent, trebuie să conectați ceasul la contul dvs. MySports folosind un calculator. Această operațiune este necesară doar o singură dată.

Puteți descărca gratuit aplicația TomTom MySports din app store sau de la [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Pentru a afla mai multe, mergeți la [aplicație mobilă TomTom MySports](#) din acest ghid.

Interconectarea ceasului cu telefonul

Pentru a afla mai multe, mergeți la [Telefon](#) din acest ghid.

Ceasul dvs.

Despre ceasul dvs.

Când utilizați ceasul, începeți din fereastra cu ora. Acest ecran arată [ora și data](#). Numărul orei este afișat ușor estompat și minutele sunt afișate mai luminos astfel încât să puteți vedea ora exactă mai clar.

Utilizați butonul pentru a vă deplasa în sus, în jos, la stânga sau la dreapta în alte ferestre din ceas.



1. Stânga – deschide fereastra [Stare](#) .
2. Jos – deschide meniul [Setări](#) .
3. Dreapta – deschide meniul [Activități](#) .
4. Sus – deschide aplicația de muzică.
5. Receptor GPS. În timp ce vă antrenați, receptorul GPS trebuie să fie orientat cu fața în sus.
6. Atingeți această zonă a ecranului pentru a porni lumina de fundal.

Ecranul ceasului afișează ora și data. Puteți alege afișarea orei în format 12 sau 24 h prin deplasarea în jos pentru a deschide meniul [Setări](#) , apoi selectați **Clock**.

Utilizarea ceasului

Deplasați-vă în sus sau în jos pentru a selecta elemente dintr-un meniu.

Deplasați-vă la dreapta pentru a selecta un element și a deschide meniul pentru acel element. Deplasați-vă la stânga pentru a ieși dintr-un meniu.

Pentru a selecta o opțiune într-un meniu, asigurați-vă că este evidențiată atunci când părăsiți meniul. Ceasul ține minte opțiunea evidențiată.

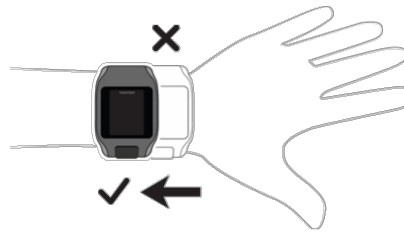
Dacă o opțiune într-un meniu se activează și se dezactivează, deplasați-vă la dreapta pentru a modifica setarea.

Purtarea ceasului

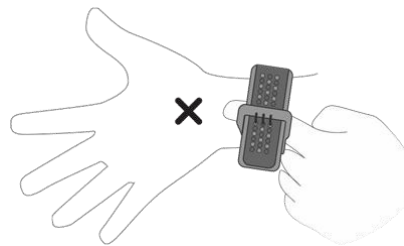
Monitor integrat de frecvență cardiacă

Monitorul integrat de frecvență cardiacă din TomTom Runner Cardio și TomTom Multi-Sport Cardio utilizează reflectarea luminii prin piele pentru a detecta bătăile inimii. Modul în care purtați ceasul este important deoarece poate afecta performanțele monitorului de frecvență cardiacă:

- Purtați ceasul în mod normal, cu partea de sus a ceasului pe încheietura mâini și spatele ceasului lipit de piele, la distanță de osul încheieturii mâinii.



- Cureaua trebuie să fie bine prinsă de încheietura mâinii, fără a fi incomodă.



- Obțineți cele mai precise rezultatele de la monitorul de frecvență cardiacă atunci când v-ați făcut încălzirea.

Curățarea ceasului

Se recomandă să curățați ceasul o dată pe săptămână, dacă îl folosiți în mod frecvent.

- Ștergeți ceasul cu o cârpă umedă, după cum este necesar. Utilizați săpun delicat pentru a îndepărta murdăria sau urmele de grăsime.
- Nu expuneți ceasul la substanțe chimice puternice, cum ar fi: benzina, solvenți de curățare, acetonă, alcool sau insecticide. Substanțele chimice pot deteriora etanșarea ceasului, carcasa și finisajul.

- După înot, clătiți ceasul cu apă de la robinet și uscați-l cu o cârpă moale.

Dacă ceasul are integrat un monitor de frecvență cardiacă, efectuați și următoarele operațiuni:

- Curățați zona senzorului și plăcuțele de conectare cu săpun delicat și apă, după cum este necesar.
- Nu zgâriați zona senzorului. Protejați-o de deteriorări.

Monitorul de frecvență cardiacă

Dacă ceasul are integrat un monitor de frecvență cardiacă, vă poate ajuta să vă antrenați mai eficient.

Puteți alege să utilizați monitorul integrat de frecvență cardiacă, unul extern montat pe ghidonul bicicletei, de exemplu, sau să nu utilizați niciun monitor.

Cum funcționează monitorul

Bătăile inimii sunt măsurate prin utilizarea luminii pentru a măsura modificările în fluxul de sânge. Acest lucru se face pe partea de sus a încheieturii mâinii prin trecerea luminii prin piele în venele capilare chiar sub piele și detectarea modificărilor reflexiilor de lumină.

Performanța monitorului de frecvență cardiacă nu este afectată de tipul de piele, procentul de grăsime din corp sau părul de pe corp. TOTUȘI, este afectată de modul în care purtați ceasul la încheietura mâinii și dacă v-ați făcut încălzirea sau nu.

Utilizarea monitorului de frecvență cardiacă

Pentru a obține cele mai bune performanțe de la monitorul de frecvență cardiacă, urmați aceste sfaturi:

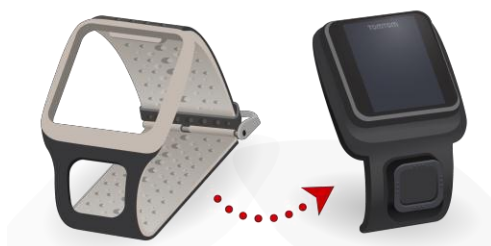
- Purtați ceasul în mod normal, cu fața ceasului în sus pe încheietura mâinii și cu partea din spate a ceasului pe piele, la distanță de osul încheieturii mâinii.
- Cureaua trebuie să fie bine prinsă de încheietura mâinii, fără a fi incomodă.
- Obțineți cele mai precise rezultate de la monitorul de frecvență cardiacă atunci când v-ați făcut încălzirea.

Notă: monitorul nu poate măsura frecvența cardiacă în timp ce înotați.

Utilizarea suportului pentru desktop

Puteți utiliza suportul pentru desktop când ceasul se află în curea sau puteți scoate mai întâi ceasul din curea.

Pentru a scoate ceasul din curea, țineți-l într-o mână și ridicați cureaua în sus, depărtând-o de ceas. Cureaua sare afară de pe partea din față a ceasului.



Pentru a așeza ceasul într-un suport de desktop, glisați ceasul în suport, respectând curba de pe spatele ceasului.

Pentru a scoate ceasul din suport, apăsați sub ecranul ceasului. Ceasul va aluneca afară, pe linia curbei de pe spatele ceasului. Nu ridicați ceasul de sus deoarece acest lucru poate deteriora suportul.

Utilizarea suportului de bicicletă

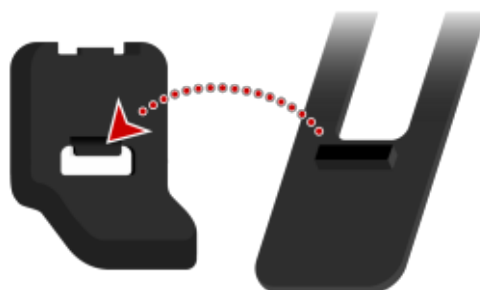
Notă: suportul de bicicletă este inclus cu unele produse și disponibil ca accesoriu pentru altele.

Suportul de bicicletă constă într-un suport pentru ceas și o curea pentru ghidon pentru a prinde clema la ghidon.

Pentru a utiliza suportul de bicicletă, procedați după cum urmează:

1. Prindeți cureaua ghidonului de partea din spate a suportului.

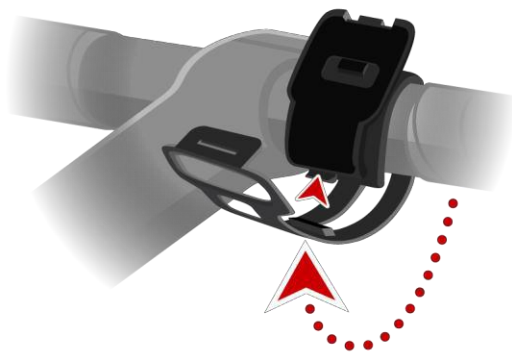
Sfat: cureaua are două găuri pentru a se potrivi indiferent de dimensiunea ghidonului. Alegeți gaura care se potrivește cel mai bine cu ghidonul.



2. Așezați curea pe ghidon și înfășurați-o în jurul barei.



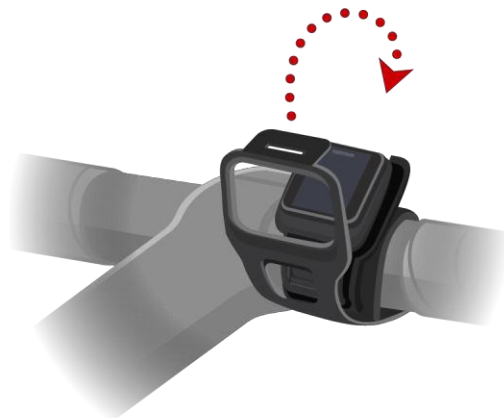
3. Folosiți clema din partea de jos a suportului pentru a prinde curea ghidonului de el. Curea trebuie să fie acum fixată în jurul ghidonului.



4. Scoateți ceasul din curea și puneți-l în suport. Asigurați-vă că se fixează bine în poziție.



5. Închideți cureaua ghidonului peste partea de sus a ceasului, prinzând-o de partea de sus a suportului cu ajutorul clemei.



Starea ceasului

Din fereastra cu ora, deplasați-vă la stânga pentru a deschide fereastra de stare. Fereastra de stare afișează următoarele informații:

- **Battery** – încărcarea bateriei în partea stângă a ceasului.
Pentru a încărca bateria, așezați ceasul în suportul de desktop și conectați suportul la calculator.
- **Storage** – spațiul liber disponibil pe ceas.
Dacă nu mai aveți spațiu, conectați ceasul la computer. TomTom MySports Connect transferă antrenamentele sau activitățile în calculator. Puteți alege ca activitățile să fie încărcate automat în contul dvs. de pe website-ul TomTom MySports sau un alt website.

Sfat: istoricul, care este un rezumat al antrenamentului, rămâne în ceas.

- **QuickGPS** – starea informațiilor QuickGPSfix din ceas.
QuickGPSfix ajută ceasul să vă găsească rapid locația exactă, astfel încât să puteți începe activitatea. Pentru a actualiza informațiile QuickGPSfix în ceas, conectați ceasul la calculator.
TomTom MySports Connect actualizează automat QuickGPSfix în ceas. Informațiile QuickGPSfix sunt valabile timp de trei zile după ce le descărcați.
Aceste simboluri sunt utilizate pentru a indica starea QuickGPSfix:



QuickGPSfix din ceas este actualizat.



sau



QuickGPSfix din ceas nu este actualizat. Dacă informațiile QuickGPSfix din ceas nu sunt actualizate, ceasul funcționează încă normal. Totuși, obținerea unei localizări GPS poate dura mai mult atunci când doriți să [începeți o activitate](#).

Dacă vedeți această pictogramă înseamnă că folosiți o versiune foarte veche de software și trebuie să actualizați ceasul cât mai curând posibil.

- **Version** - numărul versiunii de software și numărul de serie al ceasului. Puteți avea nevoie de aceste informații atunci când contactați Centrul de asistență clienți. De fiecare dată când conectați ceasul la calculator, TomTom MySports Connect verifică dacă vreo actualizare de software este disponibilă pentru ceas.

Efectuarea unei resetări

Resetare software

O resetare de software este efectuată de fiecare dată când deconectați ceasul sport GPS de la încărcătorul de perete sau de la calculator.

Pentru a efectua o resetare de software la ceas, urmați procedurile de mai jos:

1. Conectați ceasul la un încărcător de perete sau calculator. Așteptați până când ceasul arată simbolul bateriei.
Dacă utilizați un calculator, așteptați până când MySports Connect finalizează actualizarea ceasului.
2. Deconectați ceasul de la încărcătorul de perete sau de la calculator.
Software-ul din ceas se repornește. Astfel are loc o resetare de software în ceas.

Mod de recuperare

Modul de recuperare vă permite să reinstalați software-ul în ceasul dvs. fără a șterge date și setări personale.

Pentru a efectua o resetare a ceasului folosind modul de recuperare, urmați procedurile de mai jos:

1. Conectați ceasul sport GPS la calculator și așteptați ca MySports Connect să finalizeze actualizarea ceasului.
2. În ceas, deplasați-vă ÎN JOS dar țineți butonul apăsat.*
3. Deconectați cablul USB de la calculator.*
4. Mențineți butonul apăsat până când ceasul afișează un ceas conectat la un calculator și tomtom.com/reset.
5. Eliberați butonul și conectați cablul USB la calculator.
6. Faceți click pe **Update** în MySports Connect.

* Dacă portul USB de pe calculator nu este ușor accesibil, conectați suportul la calculator fără ceas. Apoi mișcați-l în jos de la ecranul ceasului în timp ce glisați ceasul în suport.

Revenire la setările din fabrică

Important: când efectuați o revenire la setările din fabrică în MySports Connect, toate datele și setările personale, inclusiv setările exportate în MySports Connect, sunt șterse din ceas. Această acțiune nu poate fi anulată.

Ar trebui să utilizați revenirea la setările din fabrică doar ca ultimă soluție pentru a restaura ceasul sau dacă chiar doriți să eliminați toate datele și setările.

O revenire la setările din fabrică reinstalează software-ul din ceasul și astfel șterge următoarele elemente:

- Activitățile dvs.
- Setările din ceas.
- Setările pentru încărcarea activităților în MySports Connect.

Important: când efectuați o revenire la setările din fabrică, nu deconectați ceasul înainte ca MySports Connect să finalizeze restaurarea ceasului. Acțiunea durează câteva minute. Verificați mesajele afișate în MySports Connect și pe ceas înainte de a deconecta ceasul.

Pentru a efectua o revenire la setările din fabrică, urmați procedurile de mai jos:

1. Conectați ceasul sport GPS la calculator și așteptați ca MySports Connect să finalizeze actualizarea ceasului.
2. Extindeți **SETTINGS** în MySports Connect.
3. Faceți click pe **FACTORY RESET** în partea de jos a MySports Connect.
MySports Connect descarcă ultima versiune de software pentru ceasul dvs.
4. Mențineți ceasul conectat când fereastra MySports Connect se închide.

MySports Connect instalează software-ul în ceasul dvs.

5. Țineți ceasul conectat atunci când fereastra MySports Connect se deschide din nou.
6. Urmați instrucțiunile din MySports Connect pentru a seta ceasul.

Notă: setările pentru activitățile de exportare și încărcare în MySports Connect sunt stocate în ceas. Dacă ați setat ceasul să transfere activități către alte website-uri sportive sau în formate fișiere, trebuie să efectuați din nou aceste setări de la butonul UPLOAD & EXPORT.

Monitorizarea activității

Despre monitorizarea activității

Puteți utiliza ceasul dvs. cu GPS TomTom pentru a monitoriza cât de activ sunteți. Iată câteva dintre lucrurile pe care le puteți face:

- Monitorizarea pașilor, a timpului de activitate fizică, a calorilor consumate și a distanței parcurse.
- Setarea unui obiectiv zilnic pentru una dintre aceste valori de pe ceasul dvs.
- Utilizarea unui obiectiv săptămânal care este generat automat pe baza obiectivului dvs. zilnic înmulțit cu 7.
- Vizualizarea progresului dvs. zilnic și săptămânal pentru obiectivul setat.
- Încărcarea valorilor pentru monitorizarea activității dvs. pe website-ul TomTom MySports și pe aplicația mobilă TomTom MySports.

Precizia Monitorizării Activității

Monitorizarea activității are ca scop oferirea de informații pentru încurajarea unui stil de viață activ și sănătos. Ceasul dvs. cu GPS TomTom utilizează senzori care vă monitorizează mișcările. Datele și informațiile oferite se doresc a fi o estimare cât mai bună a activității dvs., dar este posibil să nu fie corectă în totalitate, inclusiv în ceea ce privește datele despre numărul de pași, somn, distanță și calorii.

Setarea unui obiectiv pentru o activitate zilnică

Monitorizarea activității este pornită în mod implicit și sunt presetate în mod automat 10.000 de pași ca obiectiv pentru dvs. Pentru a modifica sau seta un obiectiv pentru monitorizarea activității unei zile, procedați în felul următor:

1. Din ecranul Ceas, apăsați DOWN (JOS) pentru a deschide meniul SETTINGS (SETĂRI).
2. Selectați TRACKER.
3. Selectați GOALS (OBIECTIVE).
4. Selectați obiectivul pe care doriți să îl setați: STEPS (PAȘI), TIME (TIMP), CALORIES (CALORII) sau DISTANCE (DISTANȚĂ).
5. Apăsați RIGHT (DREAPTA).
6. Setati-vă obiectivul, de exemplu, pentru numărul de pași pe care doriți să îi faceți.
7. Apăsați RIGHT (DREAPTA) pentru a reveni la ecranul TRACKER.
8. Apăsați LEFT (STÂNGA) de două ori pentru a reveni la ecranul ceasului.

Sfat: Exemple de obiective tipice sunt 30 de minute de activitate pe zi sau 10.000 de pași pe zi.

Notă: Dacă nu aveți o alarmă activată, atunci când vă atingeți obiectivul veți vedea o insignă pe ecranul ceasului și veți auzi o alertă.

Oprirea monitorizării activității

Pentru a opri monitorizarea activității, procedați în felul următor:

1. Din ecranul Ceas, apăsați DOWN (JOS) pentru a deschide meniul SETTINGS (SETĂRI).
2. Selectați TRACKER.
3. Selectați GOALS (OBIECTIVE).
4. Din ecranul GOALS (OBIECTIVE), selectați OFF (OPRIRE).

Monitorizarea activității dvs

Pentru a vedea cât de activ ați fost, procedați în felul următor:

1. Din ecranul Ceas, apăsați LEFT (STÂNGA) pentru a vedea modul în care progresați spre obiectivul dvs.
2. Apăsați UP (SUS) sau DOWN (JOS) pentru a vedea distanța, timpul sau calorii, în funcție de obiectivele pe care le-ați setat.
3. Pentru a vedea pașii pe săptămână, apăsați LEFT (STÂNGA) din nou.

Monitorizarea somnului

Despre monitorizarea somnului

Puteți monitoriza cât de mult dormiți cu ajutorul ceasului dvs. cu GPS TomTom. Iată câteva dintre lucrurile pe care le puteți face:

- Monitorizarea duratei dvs. de somn pentru fiecare zi, săptămână, lună sau an.
- Încărcarea valorilor pentru monitorizarea somnului dvs. pe website-ul TomTom MySports și pe aplicația mobilă TomTom MySports.

Ceasul dvs. măsoară somnul pe baza mișcării și presupune că dormiți atunci când nu vă mișcați o anumită perioadă de timp în timpul după-amiezii.

Ziua este „resetată” la ora 16:00, iar ceasul dvs. începe să numere din acel moment o nouă „noapte”.

Precizia Monitorizării Activității

Monitorizarea activității are ca scop oferirea de informații pentru încurajarea unui stil de viață activ și sănătos. Ceasul dvs. cu GPS TomTom utilizează senzori care vă monitorizează mișcările. Datele și informațiile oferite se doresc a fi o estimare cât mai bună a activității dvs., dar este posibil să nu fie corectă în totalitate, inclusiv în ceea ce privește datele despre numărul de pași, somn, distanță și calorii.

Monitorizarea somnului dvs

Pentru a vă monitoriza somnul, este nevoie să purtați ceasul dvs. cu GPS TomTom atunci când dormiți.

Monitorizarea somnului este pornită în mod implicit, dar puteți schimba această setare în meniul TRACKER din meniul SETTINGS (SETĂRI).

Pentru a vedea cât ați dormit în nopți anterioară, apăsați LEFT (STÂNGA) din ecranul Ceasului, apoi apăsați UP (SUS).

Apăsați LEFT (STÂNGA) pentru a vedea, cumulativ, cât ați dormit în acea săptămână.

Monitorizarea somnului cu ajutorul aplicației mobile

Puteți încărca datele privind activitatea dvs. pentru somn atât pe website-ul TomTom MySports, cât și pe aplicația mobilă TomTom MySports.

Vizualizarea activității dvs. de somn pe aplicația mobilă

1. Pe telefonul dvs., selectați Progress (Progres).
2. Selectați panoul Sleep (Somn).
3. Trageți cu degetul pe ecran pentru a comuta între graficele care arată timpul de somn de astăzi și timpul de somn de ieri.
4. Selectați Day (Zi) sau Week (Săptămână) sau Year (An) pentru a afișa graficele pentru somn din acea perioadă.

Muzica

Despre muzica

Puteți stoca și reda muzică pe ceasul dvs. cu GPS TomTom și o puteți asculta în timpul activităților dvs. Iată câteva dintre lucrurile pe care le puteți face:

- Cuplare căști la ceas
- Purtare căști
- Stocare muzică pe ceasul dvs.
- Redare muzică

Notă: Opțiunea pentru muzică nu este disponibilă pentru toate modelele de ceasuri.

Încărcarea castilor furnizate

Unele ceasuri cu GPS TomTom sunt însoțite de un set de căști pentru a asculta muzică.

Sfat: Căștile sunt furnizate cu bateria încărcată aproximativ 50%.

Notă: De asemenea, căștile pot fi încărcate cu ajutorul portului USB, dar nu le puteți utiliza ca și căști de calculator.

Pentru a încărca căștile furnizate împreună cu ceasul dvs., procedați în felul următor:

1. Deschideți capacul mufei USB.
2. Conectați cablul USB.
3. Conectați celălalt capăt al cablului USB la calculatorul dvs. sau la un încărcător de perete și porniți sursa de alimentare.



Acum, căștile dvs. se încarcă. Atunci când sunt complet descărcate, încărcarea durează 2,5 ore.

Notă: Atunci când capacul mufei USB este deschis, aveți grijă să nu intre în mufă mizerie, nisip, apă etc.

Cuplare casti la ceas

Unele ceasuri cu GPS TomTom sunt însoțite de un set de căști pentru a asculta muzică. Ca alternativă, puteți utiliza majoritatea seturilor de căști sau difuzoare Bluetooth pentru a asculta muzica redată de pe ceasul dvs.

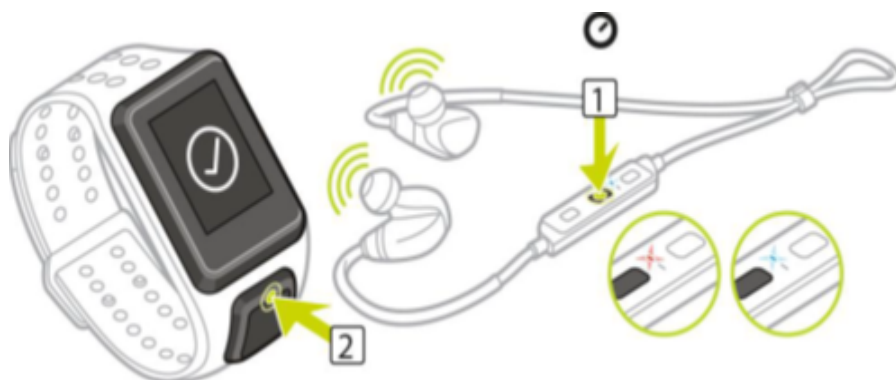
Sfat: Dacă doriți să utilizați sau să achiziționați propriile căști, căutați la secțiunea FAQ de pe website-ul tomtom.com/support sintagma „Headphone Compatibility” (Compatibilitate Căști) pentru a vedea o listă a căștilor compatibile.

Pentru a cupla căștile furnizate împreună cu ceasul dvs., procedați în felul următor:

1. Opriți căștile.
2. Pentru a intra în modul de cuplare, țineți în jos butonul central de pe controlul căștilor timp de 10 secunde.

Sfat: Atunci când căștile se află în modul de cuplare, se aprind alternativ lumini de culoare albastră și roșie.

De asemenea, puteți pune o cască într-o ureche pentru a putea auzi feedback-ul audio în timpul cuplării.



3. Apăsați UP (SUS) din ecranul Ceasului.

Ceasul dvs. caută căști.



4. Dacă găsește un singur set de căști, va începe cuplarea.

Nota: Dacă găsește mai multe seturi de căști, deplasați-vă la cel puțin 10m distanță de celelalte seturi de căști.

5. Atunci când cuplarea dintre ceasul dvs. și căști este efectuată cu succes, va apărea o bifă cu numele căștilor dvs.

Acum puteți începe să ascultați muzica redată pe ceasul dvs.!

Important: Dacă cuplarea nu a fost efectuată cu succes, opriți căștile și încercați din nou

Schimbarea pernixelor pentru căști

Unele ceasuri cu GPS TomTom sunt însoțite de un set de căști pentru a asculta muzică.

Căștile furnizate vin fie cu pernixelle mari, fie cu cele medii montate, precum și cu alte pernițe de alte dimensiuni în cutie.

Pentru a schimba pernițele căștilor furnizate pentru a avea dimensiunea potrivită, dați pernița jos de pe cască și schimbați-l după cum este prezentat mai jos:



Purtare căști

Dorim să ne asigurăm că setul dvs. de căști este montat corect și, prin urmare, nu vă deranjează în activitățile dvs.

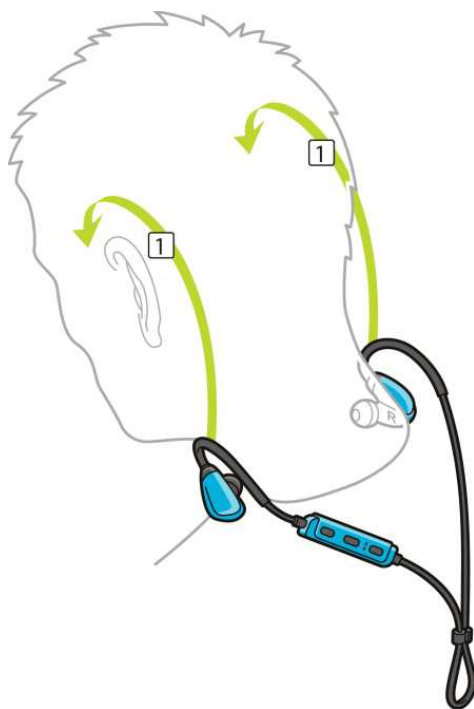
Pentru a folosi căștile furnizate, procedați în felul următor:

1. Țineți căștile în așa fel încât cea marcată cu litera L să fie în stânga dvs., iar cea marcată cu litera R în dreapta.

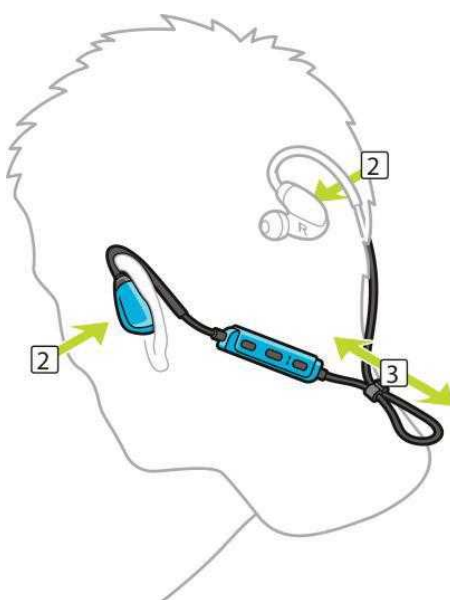


Sfat: Atunci când sunt poziționate în modul corect, căștile sunt gata pentru a fi introduse în urechi.

2. Ridicați căștile și puneți-le peste cap din SPATE, astfel încât firul să stea în spatele capului și gâtului dvs. Cablurile ar trebui să se afle în spatele urechilor, după cum este prezentat mai jos.



3. Introduceți căștile în urechi și apoi strângeți cablul pentru a asigura o fixare comodă.



Stocare muzică pe ceasul dvs.

Puteți stoca și reda muzică pe ceasul dvs. cu GPS TomTom și o puteți asculta în timpul activităților dvs. Ceasul dvs. este compatibil cu următoarele tipuri de fișiere de muzică:

MP3

- Rată de eșantionare: de la 16KHz la 48KHz
- Rată de biți: de la 8 kbps la 320 kbps
- Canale mono/stereo și stereo comun.
- Artistul, titlul piesei și durata sunt afișate pentru următoarele limbi: engleză, cehă, daneză, germană, spaniolă, franceză, italiană, olandeză, norvegiană, poloneză, portugheză, finlandeză și

suedeză. Alte limbi sunt afișate corect în cazul în care caracterele utilizate sunt disponibile într-o limbă compatibilă.

AAC

- Sunt compatibile formatele MPEG2 și MPEG4 AAC-LC și HE-AACv2.
- Rata de eșantionare: până la 48KHz
- Rata de biți: până la 320 kbps
- Sunt compatibile formatele mono/stereo/dual mono.
- Pentru AAC, artistul, titlul piesei și durata nu sunt compatibile.
- Ceasul nu acceptă fișiere cu niciun tip de DRM.

Încărcarea și sincronizarea muzicii

Puteți să încărcați liste de redare complete de muzică din iTunes și Windows Media Player de pe calculatorul dvs. pe ceasul dvs.

Notă: Nu puteți sincroniza liste de redare utilizând aplicația mobilă MySports.

Pentru a sincroniza cu ceasul dvs. listele de redare de muzică, urmați acești pași:

1. Conectați ceasul cu muzică la calculator.

Se deschide aplicația MySports Connect și caută actualizări.

2. În aplicația MySports Connect, selectați secțiunea **MUSIC (MUZICĂ)**.

MySports Connect vă scanează calculatorul pentru a găsi liste de redare de muzică și le afișează în partea stângă sub formă de listă. Dacă nu vedeți toate listele de redare de pe calculatorul dvs. în listă, faceți clic pe **SCAN (SCANARE)**.

3. Faceți clic pe semnul + de lângă o listă de redare pentru a o copia pe ceasul dvs.

Acum puteți reda lista pe ceasul dvs.

Câtă muzică încapă pe ceas?

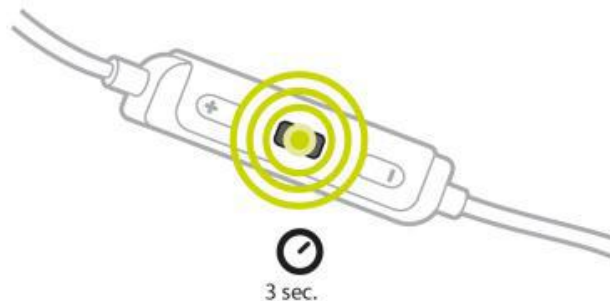
Pe ceasul dvs. există spațiu de aproximativ 3 GB pentru muzică. În funcție de dimensiunile pieselor, acesta este suficient pentru aproximativ 500 de piese.

Redare muzică

Puteți stoca și reda muzică pe ceasul dvs. cu GPS TomTom și o puteți asculta în timpul activităților dvs.

Pornirea și oprirea căștilor

1. Apăsați butonul 2 timp de 2 secunde pentru a porni căștile - becul albastru pâlpâie de două ori.
2. Apăsați butonul 2 timp de 3 secunde pentru a opri căștile - becul roșu pâlpâie de două ori.



Utilizarea comenzilor setului de căști

Pentru a reda muzică utilizând comenzile de pe setul de căști furnizat, procedați în felul următor:



PAUSE (PAUZĂ)

Apăsați butonul 2 pentru a pune muzica pe pauză.

Sfat: De asemenea, puteți apăsa UP (SUS) pe ceasul dvs. pentru a pune o piesă pe pauză.



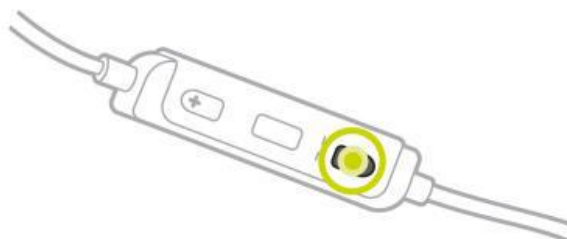
VOLUME UP (VOLUM MAI MARE)

Apăsați butonul 1 pentru a mări volumul.



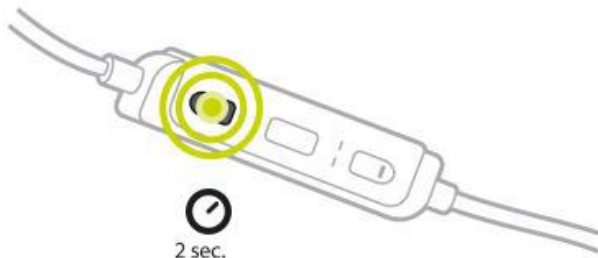
VOLUME DOWN (VOLUM MAI MIC)

Apăsați butonul 3 pentru a micșora volumul.



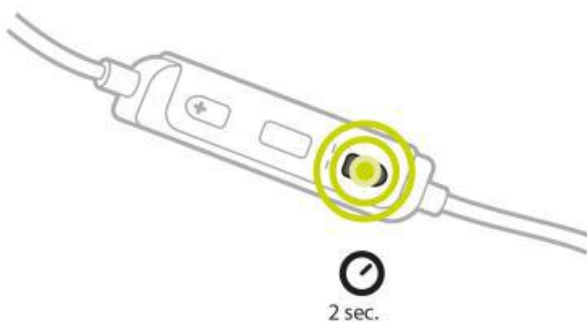
NEXT TRACK (PIESA URMĂTOARE)

Țineți butonul 1 în jos timp de 2 secunde pentru a reda piesa următoare.



PREVIOUS TRACK (PIESA ANTERIOARĂ)

Țineți butonul 3 în jos timp de 2 secunde pentru a reda piesa anterioară.



Utilizarea ceasului

Pentru a reda muzică utilizând ceasul dvs., procedați în felul următor:

1. Porniți căștile urmând instrucțiunile furnizate împreună cu acestea.
2. Apăsați **UP** (SUS) din ecranul Ceasului.

Va începe redarea unei piese. 3. Apăsați **UP** (SUS) pentru a pune piesa pe pauză.

Notă: Nu puteți reda muzică în timp ce înotați sau utilizați cronometrul.

4. Pentru a selecta melodia următoare, apăsați **RIGHT** (DREAPTA).
5. Dacă au trecut mai mult de 3 secunde de la începutul piesei, apăsați **LEFT** (STÂNGA) pentru a reîncepe piesa. Apăsând **LEFT** (STÂNGA) din nou, treceți la melodia anterioară.

Sfat: Atunci când desfășurați o activitate, ecranul player-ului muzical poate fi găsit în partea superioară a listei metrice. Se folosesc aceleași butoane ale player-ului.

Sfat: Pentru a selecta o listă de redare de muzică, apăsați **DOWN** (JOS) atunci când vedeți mesajul **GO** la începerea unei activități. De asemenea, puteți selecta din diferite liste de redare din secțiunea Setări atunci când nu faceți o activitate, sau prin apăsarea butonului **DOWN** (JOS) atunci când este pus pe pauză.

Efectuarea unor copii de siguranță a muzicii pe ceasul dvs.

Pentru a face o copie de siguranță a muzicii de pe ceasul dvs., urmați pașii descriși mai jos.

Windows 1. Conectați ceasul la calculator.

2. Apăsați **tasta cu sigla Windows + E**.

3. Faceți dublu clic pe ceasul dvs. în lista **Devices with Removable Storage** (Dispozitive cu unitate de stocare amovibilă). Ceasul dvs. ar trebui să apară în listă sub denumirea **MUSIC** (MUZICĂ).

Notă: Este posibil ca ceasul dvs. să nu aibă o etichetă sau un nume, ci doar o literă de unitate.

4. Faceți dublu clic pe dosarul **MySportsConnect**.

5. Faceți clic dreapta pe dosarul **Music** (Muzică) și selectați **Copy** (Copiere).

6. Alegeți o locație pe calculatorul dvs. în care doriți să stocați copia de rezervă, faceți clic dreapta pe ea și selectați **Paste** (Lipire).

Pentru a restabili muzica pe ceasul dvs., urmați acești pași:

1. Faceți clic pe pictograma de conectare **MySports** din zona de notificare și faceți clic pe **Exit** (Ieșire).
2. Conectați ceasul la calculator.
3. Apăsați **tasta cu sigla Windows**.
4. Copiați copia de rezervă a dosarului **Music** înapoi în dosarul **MySports Connect** de pe ceasul dvs.
5. Reporniți **MySports Connect** din meniul **All Programs > TomTom**.

Mac

1. Conectați ceasul la calculator.
2. Deschideți instrumentul Finder.
3. Selectați ceasul pe bara laterală a instrumentului Finder. Acesta ar trebui să apară în listă sub denumirea **MUSIC** (MUZICĂ).
4. Faceți dublu clic pe dosarul MySportsConnect.
5. Faceți control-clic (clic dreapta) pe dosarul Music și selectați **Copy "Music"** (Copiere „Muzică”).
6. Alegeți o locație pe calculatorul dvs. Mac în care doriți să stocați copia de rezervă, faceți control-clic (clic dreapta) pe ea și selectați **Paste Item** (Lipire element).

Pentru a restabili muzica pe ceasul dvs., urmați acești pași:

1. Conectați ceasul la calculator.
2. Deschideți instrumentul Finder.
3. Faceți clic pe pictograma de conectare MySports de pe bara de stare și faceți clic pe Exit (Ieșire).
4. Copiați copia de rezervă a dosarului Music înapoi în dosarul MySports Connect de pe ceasul dvs.
5. Reporniți MySports Connect din Launchpad sau din dosarul Applications (Aplicații).

Despre antrenorul vocal

Atunci când se redă muzica, un antrenor vocal vă ghidează prin etapele importante ale antrenamentului dvs.

Antrenorul vocal este activat implicit și îl auziți de fiecare dată când ceasul emite un sunet sau vă alertează asupra unui mesaj care necesită atenția dvs. În timp ce ascultați muzică, soneria ceasului nu poate fi auzită, astfel ceasul întrerupe redarea muzicii cu un mesaj scurt.

Mesaje generale:

- Ceas pregătit, Mod demo, Bluetooth-ul nu funcționează atunci când înotați.

Mesaje TrainingPartner:

- Zonă: în zonă, deasupra zonei, sub zonă.
- Obiectiv: la 50%, 90% 100% și 110% din obiectiv.
- Cursă: în față, în urmă, pierdută, câștigată.

Notă: Puteți dezactivați antrenorul vocal apăsând **DOWN** (JOS) pentru a deschide meniul **SETTINGS** (SETĂRI), apoi selectați **PROFILE** (PROFIL) și apăsați **RIGHT** (DREAPTA) pentru a deschide meniul **PROFILE** (PROFIL). Apăsați **VOICE** (VOCE) și selectați **NONE** (FĂRĂ).

De asemenea, puteți schimba și limba antrenorului vocal, folosind aceeași opțiune **VOICE** (VOCE) din cadrul **PROFILE** (PROFIL).

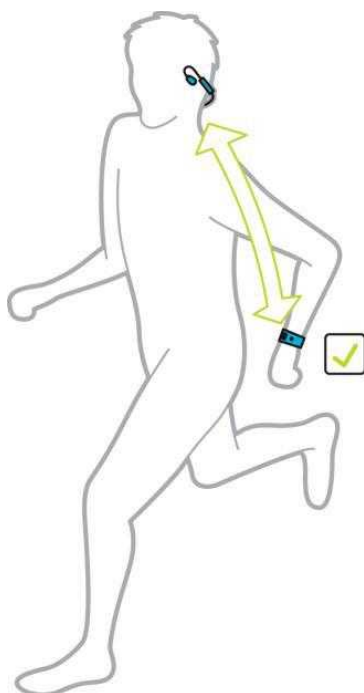
Depanare căști

Unele ceasuri cu GPS TomTom sunt însoțite de un set de căști pentru a asculta muzică.

Dacă auziți pauze sau clicuri în timpul redării muzicii, acest lucru poate fi cauzat de corpul dvs. care blochează semnalul Bluetooth dintre ceas și comenzile setului de căști.

Încercați să purtați ceasul pe cealaltă mână pentru a îmbunătăți recepția și calitatea audio. Cea mai bună poziție pentru ceas este încheietura mâinii stângi.

După cum este prezentat mai jos, dacă există o linie de vedere directă între ceas și comenzile setului de căști, recepția este îmbunătățită.



După cum se prezintă mai jos, recepția se poate deteriora dacă purtați ceasul pe partea corpului opusă la comenzile setului de căști, deoarece nu există nicio linie de vedere directă între cele două.



Activități

Despre activități

În meniul activități puteți începe una dintre activitățile disponibile pe ceas:

- Run [Alergare]
- Cycle [Bicicletă]
- Swim [Înot]
- Treadmill [Bandă de alergare]
- Freestyle, Gym, Indoor Cycling
- Stopwatch [Cronometru]

Notă: nu toate activitățile sunt disponibile pe toate ceasurile.

Când selectați **Run**, **Cycle** sau **Freestyle**, ceasul utilizează receptorul GPS intern pentru a măsura viteza și a înregistra traseul parcurs.

Dacă ceasul are un monitor de frecvență cardiacă și [senzorul de frecvență cardiacă](#) este setat pe ON, frecvența cardiacă este afișată în timpul activității dvs. Aceasta include alergare, bicicletă, banda de alergare și freestyle.

Când selectați sau **Swim** sau **Treadmill**, ceasul utilizează senzorul intern de mișcare pentru a vă măsura pașii pe banda de alergat și loviturile și înotările în piscină. Ceasul utilizează aceste informații pentru a vă estima viteza și distanța.

Selectați **Freestyle** când doriți să efectuați o activitate alta decât alergare, bicicletă sau înot. Asta înseamnă că puteți păstra nemodificate istoricul și totalurile pentru alergare, bicicletă și înot.

Caloriile pentru activitatea freestyle se bazează pe frecvența cardiacă. Pentru alte activități, caloriile sunt legate de sportul specific, dar pentru freestyle ceasul nu știe ce sport faceți. Prin urmare, atunci când măsurarea frecvenței cardiace nu este disponibilă, caloriile nu sunt afișate pentru activitatea freestyle.

Când selectați **Stopwatch**, puteți utiliza ceasul pentru a afișa timpul scurs, a marca ture și a vizualiza timpii pentru turele curente și anterioare.

Începerea unei activități

Pentru a începe o activitate pe ceas, procedați după cum urmează.

1. Din ceas deplasați-vă la dreapta.
2. Selectați una dintre aceste activități, apoi deplasați-vă la dreapta.
 - **Run [Alergare]**
 - **Cycle [Bicicletă]**
 - **Swim [Înot]**
 - **Treadmill [Bandă de alergare]**
 - **Freestyle**
 - **Stopwatch [Cronometru]**

Notă: nu toate activitățile sunt disponibile pe toate ceasurile.

3. Pentru activitățile **Run**, **Cycle** și **FreeStyle**, până când ceas obține GPS veți vedea mesajul **Please wait [Vă rugăm să așteptați]**, iar pictograma GPS pâlâie în colțul din stânga jos al ecranului. Când este gata pentru a începe o activitate, ceasul afișează mesajul **GO [Începeți]** și pictograma GPS nu mai pâlâie.



Pentru activitățile **Cycle**, dacă utilizați un [senzor de cadență](#), odată ce ceasul este conectat la senzor, afișează mesajul **GO** [*Începeți*]. Senzorul de cadență este apoi folosit pentru a oferi informații despre viteza și distanța activității dvs. Ceasul poate să nu aibă o locație GPS în acest moment. Dacă doriți să urmăriți traseul activității, așteptați până când pictograma GPS nu mai pâlpâie înainte de a începe activitatea.

Notă: găsirea poziției dvs. GPS poate dura un timp, mai ales prima dată când utilizați ceasul sau dacă informațiile QuickGPSfix nu sunt actualizate. Mișcarea nu grăbește obținerea unei coordonate, prin urmare nu vă mișcați și așteptați până când vă este găsită poziția. Pentru a asigura o bună recepție GPS, asigurați-vă că vă aflați la exterior și că aveți o vedere neobstrucționată a cerului. Obiectele mari, cum ar fi clădirile înalte, pot interfera uneori cu recepția

Dacă ceasul are un **monitor de frecvență cardiacă**, se afișează mesajul „Warm up” [*Încălzire*] la începutul unei activități în timp ce ceasul obține o poziție GPS. Acest lucru se datorează faptului că monitorul funcționează cel mai precis atunci când v-ați făcut încălzirea și aveți o bună circulație în brațe.

Din acest ecran, deplasați-vă într-una din aceste direcții pentru a alege o opțiune:

- Dreapta – începeți activitatea după ce ceasul are o coordonată GPS.
 - Jos – selectați un [program de antrenament](#) sau setați informațiile afișate în timp ce vă antrenați.
 - Sus – vizualizați activitățile din trecut.
 - Stânga – mergeți înapoi la lista cu activități. Deplasați-vă la dreapta pentru a începe activitatea.
4. Când faceți o activitate, ceasul arată informații, cum ar fi distanța, durata, ritmul și frecvența cardiacă, dacă aveți un monitor. Deplasați-vă în sus și în jos pentru a schimba informațiile pe care le vedeți.
5. Puteți [întrerupe](#) activitatea dacă faceți o pauză sau puteți [opri](#) activitatea complet.

Pentru fiecare tip de activitate puteți selecta diferite [programe de antrenament](#) și selecta pentru a vedea diverse informații în timp ce vă antrenați.

Întreruperea și oprirea unei activități

În timpul unei activități, deplasați-vă la stânga pentru a opri ceasul și a întrerupe activitatea.

Notă: dacă fereastra de activități Lock este activată, când vă deplasați la stânga veți vedea un cronometru. Țineți apăsat butonul până când cronometrul dispăre. Activitatea este astfel întreruptă sau oprită. Puteți activa sau dezactiva Lock de la setările [Opțiuni](#).

Pentru a reporni activitatea, deplasați-vă la dreapta.

Pentru a opri activitatea complet, deplasați-vă la stânga pentru a întrerupe activitatea, apoi deplasați-vă din nou la stânga.

Alegerea parametrilor de afișat

Înainte de a începe o activitate, puteți alege un [program de antrenament](#) și, de asemenea, decide ce informații doriți să vedeți în timpul antrenamentului.

În timp vă antrenați, trei parametri diferiți sunt disponibili în orice moment:

- Un parametru principal este prezentat în figura mai mare în partea principală a ecranului.
- Doi parametri minori sunt prezentați în figurile mai mici din partea superioară a ecranului.

Modificarea parametrului principal

În timp ce vă antrenați puteți modifica informațiile afișate de figura mai mare prin deplasarea în sus și în jos. Textul de sub parametrul principal indică ce informații sunt afișate la acel moment.

Setarea parametrilor minori

Procedați după cum urmează pentru a selecta informațiile afișate de figurile mai mici:

1. Din ecranul de începere a activității, deplasați-vă în jos la meniul **Settings**.

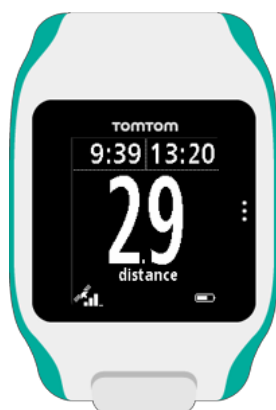
2. Selectați **Metrics**, apoi deplasați-vă la dreapta.
3. Selectați **Display**, apoi deplasați-vă la dreapta.
4. Selectați **Left** sau **Right** pentru a seta parametrul afișat în partea stângă sau dreaptă.
5. Selectați ce parametru să fie afișat din listă.
Parametrii disponibili depind de activitatea curentă.

Exemple de parametri disponibili:

- **Pace** - ritmul curent.
- **Average pace** - ritmul mediu pentru activitatea curentă.
- **Lap time** - durata de timp necesară pentru tura curentă.
- **Lap distance** - distanța parcursă în tura curentă.
- **Ascent** – total bicicletă. Această valoare este disponibilă numai dacă ceasul are încorporat un senzor barometric.

Sfat: deplasați-vă la stânga din ecranul ceasului. Dacă ceasul are un număr de serie care începe cu „HD” sau „HF”, înseamnă că are încorporat un senzor barometric.

- **Gradient** - gradul de înclinare a terenului unde ciclați. Această valoare este disponibilă numai dacă ceasul are încorporat un senzor barometric.
- **Heart rate** - frecvența cardiacă. Această valoare este disponibilă numai dacă aveți conectat un [Monitor de frecvență cardiacă](#).
- **Speed, Pace or Both** – pentru activități altele decât înot puteți alege să vedeți viteza, ritmul sau ambii parametri simultan.
- **SWOLF** - această valoare este afișată numai pentru activitățile de înot. Scorul SWOLF se calculează prin însumarea duratei în secunde și numărului de lovituri pe care le faceți pentru a înota o lungime de piscină. SWOLF arată eficiența înotului. Cu cât scorul este mai mic, cu atât mai bine. Cuvântul SWOLF este un amestec între înot și golf.



Pictograme pe ecran

Următoarele pictograme pot fi afișate în partea de jos a ecranului în timp ce vă antrenați:



Acest simbol indică puterea recepției GPS. În timp ce ceasul dvs. caută sateliți GPS, imaginile cu satelitul pâlpâie.



Simbolul inimă indică faptul că ceasul este conectat la un [Monitor de frecvență cardiacă](#). Când ceasul încearcă să se conecteze la Monitorul de frecvență cardiacă, inima pâlpâie.



Simbolul breloc indică faptul că ceasul este conectat la un [Senzor de cadență](#). Când ceasul încearcă să se conecteze la Senzorul de cadență, brelocul pâlpâie.



Acest simbol afișează [starea bateriei](#).

Despre estimarea caloriilor

Caloriile sunt estimate în funcție de tipul de sport, sexul dvs., greutatea dvs. și intensitatea și durata exercițiului.

Estimarea caloriilor 24x7 se face în funcție de indicele dvs. de masă corporală și este apoi ajustată pentru numărul de pași, timpul activ, activitățile sportive etc., pentru a genera un total teoretic pentru acea zi. Ritmului cardiac nu este utilizat în cadrul numărării de calorii 24x7, deoarece ar consuma bateria ceasului prea repede.

Notă: Nu sunt disponibile toate activitățile pe toate ceasurile.

Alergare, ciclism, înot, alergare pe bandă sau ciclism interior

Pentru alergare, ciclism, înot sau alergare pe bandă, calcularea caloriilor se bazează pe echivalentul metabolic al tabelelor cu activități (MET sau echivalent metabolic).

Noi folosim tabelele MET ale Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendiu de Activități Fizice: a doua actualizare a codurilor și a valorilor MET. *Medicină și Știință în Sport și Exerciții*, 2011;43(8):1575-1581.

Freestyle sau sală de sport

Caloriile pentru activitățile freestyle sau cele efectuate la sala de sport sunt calculate în funcție de ritmul cardiac. Pentru alte activități, caloriile sunt asociate cu acel sport specific, dar pentru cele freestyle și cele din sala de sport, ceasul nu știe ce tip de sport efectuați. De aceea, atunci când nu este disponibilă nicio măsurare a ritmului cardiac, caloriile nu sunt afișate pentru activitățile freestyle și pentru cele din sala de sport.

Tracker

Valorile caloriilor măsoară cât de multe calorii consumați în timpul zilei, inclusiv rata metabolismului bazal (RMB). RMB-ul dvs. reprezintă cantitatea minimă de energie de care aveți nevoie pentru a vă menține corpul în stare funcțională, inclusiv respirația și păstrarea băților inimii. Deoarece RMB-ul este inclus, valorile caloriilor dvs. în tracker vor fi mai mari decât valorile caloriilor dvs. în timpul unei activități.

Despre monitorizarea 24/7 a ritmului cardiac

Ceasul dvs. cu GPS TomTom vă permite să vă monitorizați ritmul cardiac în timpul zilei. Este nevoie de o citire o dată la 10 minute pentru o monitorizare 24/7 față de o monitorizare la fiecare secundă pentru monitorizarea sport.

Despre monitorizarea 24/7 a ritmului cardiac

Ceasul dvs. cu GPS TomTom vă permite să vă monitorizați ritmul cardiac în timpul zilei. Este nevoie de o citire o dată la 10 minute pentru o monitorizare 24/7 față de o monitorizare la fiecare secundă pentru monitorizarea sport.

Notă: Monitorizarea continuă a ritmului cardiac este disponibilă numai pentru modelele de ceas cu un senzor optic.

Activarea monitorizării 24/7 a ritmului cardiac pe ceasul dvs.

Monitorizarea continuă a ritmului cardiac este dezactivată în mod implicit. Pentru a activa monitorizarea 24/7 a ritmului cardiac pe ceasul dvs., urmați pașii de mai jos:

1. Din ecranul Ceas, apăsați **DOWN** (JOS) pentru a deschide meniul **SETTINGS** (SETĂRI).
2. Selectați **TRACKER**.
3. Selectați **HEART** (INIMĂ).
4. Selectați **ON** (PORNIRE).
5. Sincronizați-vă ceasul conectându-l la MySports Connect pe calculator sau la aplicația mobilă MySports.

Acum, ceasul dvs. vă măsoară ritmul cardiac atunci când îl purtați.

Notă: Monitorizarea 24x7 a ritmului cardiac necesită o versiune de software 1.2.0 sau mai mare.

Vizualizarea ritmului dvs. cardiac pe website-ul MySports

1. Accesați mysports.tomtom.com/app/progress.

2. Faceți clic pe **All sports** (Toate sporturile) și selectați **Activity tracking** (Monitorizare activitate).
3. Faceți clic pe **All** (Toate) și selectați **Day** (Zi).
4. La sfârșitul paginii, selectați **Max Heart Rate** (Ritm Cardiac Maxim).

Vizualizați-vă ritmul cardiac în aplicația mobilă MySports

Notă: Informațiile 24x7 referitoare la ritmul cardiac sunt disponibile numai în modul de vizualizare pe zile, zi cu zi.

1. În ecranul **ACTIVITIES** (ACTIVITĂȚI), apăsați **Today** (Astăzi).
2. Sub dată, glisați spre stânga.
3. Apăsați **Max Heart Rate** (Ritm Cardiac Maxim).

Setări pentru activitățile de alergare

Înainte de a începe o activitate, puteți alege un [program de antrenament](#) și, de asemenea, să hotărâți ce informații doriți să vedeți în timpul antrenamentului.

Există o gamă largă de valori pe care le puteți alege pentru a le vedea în timp ce alergați, inclusiv calorii, inima, frecvența cardiacă și distanța.

Notă: pentru a obține ajutor în alegerea parametrilor pe care să-i vedeți în timpul unei _____ activități, consultați [Alegerea parametrilor care să fie afișați](#).

Pentru a alege să vedeți doar un parametru pentru viteză, viteza medie, ritmul sau ritmul mediu, deplasați-vă în jos la meniul **Settings**. Selectați **Metrics**, apoi deplasați-vă la dreapta. Selectați **Speed**, **Avg. Speed**, **Pace** sau **Avg. Pace**.

Pentru a alege pentru să vedeți viteza, ritmul sau ambele valori, deplasați-vă în jos până la meniul **Settings**. Selectați **Metrics**, apoi deplasați-vă la dreapta. Selectați **Speed**, apoi deplasați-vă la dreapta. Selectați **Speed**, **Pace** sau **Both**.

Setarea pentru activități de bicicletă

Notă: **Cycle** este disponibil pe TomTom Multi-Sport.

Atunci când ciclați puteți determina frecvența cardiacă, viteza și locația folosind senzorii integrați.

Dacă doriți să revedeți performanțele în timp ce ciclați, în interesul propriei siguranțe este mai bine să montați ceasul GPS folosind [suportul de bicicletă](#) furnizat, astfel încât să vă puteți ține ambele mâini pe ghidon.

Dacă doriți să revedeți frecvența cardiacă în timp ce ciclați, vă recomandăm să conectați un senzor extern opțional de frecvență cardiacă, astfel încât să puteți vedea ritmul cardiac în condiții de siguranță.

Setarea dimensiunii roții pentru utilizarea cu un senzor de cadență

Dacă utilizați un [senzor de cadență](#), trebuie să setați setarea **Wheel size** pentru a crește acuratețea valorilor furnizate de senzor. Această setare este circumferința anvelopei spate în milimetri (mm).

Pentru a seta dimensiunea roții, procedați după cum urmează:

1. Din ecranul de pornire a activității, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**.
2. Selectați **Wheel size**, apoi deplasați-vă la dreapta.
3. Setati dimensiunea corectă pentru roata din spate.

Pentru a găsi circumferința roții din spate, puteți măsura fie roata folosind o bandă de măsurat sau să căutați valoarea într-un calculator on-line. De exemplu, la acest website puteți găsi circumferința folosind diametrul roții și grosimea anvelopei: www.bikecalc.com/wheel_size_math

De exemplu, dacă dimensiunea roții este 700c, iar pneurile sunt de 25 mm grosime, circumferința este 2111 mm. Aceasta este valoarea pe care trebuie să o introduceți.

Notă: pentru a obține ajutor în alegerea parametrilor pe care să-i vedeți în timpul unei _____ activități, consultați [Alegerea parametrilor care să fie afișați](#).

Setarea pentru activitățile de înot

Notă: TomTom Runner Cardio și TomTom Multi-Sport Cardio sunt rezistente la apă. Puteți înota cu aceste ceasuri. Totuși, Monitorul de frecvență cardiacă încorporat nu funcționează sub apă.

Înainte de a începe o activitate de înot, verificați două setări:

- Setarea **Pool size** pentru piscina în care înotați. Această setare este lungimea piscinei în metri sau iarzi.

- Setarea **Wrist** pentru încheietura mâinii pe care purtați ceasul.

În timp ce înotați, ceasul înregistrează bătăile inimii și numărul de întoarceri pe care le faceți în piscină. Pentru a vă calcula distanța pe care ați înotat-o și viteza, ceasul utilizează dimensiunea piscinei și numărul de întoarceri pe care le-ați făcut. Dacă dimensiunea piscinei nu este exactă, valorile activității de înot nu pot fi stabilite în mod corect. Ceasul trebuie să știe pe ce mână purtați ceasul astfel încât să vă poată înregistra bătăile inimii.

Pentru a modifica setările **Pool size** și **Wrist**, procedați după cum urmează:

1. Din ecranul de pornire a activității, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**.
2. Selectați **Pool size**, apoi deplasați-vă la dreapta.
3. Setati dimensiunea astfel încât să indice lungimea corectă a piscinei.
4. Deplasați-vă la stânga pentru a merge înapoi la meniul **Settings**.
5. Selectați **Wrist**, apoi deplasați-vă la dreapta.
6. Modificați setarea pentru încheietura pe care purtați ceasul, dacă este cazul.
7. Deplasați-vă la dreapta pentru a merge imediat înapoi la ecranul activității.

Când selectați **Swim**, ceasul nu își folosește receptorul intern GPS. Pentru a seta alți parametri, cum ar fi bătăile inimii, procedați după cum urmează:

1. Din ecranul de pornire a activității, deplasați-vă în jos la meniul **Settings**.
2. Selectați **Display**, apoi deplasați-vă la dreapta.
3. Selectați **Left** sau **Right** pentru a seta parametrul afișat în stânga sau în dreapta.
4. Selectați din listă parametrul care să fie afișat, cum ar fi Strokes [*Bătăile inimii*] sau Lengths [*Lungimi*]

Setări pentru activitățile pe banda de alergare

Înălțimea dvs. este setată la prima utilizare a ceasului. Înainte de a începe o activitate pe banda de alergare pentru prima dată, trebuie să verificați dacă înălțimea a fost setată corect. Puteți face acest lucru în contul dvs. TomTom MySports sau în ceas.

În timp ce alergați pe banda de alergare, ceasul înregistrează de câte ori vă legănați brațul înapoi și înainte și cât de repede. Acesta se potrivește cu numărul de pași pe care îl faceți în timp ce alergați. Ceasul vă utilizează înălțimea pentru a vă calcula lungimea pasului și de aici distanța pe care ați alergat-o și ritmul.

Pentru a vă verifica înălțimea din ceas, procedați după cum urmează:

1. De la oră, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**.
2. Selectați **Profile**, apoi deplasați-vă la dreapta.
3. Selectați **Height**, apoi deplasați-vă la dreapta.
4. Configurați-vă înălțimea.

Calibrarea ceasului pentru activitățile pe banda de alergare

Măsurătorile distanței efectuate de ceas pentru activitățile pe banda de alergare sunt mai puțin precise decât pentru activitățile de alergare. Când alergați în aer liber, ceasul folosește GPS pentru a măsura distanța pe care o parcurgeți.

Dacă vă calibrați ceasul, măsurătorile distanței pentru activitățile pe banda de alergare devin mai precise. Pentru a calibra ceasul, procedați după cum urmează:

1. În timpul primei activități pe banda de alergare, alergați un timp scurt, cum ar fi 1 m sau 1 km, apoi întrerupeți ceasul și banda de alergare.
Pentru a întrerupe ceasul, deplasați la stânga în timpul activității.
2. În ceas, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**.
3. Selectați **Calibrate** apoi deplasați-vă la dreapta.
4. Modificați distanța la 1m sau 1km pentru a se potrivi cu distanța afișată pe banda de alergare
5. Deplasați-vă la dreapta pentru a merge imediat înapoi la ecranul de activitate

Calibrarea ceasului la sfârșitul activității pe banda de alergare

De fiecare dată când finalizați o activitate pe banda de alergare, ceasul vă întreabă dacă doriți să calibrați măsurarea distanței pe care ceasul a efectuat-o cu măsurarea distanței indicate de banda de alergare.

Selectați **Yes** pentru a calibra distanțele. Dacă ați calibrat distanța, evidența activității este mai precisă și valorile pentru antrenament sunt mai exacte.

Alegerea altor parametri care să fie afișați

Notă: pentru a obține ajutor în alegerea parametrilor pe care să-i vedeți în timpul unei _____ activități, consultați [Alegerea parametrilor care să fie afișați](#).

Pentru a alege să vedeți doar un parametru pentru viteză, viteza medie, ritmul sau ritmul mediu, deplasați-vă până la meniul **Settings**. Selectați **Metrics**, apoi deplasați-vă la dreapta. Selectați **Speed**, **Avg. Speed**, **Pace** sau **Avg. Pace**.

Pentru a alege să vedeți viteza, ritmul sau ambele valori, deplasați-vă în jos la meniul **Settings**. Selectați **Metrics**, apoi deplasați-vă la dreapta. Selectați **Speed**, apoi deplasați-vă la dreapta. Selectați **Speed**, **Pace** sau **Both**.

Setări pentru activitățile efectuate în Sala de sport

Înainte de a începe o activitate, puteți alege un [program de antrenament](#) și, de asemenea, puteți decide ce informații ați dori să vizualizați în timpul antrenamentului.

Există o gamă largă de valori pe care le puteți alege să le vizualizați în timpul antrenamentului, inclusiv calorile, ritmul cardiac, zona ritmului cardiac și durata.

Alegerea altor valori pentru afișare

Notă: Pentru ajutor în alegerea valorilor pe care doriți să le vizualizați în timpul unei activități, consultați secțiunea [Alegerea valorilor de afișat](#).

Pentru a alege să vizualizați doar o valoare pentru viteză, viteză medie, ritm sau ritm mediu, apăsați **DOWN** (JOS) la meniul **SETTINGS** (SETĂRI). Selectați **METRICS** (VALORI), apoi apăsați **RIGHT** (DREAPTA). Selectați **SPEED** (VITEZĂ), **AVG SPEED** (VITEZĂ MEDIE), **PACE** (RITM) sau **AVG PACE** (RITM MEDIU). Pentru a alege să vizualizați viteza, ritmul sau ambele valori, apăsați **DOWN** (JOS) la meniul **SETTINGS** (SETĂRI). Selectați **METRICS** (VALORI), apoi apăsați **RIGHT** (DREAPTA). Selectați **SPEED** (VITEZĂ), apoi apăsați **RIGHT** (DREAPTA). Selectați **SPEED** (VITEZĂ), **PACE** (RITM) sau **BOTH** (AMBELE).

Setări pentru activitățile de Ciclism

Vă puteți înregistra ritmul cardiac și viteza atunci faceți ciclism interior.

Dacă doriți să vă examinați performanța în timpul mersului pe bicicletă, pentru propria dvs. siguranță, cel mai bine este să montați ceasul GPS cu ajutorul [suportului opțional de bicicletă](#), astfel încât să vă puteți ține ambele mâini pe ghidon.

Dacă doriți să vă examinați ritmul cardiac în timpul mersului pe bicicletă, vă recomandăm să conectați un monitor extern opțional pentru afișarea ritmului cardiac, astfel încât să vă puteți examina ritmul cardiac în condiții de siguranță.

Setarea dimensiunii roții pentru utilizarea cu un senzor de Cadență și Viteză

Dacă utilizați un [Senzor de Cadență și Viteză](#), ar trebui să setați opțiunea **WHEEL SIZE** (DIMENSIUNE ROATĂ) pentru a crește acuratețea valorilor furnizate de senzor. Această setare reprezintă circumferința roții din spate în milimetri (mm).

Pentru a seta dimensiunea roții, procedați în felul următor:

1. Din ecranul de pornire a activității, apăsați **DOWN** (JOS) pentru a deschide meniul **SETTINGS** (SETĂRI).
2. Selectați **WHEEL SIZE** (DIMENSIUNE ROATĂ), apoi apăsați **RIGHT** (DREAPTA).
3. Setati dimensiunea în așa fel încât să fie corectă pentru roata din spate.

Pentru a afla circumferința roții din spate, puteți fie să măsurați chiar dvs. roata folosind o ruletă, fie să căutați valoarea într-un calculator on-line. De exemplu, pe acest site puteți afla circumferința folosind diametrul roții și grosimea anvelopei: www.bikecalc.com/wheel_size_math.

De exemplu, dacă dimensiunea roții este de 700c și anvelopa are o grosime de 25 mm, circumferința este de 2111 mm. Aceasta este valoarea pe care ar trebui să o introduceți.

Notă: Pentru ajutor în alegerea valorilor pe care doriți să îi vizualizați în timpul unei activități, consultați secțiunea [Alegerea valorilor de afișat](#).

Programe de antrenament

Despre programele de antrenament

Următoarele programe de antrenament sunt disponibile pentru fiecare tip de activitate:

- [Niciuna](#)
- [Obiective](#)
- [Intervale](#)
- [Ture](#)
- [Zone](#)
- [Competiție](#)

Din ecranul ceasului, procedați în felul următor pentru a vedea lista cu programele de antrenament:

1. Deplasați-vă la dreapta și apoi selectați activitatea dorită.
2. Deplasați-vă la dreapta.
3. Deplasați-vă în jos și selectați **Training**.
4. Deplasați-vă la dreapta și alegeți un program de antrenament.

Când selectați un program de antrenament, ceasul își amintește programul pe care îl utilizați și orice alte opțiuni pe care le-ați selectat pentru acest program.

Sfat: dacă doriți să porniți un program imediat după ce l-ați selectat, deplasați-vă la dreapta direct în fereastra activității.

Niciuna

Cum să ajungeți acolo: Fereastra activității > Deplasare în jos > **Training** > **None**

Selectați această opțiune pentru a executa activitatea fără a utiliza un program de antrenament. În acest mod, ceasul vă înregistrează activitatea și afișează valori pentru aceasta.

Obiective

Cum să ajungeți acolo: Fereastra activității > Deplasare în jos > **Training** > **Goals** > **Distance, Time** sau **Calories**

Selectați această opțiune pentru a vă stabili obiective de antrenament.

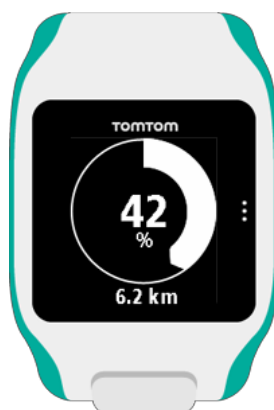
Puteți seta trei tipuri de obiective:

- **Distance** – selectați această opțiune pentru a vă stabili o distanță pe care să o parcurgeți în cadrul activității.
- **Time** – selectați această opțiune pentru a vă stabili o durată pentru activitate.
- **Calories** - selectați această opțiune pentru a vă stabili un număr de calorii pe care să le ardeți în timpul activității. Caloriile arse pot fi calculate mai exact dacă vă [setați profilul](#).

Vizualizarea progresului

Pentru a vedea o prezentare generală a progresului spre obiectivul dvs., deplasați-vă la dreapta din fereastra progresului activității.

Această fereastră indică procentul obiectivului dvs. pe care l-ați obținut și distanța rămasă, timpul sau numărul de calorii.



Sfat: În timp ce alergați, vă puteți îndepărta de casă până când progresul ajungeți la 50% și apoi să vă întoarceți.

Alerte de progres

Când vă antrenați pentru un scop, ceasul vă avertizează în aceste etape:

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

Intervale

Cum să ajungeți acolo: Fereastra activității > Deplasare în jos > **Training** > **Intervals** > **Warmup, Work, Rest, # Sets**, sau **Cooldown**.

Selectați această opțiune pentru a utiliza antrenamentul pe intervale.

Antrenamentul pe intervale reprezintă perioade scurte de exerciții, urmate de odihnă. Scopul principal al antrenamentului pe intervale este de a îmbunătăți viteza și condiția cardiovasculară. De exemplu, în timpul unei activități de mers pe jos de 20 minute ați putea 8 minute de mers pe jos rapid, urmat de 3 seturi de 1 minut de alergare și 2 minute de mers pe jos, apoi o plimbare de 5 minute pentru a vă relaxa.

Pentru încălzire, activitate, odihnă și relaxare, puteți seta fie un timp sau o distanță. Pentru seturi, alegeți numărul de seturi pe care doriți să le includeți în programul de antrenament pe intervale.

Sfat: dacă vă deplasați la dreapta după ce ați setat detaliile pentru încălzire, vă aflați la locul potrivit pentru a seta restul intervalului, inclusiv activitate, odihnă etc.

În timpul antrenamentului pe intervale veți vedea o alertă pentru următoarea etapă a antrenamentului pe intervale:



Veți vedea numele activității executate și cât timp această parte a setului este setată fie pe durată sau distanță.

Sunteți, de asemenea, avertizat cu semnale și avertizări sonore atunci când trebuie să treceți la etapa următoare din antrenamentul pe intervale.

Ture

Cum să ajungeți acolo: Fereastra activității > Deplasare în jos > **Training > Laps> Time, Distance** sau **Manual**.

Selectați această opțiune pentru a măsura activitatea pentru timpii turelor, distanțe sau prin înregistrarea manuală atunci când ați terminat o tură.

Puteți configura ceasul să măsoare turele în trei moduri:

- **Time** - selectați această opțiune pentru a configura durata unei ture. După ce începeți activitatea, ceasul vă avertizează când timpul pentru fiecare tură trece. Dacă setați o tură cu o durată de 1 minut, ceasul vă alertează la fiecare minut, iar ecranul afișează numărul de ture finalizate.
- **Distance** - selectați această opțiune pentru a seta lungimea unei ture. După ce începeți activitatea, ceasul vă alertează de fiecare dată când efectuați distanța țintă pentru o tură. Dacă setați o tură cu o distanță de 400 m, ceasul vă alertează după fiecare 400 m pe care îi efectuați, iar ecranul afișează numărul de ture finalizate.
- **Manual** - selectați această opțiune pentru a vă înregistra atunci când efectuați o tură. Pentru a marca sfârșitul unei ture, atingeți în partea dreaptă a ecranului ceasului, în același loc în care atingeți pentru a [afișa lumina de fond](#).

Ceasul indică numărul de ture finalizate și vă alertează că o tură este completă.

Zone

Cum să ajungeți acolo: Fereastra activității > Deplasare în jos > **Training > Zones> Pace, Speed, Heart** sau **Cadence**.

Selectați această opțiune pentru a vă antrena într-o zonă țintă.

Puteți selecta dintre următoarele zone de antrenare, în funcție de activitate:

- **Pace** - selectați această opțiune pentru a seta durata țintă pe milă sau kilometru. Puteți seta durata țintă și un minim și maxim peste și sub ținta pe care v-o determinați.
- **Speed** - selectați această opțiune pentru a seta viteza țintă și o marjă inferioară și superioară față de ținta pe care v-o determinați.
- **Heart** - selectați această opțiune pentru a seta frecvența cardiacă țintă folosind o zonă de frecvență cardiacă personalizată sau alegând o zonă de frecvență cardiacă predefinită. Pentru ca ceasul să poată măsura frecvența cardiacă, trebuie să fie conectat la un [Monitor de frecvență cardiacă](#).
- **Cadence** - selectați această opțiune pentru a seta [cadența](#) țintă pentru activitatea de ciclism. Pentru ca ceasul să poată urmări cadența, acesta trebuie să fie conectat la un [Senzor de cadență](#). Puteți seta cadența țintă și o marjă peste și sub ținta pe care v-o determinați. Nu toate ceasurile se pot conecta la un senzor de cadență

Setarea unei zone pentru frecvență și ritm

Dacă doriți să setați o zonă personalizată pentru frecvența cardiacă sau ritmul cardiac, alegeți un minim și un maxim după cum este prezentat mai jos:



Setarea unei zone pentru Viteză și Cadență

Dacă doriți să setați o zonă pentru viteză sau cadență, alegeți o valoare țintă și un procent permis de deviere după cum este prezentat mai jos:



Monitorizarea progresului

Din fereastra de progres a activității, deplasați-vă la dreapta pentru a vedea sub formă grafică cât de aproape este antrenamentul în raport cu zona configurată. Graficul arată dacă sunteți peste sau sub zona țintă și cât de mult, de-a lungul activității.

Veți primi în mod regulat alerte care vă anunță dacă sunteți în zona dvs. sau în afara zonei dvs.:

- Dacă sunteți în afara zonei de antrenament, o alertă este redată și ecranul afișează dacă sunteți peste sau sub zona dvs.
- Când reveniți în zona dvs. de antrenament, o alertă este redată și ecranul afișează simbolul țintă



Zone de frecvență cardiacă

Notă: pentru ca ceasul să poată măsura frecvența cardiacă trebuie să fie conectat la un [Monitor de frecvență cardiacă](#).

Ceasul utilizează limitele zonei frecvenței cardiace pe baza de vârstei dvs. Folosind [TomTom MySports](#), puteți adapta aceste limite ale zonei frecvenței cardiace și acestea sunt apoi sincronizate cu ceasul.

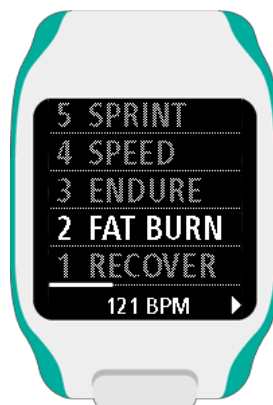
Pentru a vă antrena folosind o zonă de frecvență cardiacă, procedați după cum urmează:

1. Deplasați-vă la dreapta din fereastra cu ora și apoi selectați activitatea dorită.
2. Deplasați-vă la dreapta.
3. Deplasați-vă în jos și selectați **Training**.
4. Deplasați-vă la dreapta și selectați **Zones**.
5. Deplasați-vă la dreapta și selectați **Heart**.
6. Deplasați-vă la dreapta și selectați din următoarele zone pentru frecvență cardiacă:
 - **Sprint** – selectați această zonă când utilizați antrenamentul pe intervale.
 - **Speed** - selectați această zonă pentru antrenament cu tempo ridicat pentru a vă îmbunătăți condiția fizică.
 - **Endure** - selectați această zonă pentru antrenament cu tempo moderat pentru a vă îmbunătăți activitatea cardiacă și a plămânilor.
 - **Fat Burn** - selectați această zonă pentru antrenament cu tempo moderat care este excelent pentru pierderea în greutate.
 - **Easy** - selectați această zonă pentru antrenament cu tempo ușor, utilizat mai ales pentru încălzire și relaxare.
 - **Custom** – selectați această opțiune pentru a vă seta propria frecvență cardiacă minimă și maximă.

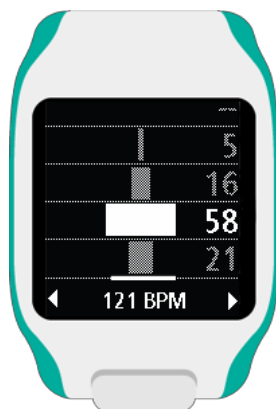
Monitorizarea progresului în zona frecvenței cardiace

Notă: pentru ca ceasul să poată măsura frecvența cardiacă trebuie să fie conectat la un [Monitor de frecvență cardiacă](#).

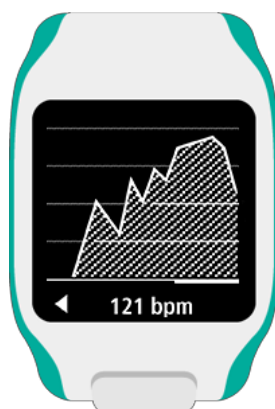
Din fereastra progresului activității, deplasați-vă la dreapta pentru a defila prin graficele care arată cât de aproape este antrenamentul de zona configurată. Graficul afișează dacă sunteți peste sau sub zona țintă și de cât de mult, de-a lungul activității.



Zona pe care o utilizați este evidențiată cu alb. Deplasați-vă la dreapta pentru a vedea rezumatul zonei frecvenței cardiace.



Acest grafic, prezentat mai sus, este un rezumat al zonei de frecvență cardiacă. Acesta indică procentul de timp petrecut în fiecare zonă cu zona curentă evidențiată cu alb.



Acest grafic indică frecvența cardiacă în ultimele 2,5 minute de activitate.

Sfat: puteți vizualiza progresul în zona de frecvență cardiacă chiar dacă utilizați un Partener Grafic de Antrenament, cum ar fi Competiție sau Obiectiv. În timpul antrenamentului, din fereastra care indică un [parametru principal](#), deplasați-vă la dreapta pentru a vedea fereastra cu antrenamentul grafic. Deplasați-vă în jos pentru a vedea ferestrele cu zona frecvenței cardiace după cum este descris mai sus.

Recuperare

Despre recuperarea ritmului cardiac

Recuperarea ritmului cardiac este capacitatea inimii de a reveni la un ritm normal după o activitate într-o anumită perioadă de timp. În general, o recuperare mai rapidă a ritmului cardiac după o activitate este un indiciu al unui nivel îmbunătățit al condiției fizice.

Recuperarea ritmului cardiac are două faze descrescătoare. În timpul primului minut după exercițiu, ritmul cardiac scade brusc. După primul minut, în timpul repausului, ritmul cardiac scade treptat.

Ceasul dvs. cu GPS TomTom vă arată diferența dintre ritmul cardiac de la începutul și de la sfârșitul minutului, precum și un „scor” al recuperării dvs.

Cum măsurați recuperarea ritmului cardiac?

Pentru activitățile care utilizează un senzor de ritm cardiac, ceasul vă arată modul în care ritmul cardiac se recuperează atunci când întrerupeți o activitate. După o perioadă de un minut, ceasul dvs. oferă un scor pentru recuperarea ritmului cardiac. Cu cât ritmul cardiac scade mai repede după exercițiu, cu atât sunteți mai în formă.

Monitorizarea recuperării ritmului cardiac funcționează cu un Senzor incorporat pentru Ritmul Cardiac sau cu un Senzor extern pentru Ritmul Cardiac.

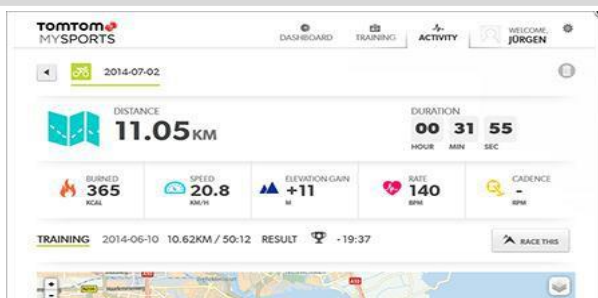
Competiție

Cum să ajungeți acolo: Fereastră activitate > Deplasare în jos > **Training** > **Race**> **Recent** sau **MySports**.

Selectați această opțiune pentru a concura împotriva uneia dintre cele zece cele mai recente activități sau împotriva unei activități de pe website-ul MySports.

Sfat: pentru a adăuga mai multe competiții la website, faceți click pe RACE THIS în pagina cu detalii despre activitate pentru a anumită activitate de pe website-ul MySports

Notă: dacă ceasul este conectat deja la website și efectuați modificări la competiții, modificările nu vor fi sincronizate automat – trebuie să deconectați și să reconectați ceasul.



Activitatea sau competiția de pe website-ul MySports constă într-o distanță și o durată.

Atunci când utilizați programul de antrenament Competiție, în timpul antrenamentului puteți vedea dacă sunteți în față sau în spatele cursei și de cât de mult.

Din ceas, deplasați-vă chiar din fereastra de activitate pentru a vedea o reprezentare a competiției. Ecranul grafic indică, așa cum se arată prin săgeata neagră, dacă aveți un ritm înaintea sau în afara activității anterioare, după cum arată săgeata umbrită.

Distanța din partea de sus a ecranului indică distanța rămasă în cursă, iar distanța din partea de jos indică cât de mult sunteți în față sau în spate.



Ceasul vă alertează ca să știți dacă vă aflați în față (# 1) sau în spatele (# 2) cursei. În acest exemplu sunteți cu 23 de metri în spatele activității anterioare și aveți o distanță de cursă rămasă de 2,3 km

Sfat: pentru a obține informații despre adăugarea activităților anterioare în ceasul dvs., mergeți la tomtom.com/support și citiți FAQ.

Utilizarea cronometrului

Pentru a utiliza cronometrul, procedați după cum urmează.

1. De la oră, deplasați-vă la dreapta.
2. Selectați **Stopwatch**, apoi deplasați-vă la dreapta.

Ceasul afișează o imagine cu un cronometru și cuvântul „GO”.

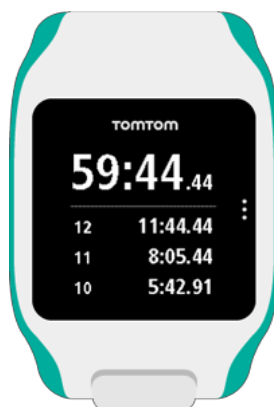
3. Deplasați-vă la dreapta pentru a porni cronometrul.
Cronometrul pornește și arată timpul scurs.
4. Pentru a întrerupe cronometrul, deplasați-vă la stânga. Deplasați-vă la dreapta pentru a relua numărătoarea.

Sfat: când este întrerupt, pentru a vedea mai multe dintre turele anterioare, deplasați-vă în jos și în sus.

5. Pentru a marca fiecare tură, atingeți partea dreaptă a ecranului ceasului în timp ce cronometrul funcționează, sau deplasați-vă la dreapta.

Numărul mare este timpul total scurs al tuturor turelor dvs. însumate.

Timpul turei curente, de exemplu, tura 12 de mai jos, este afișat sub timpul total scurs. Turele anterioare, aici turele 11 și 10, sunt prezentate sub tura curentă.



Pentru a vedea mai multe ture anterioare, deplasați-vă în jos și în sus

6. Pentru a părăsi activitatea cronometrului, deplasați-vă la stânga de două ori.

Sfat: cronometrul nu funcționează în fundal după ce părăsiți activitatea cronometrului. Nu vor fi stocate informații GPS sau informații despre activitate.

Sfat: pentru a reseta cronometrul, părăsiți activitatea cronometrului și apoi reveniți la el.

Urmărirea activităților

Ori de câte ori vă antrenați, activitatea este înregistrată de ceas pentru acel tip de activitate. Pentru a vedea sumarul sau istoricul antrenamentului pentru fiecare tip de activitate pe ceas, procedați în felul următor:

1. Din fereastra de pornire a activității deplasați-vă în sus pentru a deschide **History** pentru acel tip de activitate.
2. Din listă selectați activitatea pe care doriți să o vizualizați. Lista indică data și ora la care ați început activitatea
3. Deplasați-vă la dreapta.

Sunt afișate unele informații de bază despre activitate. Informațiile disponibile depind de activitate.

Transferarea activităților dvs. TomTom MySports

[Conectați-vă ceasul la calculator](#) pentru a transfera detaliile activităților dvs. la TomTom MySports sau alte website-uri sportive pe care le doriți, cu ajutorul [TomTom MySports Connect](#). De asemenea, puteți transfera detalii despre activitate în calculator în diferite formate de fișiere.

Exportarea activităților dvs. pe alte website-uri și în alte tipuri de fișiere

Atunci când vă conectați ceasul la [MySports Connect](#) de pe calculator sau la [aplicația mobilă MySports](#), noile dvs. activități sunt încărcate automat pe MySports. De asemenea, puteți alege să vă încărcați activitățile în mod automat pe diverse alte website-uri sau tipuri de fișiere.

Pentru a adăuga mai multe website-uri sau tipuri de fișiere în MySports, urmați pașii de mai jos:

1. Accesați mysports.tomtom.com/settings/exporters.
2. Faceți clic pe butonul + de lângă exportatorul pe care doriți să îl adăugați.
3. Pentru a adăuga un exportator pentru un website, faceți clic pe **Log in** (Conectare) și conectați-vă la website.

Pentru a adăuga tipuri de fișiere, selectați un tip.

Odată ce se adaugă un nou website de sport sau un nou tip de fișier, toate activitățile noi sunt și ele transferate pe acel website sau tip de fișier.

Notă: Nu pot fi generate fișiere folosind aplicația mobilă MySports. Puteți genera fișiere doar prin conectarea la MySports Connect pe calculatorul dvs.

Website-uri

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- Runkeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

Tipuri de fișiere

Sfat: Pentru a obține cele mai bune rezultate, vă recomandăm să folosiți fișiere de tipul .FIT. Dacă acest format nu vă oferă rezultatele dorite, încercați formatul .TCX, și apoi încercați .GPX.

- GPX - Formatul GPS Exchange. Acesta este un standard deschis pentru datele privind locația, care stochează pista și marcajul temporal al antrenamentului dvs. Sunt stocate doar locațiile, altitudinea și ora; în acest format de fișier nu pot fi stocate informații privind ritmul cardiac, cadența sau alte tipuri de informații.
- KML - Formatul de fișier al Google Earth. Stochează locația (pista), împreună cu altitudinea și timpul. Ritmul cardiac și alte informații **senzori** sunt stocate ca informații suplimentare și sunt afișate ca „etichete” în Google Earth.
- TCX - Formatul de fișier Garmin Training Centre. Acesta este un format de fișier dedicat sportului și fitness-ului și captează date privind locația/altitudinea, ora și toate datele senzorilor.
- FIT - Format ANT+/Garmin, mai mic și mult mai avansat decât TCX.
- PWX - Format dedicat pentru TrainingPeaks.

Setări

Despre setări

Din ecranul ceasului, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**. Aceste setări determină comportamentul general al ceasului. Pentru fiecare activitate, există, de asemenea, setări legate de acea activitate.

Sunt disponibile următoarele setări:

- [Oră](#)
- [Senzori](#)
- [Telefon](#)
- [Mod avion](#)
- [Opțiuni](#)
- [Profil](#)
- [Standarde](#)

Aceste setări sunt disponibile pentru activități:

- [Setări pentru activitățile de alergat](#)
- [Setări pentru activitățile de bicicletă](#)
- [Setări pentru activitățile de înot](#)
- [Setări pentru activitățile pe banda de alergare](#)

Ora

Din fereastra oră, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**, apoi selectați **Clock** și deplasați-vă la dreapta pentru a deschide meniul **Clock**.

Alarmă

Selectați **Alarm** pentru a activa și dezactiva alarma și pentru a seta ora alarmei.

Când alarma se pornește, puteți alege să o opriți sau să o amânați. Dacă ați amânat alarma, se pornește din nou în 9 minute.

Ora

Selectați **Time** pentru a seta ora în ceasul dvs. Ora este setată cu formatul 12 sau 24 de ore, în funcție de setarea pentru **24HR**.

Data

Selectați **Date** pentru a seta data în ceasul dvs.

24HR

Selectați **24HR** pentru a comuta între utilizarea formatului orei de 12 ore și de 24 de ore și setați ora. Deplasați-vă la dreapta pentru a comuta între **ON** și **OFF** pentru această setare.

Senzori

Din ecranul ceasului deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**, apoi selectați **Sensors** și deplasați-vă la dreapta pentru a deschide meniul **Sensors**.

Puteți activa și dezactiva două tipuri de senzori:

- **Heart** - aceasta este un monitor de frecvență cardiacă extern sau încorporat.
- **Bike** – acesta este un senzor de cadență și viteză.

Sfat: pentru a ajuta ceasul să țină cu până la 20% mai mult la o încărcare a bateriei, opriți [senzorii](#) pe care nu îi utilizați. Ceasul continuă căutarea senzorilor chiar dacă nu utilizați un senzor.

Puteți verifica dacă un monitor de frecvență cardiacă sau un senzor funcționează fără a fi nevoie să începeți o activitate. Consultați [Testarea senzorului de frecvență cardiacă](#).

Testarea unui senzor de frecvență cardiacă

Puteți verifica dacă un monitor de frecvență cardiacă sau un senzor funcționează fără a fi nevoie să începeți o activitate. Procedați după cum urmează:

1. Din fereastra cu ora deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**.
2. Selectați **Sensors** și deplasați-vă la dreapta pentru a deschide meniul **Sensors**.
3. Selectați **Heart** și deplasați-vă la dreapta.

Se va afișa ON, OFF sau EXTERNAL. Dacă setarea este setată pe ON sau EXTERNAL se afișează **bpm**, ceea ce înseamnă că frecvența cardiacă este măsurată în bătăi pe minut.

Apoi veți vedea fie frecvența cardiacă afișată imediat sau liniuțe care pâlpâie pentru a arăta că ceasul caută senzorul de frecvență cardiacă.

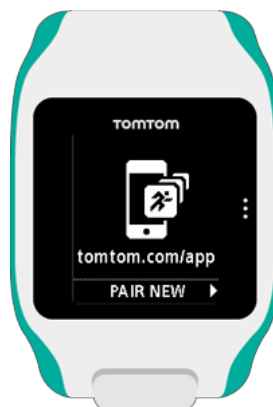
Sfat: când se detectează frecvența cardiacă, monitorul rămâne activ timp de 30 de secunde în caz că doriți să porniți o activitate imediat.

Telefon

Pentru informații cu privire la motivul pentru care ar trebui să interconectați ceasul cu telefonul dvs. sau cu dispozitivul mobil, consultați [TomTom MySports app](#).

Pentru a interconecta ceasul cu un telefon sau un dispozitiv mobil, procedați după cum urmează:

1. Asigurați-vă că telefonul sau dispozitivul mobil se află în apropiere.
2. Pe telefon, asigurați-vă că Bluetooth este activat.
3. Din fereastra cu ora, deplasați-vă în jos pentru a deschide fereastra **Settings**, apoi selectați **Phone** și deplasați-vă la dreapta.
4. Deplasați-vă la dreapta pentru a începe interconectarea.
5. Pe telefon, porniți aplicația MySports Connect și apăsați pentru a o conecta.



6. Când apare numele ceasului, apăsați-l.
7. Pe telefon, introduceți numărul codului afișat pe ceas apoi apăsați **Pair**. Ceasul dvs. este acum interconectat cu telefonul sau dispozitivul mobil.

Când interconectarea a fost finalizată, pe ceas se afișează mesajul „Connected”.



Atâta timp cât aplicația mobilă este activă sau rulează în fundal pe telefon sau dispozitiv mobil, ceasul încearcă automat să se conecteze atunci când are o activitate nouă de încărcat sau atunci când datele QuickGPSfix nu sunt actualizate.

Dacă deschideți aplicația MySports pe telefon și încercați să se conecteze cu ceasul, poate fi necesar să activați ceasul deplasându-vă de la fereastra cu ora. Deplasați-vă în jos, la stânga sau la dreapta din fereastra cu ora.

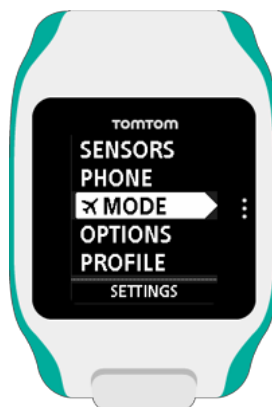
Sincronizarea activităților dvs.

Puteți încărca automat activitățile în contul dvs. TomTom MySports folosind această setare. Din fereastra cu ora a ceasului deplasați-vă în jos pentru a deschide ecranul **Setări**, apoi selectați **Phone** și deplasați-vă în dreapta.

Selectați **Sync**. Dacă încărcarea automată este **OFF**, deplasați-vă în sus sau în jos pentru a comuta încărcarea automată.

Mod avion

Din fereastra cu ora deplasați-vă în jos pentru a deschide ecranul **Settings**, selectați **Airplane mode** și apoi deplasați-vă la dreapta.



Deplasați-vă în sus sau în jos pentru a comuta pe modul avion sau zbor.

Când modul avion sau zbor este activat, o pictogramă cu avion este afișată în fereastra cu ora și conectivitatea cu energie redusă Bluetooth (de asemenea, cunoscut sub numele de BLE sau Bluetooth® Smart) este dezactivată.

Pentru a opri modul avion, deplasați-vă în din nou sus sau în jos.

Opțiuni

Din fereastra cu ora, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**, apoi selectați **Options** și deplasați-vă la dreapta pentru a deschide meniul **Options**.

Unități

Selectați **Units** pentru a seta unitățile de distanță și greutate utilizate în ceas. Puteți selecta orice combinație de mile sau kilometri și livre sau kilograme.

Click

Selectați **Click** pentru a seta operațiunile ceasului când vă deplasați prin meniuri. Operațiunile ceasului sunt următoarele:

- Să scoată un sunet click.
- Să vibreze/emită un buzz pentru o scurtă perioadă de timp.

Le puteți porni sau opri pe amândouă sau porni doar una singură.

Demo

Selectați **Demo** pentru a activa sau dezactiva modul demo. În modul demo, ceasul se comportă ca și cum are o localizare GPS și efectuați un antrenament, chiar dacă nu este așa. Nicio activitate realizată în modul demo nu este adăugată la istoricul de activități.

Noapte

Selectați **Night** pentru a activa sau dezactiva modul de noapte. Dacă modul de noapte este activat [lumina de fundal](#) se aprinde și rămâne aprinsă în timpul unei activități. Când opriți activitatea, lumina se stinge din nou.

Notă: bateria se va descărca mult mai rapid decât în mod normal dacă utilizați modul de noapte în timp ce va antrenați.

Blocare

Selectați **Lock** pentru a activa și dezactiva funcția de blocare a activității. Funcția de blocare împiedică activitatea curentă să fie [întreruptă sau oprită](#) dacă vă deplasați accidental la stânga.

Profil

Din fereastra cu ora, deplasați-vă în jos pentru a deschide meniul **Settings**, apoi selectați **Profile** și deplasați-vă la dreapta pentru a deschide meniul **Profile**.

Selectați următoarele opțiuni pentru a vă seta datele în fiecare caz:

- **Greutate**
- **Înălțime**
- **Vârstă**
- **Sex**

Informațiile din profilul dvs. sunt folosite pentru următoarele:

- Pentru a stabili numărul de calorii pe care le ardeți în timpul unei activități.
- Pentru a seta frecvențele cardiace țintă în [zonele de antrenament frecvență cardiacă](#). Zonele sunt elaborate de către contul dvs. TomTom MySport.
- Pentru a stabili lungimea pasului dvs. dacă [vă antrenați pe o bandă de alergare](#).

Limba

Selectați **Language** pentru a seta limba utilizată pentru meniurile și mesajele din ceasul dvs.

Standarde

Pentru a vedea informații despre certificare pe ceas, deplasați-vă în jos din fereastra cu ora pentru a deschide meniul **Settings**.

Selectați **Standards** și apoi deplasați-vă la dreapta pentru a defila prin informațiile de certificare.

Adăugarea senzorilor

Despre senzori

Senzorii sunt dispozitive externe pe care le puteți conecta la ceasul dvs. pentru a furniza informații cu privire la activitatea dvs. Două tipuri de senzori pot fi folosite cu ceasul dvs.:

- **Monitor extern de frecvență cardiacă** - aceasta măsoară frecvența cardiacă în timp ce vă antrenați. Monitorul extern de frecvență cardiacă TomTom este inclus în unele produse și disponibil ca accesoriu pentru altele.
- **Senzor de cadență / viteză** - acesta măsoară cadența și viteza în timp ce ciclați. Senzorul de cadență TomTom este inclus în unele produse și disponibil ca accesoriu pentru altele. TomTom Runner nu suportă senzorul de cadență.

Cadență

Cadența măsoară rata la care pedalați în rotații pe minut (rpm). Într-o treaptă de viteză inferioară, este posibil să aveți o cadență foarte mare, dar o viteză mai mică. Într-o treaptă de viteză mare, este posibil să aveți o cadență redusă, dar o viteză mai mare. Cicliștii se antrenează pentru a găsi echilibrul între cadență și viteză, ceea ce le permite să pedaleze cât mai eficient posibil.

Monitor extern de frecvență cardiacă

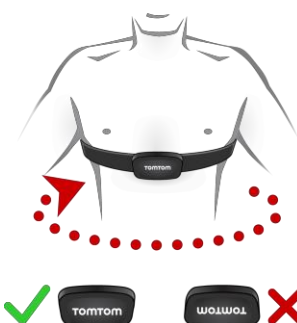
Pentru a utiliza monitorul extern de frecvență cardiacă TomTom, procedați după cum urmează:

1. Prindeți monitorul la curea.



2. Prindeți cureaua în jurul pieptului, astfel încât monitorul să stea chiar deasupra bazei osului pieptului.

Asigurați-vă că monitorul este orientat în sus, astfel încât cuvântul „TomTom” să fie în sus pentru cineva care stă în picioare în fața dvs.



Sfat: umeziți senzorii pe interiorul curelei înainte de a o înfășura în jurul pieptului. În acest fel monitorul vă detectează mai ușor bătăile inimii.

3. Din fereastra cu ora de pe ceas, deplasați-vă în jos.
4. Selectați **Sensors** apoi deplasați-vă la dreapta.

5. Selectați **Heart**, apoi deplasați-vă la dreapta pentru a-l porni.
6. Când începeți o activitate, ceasul se conectează la monitor și veți vedea o pictogramă cu inimă în partea de jos a ecranului.



Când ceasul încearcă să se conecteze la monitor, inima pâlpâie.

Prima dată când ceasul încearcă să se conecteze la monitor, dacă găsește mai mult de un monitor, ceasul nu știe la ce monitor să se conecteze. Mergeți într-un loc unde nu există alte monitoare în raza ceasului.

Când v-ați conectat la monitor o dată, ceasul se reconectează întotdeauna la acel monitor.

În timp ce vă antrenați, puteți alege ca frecvența cardiacă să fie afișată.

Puteți utiliza, de asemenea, un [program de antrenament](#) pentru a vă antrena la o [zonă de frecvență cardiacă țintă](#).

Puteți utiliza, de asemenea, monitorul extern de frecvență cardiacă cu alte dispozitive și aplicații Bluetooth® Smart Ready. Consultați documentația care însoțește produsul sau aplicația pentru mai multe informații.

Pentru a înlocui bateria CR2032 la monitor, utilizați o monedă pentru a deschide partea din spate a monitorului. Bateria trebuie reciclată sau eliminată în conformitate cu legile și reglementările locale.

Senzorul de cadență sau de viteză

Senzorul de cadență / viteză TomTom este compus din următoarele componente:



1. Magnet spiță
2. Magnet manivelă
3. Senzor apărătoare lanț
4. Curea autoblocantă

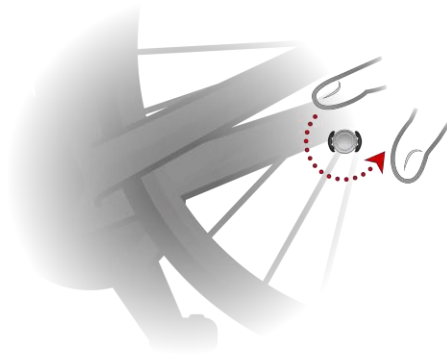
Pentru a utiliza senzorul de cadență / viteză TomTom cu ceasul dvs., procedați după cum urmează:

1. Atașați senzorul apărătoare la apărătoarea de lanț de pe bicicletă, folosind trei dintre curelele autoblocante furnizate. Utilizați două cabluri pentru unitatea principală a senzorului și un cablu pentru partea mai mică a senzorului. Este posibil să trebuiască să ajustați poziția senzorilor, prin urmare încă nu strângeți cablurile complet.

Important: partea mai mică a senzorului trebuie să fie orientată înspre manivele și nu trebuie prinsă de apărătoarea lanțului. Se poate să trebuiască să înclinați unitatea principală a senzorului înspre roată în funcție de bicicletă. Efectuați această reglare după ce ați prins magnetul de spiță.



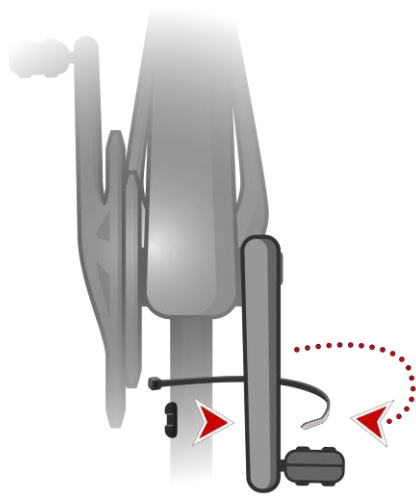
2. Atașați magnetul pentru spiță la una dintre spițele bicicletei. Magnetul trebuie să fie orientat înspre apărătoarea lanțului unde ați atașat senzorul pentru apărătoare.



3. Ajustați poziția magnetului pentru spiță și senzorul pentru apărătoarea lanțului astfel încât atunci când roata se învâрте magnetul spiței să treacă de vârful corpului principal al senzorului apărătoarei.

Important: distanța dintre senzorul apărătoarii lanțului și magnetul spiței nu trebuie să depășească 2 mm când trec unul pe lângă celălalt. La unele biciclete este posibil să trebuiască să înclinați unitatea principală a senzorului înspre roată.

4. Prindeți magnetul manivelei la una dintre manivelele bicicletei. Magnetul trebuie să fie orientat înspre apărătoarea lanțului unde ați prins senzorul apărătoarei.



Sfat: asigurați-vă că diferitele componente ale senzorului de cadență / viteză sunt aliniate corect pe bicicletă. Magnetul spiței trebuie să treacă pe lângă unitatea principală a senzorului apărătoarei și magnetul manivelei trebuie să treacă pe lângă vârful senzorului.



După ce ați ajustat senzorii în poziția corectă, strângeți curelele autoblocante, astfel încât acestea fie fixate în siguranță.

5. Pe ceas, [setați dimensiunea roții](#) pentru a ajuta la creșterea preciziei valorilor furnizate de senzor. Dimensiunea roții este circumferința anvelopei în milimetri (mm).
6. Mișcați bicicleta sau manivela astfel încât cel puțin unul dintre magneti să treacă pe lângă senzor. Acest lucru activează senzorul.
7. Din fereastra cu ora, deplasați-vă în jos.
8. Selectați **Sensors**, apoi deplasați-vă la dreapta.
9. Selectați **Bike**, apoi deplasați-vă la dreapta pentru a activa.
10. Atunci când începeți un antrenament, ceasul se conectează la senzor și veți vedea o pictogramă cu un breloc în partea de jos a ecranului.



Când ceasul încearcă să se conecteze la senzorul de cadență / viteză, brelocul pâlpâie.

Prima dată când ceasul încearcă să se conecteze la senzor, dacă găsește mai mult de un senzor, ceasul nu știe la ce senzor să se conecteze. Mergeți într-un loc unde nu există alți senzori în raza ceasului dvs.

Când v-ați conectat la senzor o dată, ceasul se reconectează întotdeauna la acel senzor.

Când pictograma breloc nu mai pâlpâie, ceasul este gata să vă măsoare viteza și cadența. Pentru o urmărire GPS adecvată, așteptați până când pictograma GPS s-a oprit din pâlpâit înainte de a începe activitatea pe bicicletă.

În timp ce vă antrenați, puteți alege afișarea cadenței curente sau modificarea afișajului pentru a vedea cadența.

Puteți utiliza, de asemenea, un program de antrenare într-o zonă de cadență țintă.

De asemenea, puteți utiliza un [program de antrenament](#) pentru a vă antrena într-o [zonă de cadență țintă](#).

Puteți utiliza, de asemenea, monitorul extern de frecvență cardiacă cu alte dispozitive și aplicații Bluetooth® Smart Ready. Consultați documentația care însoțește produsul sau aplicația pentru mai multe informații.

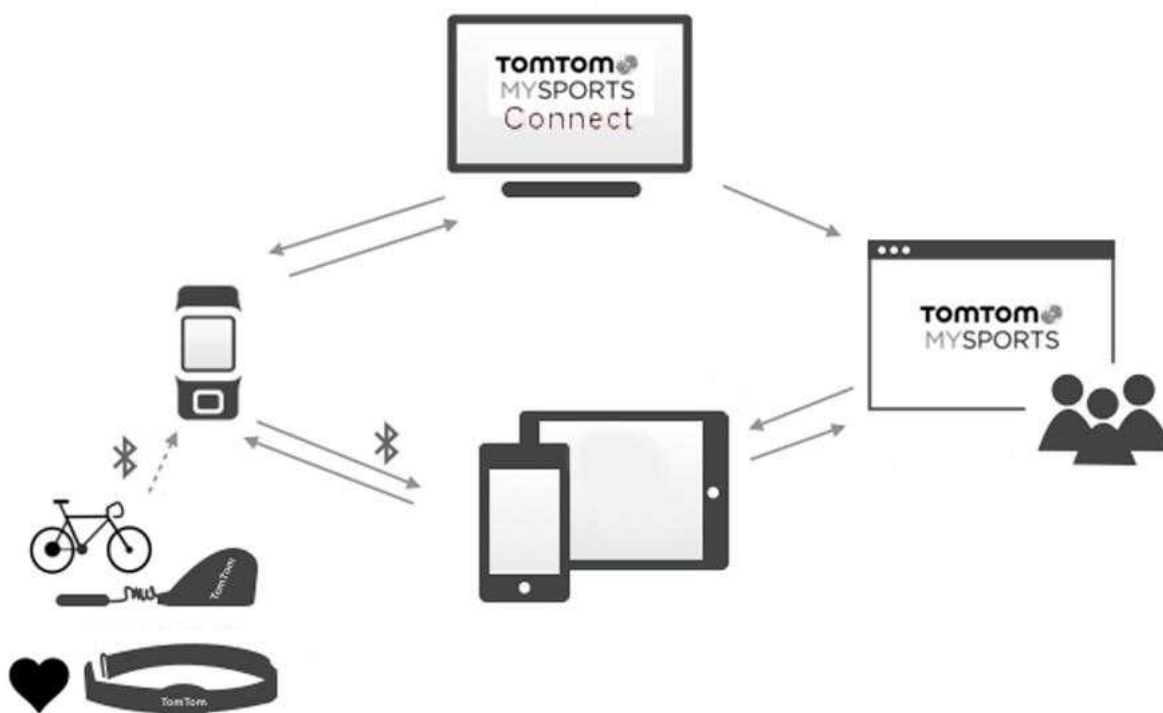
Pentru a înlocui bateria CR2032 la monitor, utilizați o monedă pentru a deschide partea din spate a monitorului. Bateria trebuie reciclată sau eliminată în conformitate cu legile și reglementările locale.

Contul TomTom MySports

Contul dvs. TomTom MySports este o locație centrală de stocare pentru toate antrenamentele și informațiile despre condiția fizică.

Pentru a crea un cont, faceți click pe butonul din TomTom MySports Connect sau a mergeți direct la website-ul: mysports.tomtom.com

După cum puteți vedea din diagrama de mai jos, puteți transfera activitățile la contul MySports folosind fie TomTom MySports Connect sau aplicația TomTom MySports.



Important: înainte de a utiliza aplicația MySports pe telefonul dvs. inteligent, trebuie să conectați ceasul la contul dvs. MySports utilizând un calculator. Această operațiune trebuie efectuată doar o singură dată.

Dacă transferați activitățile în contul dvs. TomTom MySports, puteți stoca, analiza și vizualiza activitățile anterioare. Puteți vizualiza traseele pe care ați mers și toate măsurătorile asociate cu activitățile dvs.

Utilizând TomTom MySports Connect pe calculatorul dvs., puteți alege, de asemenea, să transferați activitățile în contul dvs. pe alte website-uri sportive.

Notă: dacă utilizați un fișier cu format de exportare, cum ar fi CSV, FIT sau TCX, nu utilizați aplicația mobilă TomTom MySports pentru a transfera activitățile la alte website-uri sportive. Cu toate acestea, orice încărcări automate care folosesc, de exemplu RunKeeper, vor funcționa.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect are următoarele funcții:

- Vă ajută să configurați ceasul.
- Actualizează software-ul în ceas atunci când noi versiuni devin disponibile.
- Transferă informațiile despre activitate la contul dvs. TomTom MySports sau un alt website sportiv pe care îl alegeți. Putem transfera în prezent informații despre activitate către Endomondo, Strava, MapMyFitness și RunKeeper.
TomTom MySports Connect poate transfera, de asemenea, informații despre activitate către calculator într-un număr de formate de fișiere.
- Transferă orice setări pe care le faceți pe TomTom MySports către ceas.
- Actualizează informațiile QuickGPSfix pe ceasul dvs.

Instalarea TomTom MySports Connect

Puteți descărca gratuit TomTom MySports Connect de aici: tomtom.com/getstarted/sports

Odată instalat, conectați-vă ceasul la calculator cu ajutorul [suportului de desktop](#).

Aplicația mobilă TomTom MySports

Aplicația mobilă TomTom MySports are următoarele funcții:

- Transferă automat informațiile despre activitate la contul dvs. TomTom MySports atunci când în se află în raza telefonului dvs.

Notă: nu puteți utiliza aplicația MySports pentru a transfera informații despre activitate către alte website-uri sportive.

- Transferă orice setări pe care le faceți pe TomTom MySports în ceasul dvs.
- Actualizează informațiile QuickGPSfix în ceas.
- Oferă o alternativă la TomTom MySports Connect pentru transferul de informații despre activitate la contul dvs. MySports și actualizarea QuickGPSfix.

Telefoane și dispozitive mobile suportate

Aplicația TomTom MySports este suportată pe următoarele telefoane și dispozitive mobile:

- iPhone 4S sau ulterior
- iPod touch a 5a generație
- iPad3 sau ulterior
- Toate iPad mini.

Înainte de a utiliza aplicația TomTom MySports

Important: înainte de a utiliza aplicația MySports pe telefonul dvs. inteligent, trebuie să conectați ceasul la contul dvs. MySports utilizând un calculator. Această operațiune trebuie efectuată doar o singură dată.

Puteți descărca gratuit aplicația TomTom MySports din app store sau de la tomtom.com/app.

Partajarea activităților dvs.

Puteți să partajați activități MySports utilizând funcția de Social Sharing (Partajare socială) a contului dvs. MySports.

Pentru a începe partajarea, procedați în felul următor:

1. Conectați-vă la MySports.
2. Selectați o activitate din panoul dvs. MySports.
3. Faceți clic pe butonul **Share** (Partajare) din colțul din dreapta sus.
4. Alegeți **Facebook** sau **Twitter** și adăugați un comentariu pentru a vă personaliza postarea.

Anexă

Avertisment

Consultați întotdeauna un medic înainte de a începe un program de exerciții. Dacă aveți un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, consultați medicul înainte de a utiliza acest produs.

Utilizarea acestui produs în timp ce faceți exerciții vă poate distrage atenția de la mediul ambiant sau de la activitate.

Cum vă folosește TomTom informațiile

Detalii referitoare la utilizarea informațiilor cu caracter personal pot fi găsite la tomtom.com/privacy.

Baterie și informații despre mediu

Acest produs utilizează o baterie care nu este accesibilă utilizatorului și nu poate fi înlocuită de către utilizator. Nu deschideți carcasa și nu (încercați să) scoateți bateria. Substanțele din produs și / sau baterie pot fi dăunătoare pentru mediu sau sănătatea dumneavoastră dacă sunt eliminate necorespunzător. Bateria din compoziția produsului trebuie reciclată sau eliminată în mod corespunzător în conformitate cu legile și reglementările locale și întotdeauna păstrată separat de deșeurile menajere.



Directiva DEEE

Simbolul cu coșul de gunoi de pe produs sau de pe ambalajul acestuia indică faptul că acest produs nu trebuie tratat ca un deșeu menajer. În conformitate cu Directiva UE 2012/19/UE pentru echipamente electrice și electronice (DEEE), acest produs electric nu trebuie eliminat ca deșeurile municipale nesortate. Vă rugăm să aruncați acest produs prin returnarea la punctul de vânzare sau la punctul local municipal de colectare pentru reciclare. În acest fel, veți ajuta la conservarea mediului înconjurător.



Temperaturi de utilizare a bateriei

Temperaturi de utilizare: de la -20°C (-4°F) la 60°C (140°F). Nu expuneți la temperaturi în afara acestui interval.



Directiva R&TTE

Prin prezentul TomTom declară că produsele și accesoriile TomTom sunt în conformitate cu cerințele esențiale și alte prevederi relevante ale Directivei UE 1999/5/CE. Declarația de conformitate poate fi găsită aici: tomtom.com/legal.

Informații FCC pentru utilizator



DISPOZITIVUL RESPECTĂ PARTEA 15 A REGULILOR FCC

Declarația Federal Communications Commission (FCC)

Acest echipament radiază energie de radiofrecvență și, dacă nu este utilizat în mod corespunzător - adică în strictă conformitate cu instrucțiunile din acest manual - poate provoca interferențe cu comunicațiile radio și recepția tv.

Funcționarea este supusă următoarelor două condiții: (1) acest dispozitiv nu poate provoca interferențe dăunătoare și (2) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențe care pot cauza o funcționare nedorită a dispozitivului.

Acest echipament a fost testat și s-a constatat că respectă limitele pentru dispozitive digitale Clasa B, în conformitate cu Partea 15 a regulilor FCC. Aceste limite sunt concepute pentru a oferi protecție rezonabilă împotriva interferențelor dăunătoare la o instalare rezidențială. Acest echipament generează, utilizează și poate radia energie de radiofrecvență și, dacă nu este instalat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare comunicațiilor radio. Cu toate acestea, nu există nicio garanție că nu vor apărea interferențe la o anumită instalare. Dacă acest echipament cauzează interferențe dăunătoare recepției radio sau TV, care pot fi determinate prin pornirea și oprirea echipamentului, utilizatorul este încurajat să încerce să corecteze interferența prin una sau mai multe dintre următoarele măsuri

- Reorientați sau re poziționați antena de recepție.
- Măriți distanța dintre echipament și receptor.
- Conectați echipamentul la o priză pe un circuit diferit de cel la care este conectat receptorul.
- Consultați distribuitorul sau un tehnician radio / TV experimentat pentru ajutor.

Transformările sau modificările care nu sunt aprobate în mod expres de către partea responsabilă pentru conformitate pot anula autoritatea utilizatorului de a folosi echipamentul.

FCC ID: S4L8RS00, S4L8RA0

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

Declarația FCC RF privind expunerea la radiații

Emițătoarele din cadrul acestui dispozitiv nu trebuie să fie co-amplasate sau să funcționeze împreună cu o altă antenă sau transmițător.

Acest echipament este în conformitate cu limitele IC privind expunerea la radiații stabilite pentru un mediu necontrolat. Utilizatorii finali trebuie să respecte instrucțiunile de funcționare specifice pentru asigurarea conformității cu expunerea la RF. Pentru a menține cu cerințele de conformitate privind expunerea IC RF urmați instrucțiunile de utilizare așa cum sunt documentate în acest manual.

Informații despre emisii pentru Canada

Funcționarea este supusă următoarelor două condiții:

- Acest dispozitiv nu poate produce interferențe.
- Acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferență, inclusiv interferențe care pot cauza o funcționare nedorită a dispozitivului.

Funcționarea este supusă condiției ca acest dispozitiv să nu producă interferențe dăunătoare. Acest aparat digital din Clasa B este conform cu ICES-003 din Canada.

Caracteristica Country Code Selection este dezactivată pentru produsele comercializate în SUA sau Canada. Echipamentul este certificat pentru cerințele RSS-210 pentru 2,4 GHz.

NOTĂ IMPORTANTĂ

Declarația IC privind expunerea la radiații:

- Acest echipament este în conformitate cu limitele IC RSS-102 privind expunerea la radiații stabilite pentru un mediu necontrolat.
- Acest dispozitiv și antena (antenele) sa nu trebuie să fie co-amplasat sau să funcționeze împreună cu o altă antenă sau transmițător.

Marca de conformitate cu reglementări



Acest produs afișează marca de conformitate cu reglementări (RCM) pentru a arăta că respectă reglementările australiene relevante.

Observații pentru Noua Zeelandă

Acest produs afișează R-NZ pentru a arăta că respectă reglementările relevante din Noua Zeelandă.

Contact asistență pentru clienți

Australia: 1300 135 604

Noua Zeelandă: 0800 450 973

Denumiri model

8RS00, 8RA0

Informări privind dreptul de autor

© 2014 TomTom. Toate drepturile rezervate. TomTom și logo-ul „două mâini” sunt mărci înregistrate alele TomTom N.V. sau una dintre filialele sale. Vă rugăm să consultați tomtom.com/legal pentru garanția limitată și acordurile de licență pentru utilizatorii finali care se aplică acestui produs.

Linotype, Frutiger și Univers sunt mărci comerciale ale Linotype GmbH înregistrate în la Biroul de mărci comerciale și patente din SUA și pot fi înregistrate în alte jurisdicții.

MHei este o marcă comercială a Monotype Corporation și poate fi înregistrată în anumite jurisdicții.

Cod AES

Software-ul inclus în acest produs conține cod AES sub Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Marea Britanie. Toate drepturile rezervate.

Termeni de licență:

Redistribuirea și utilizarea acestui software (cu sau fără modificări) este permisă fără plata unor taxe sau redevențe, cu condiția ca următoarele condiții să fie respectate:

Distribuțiile codului sursă includ notificarea de copyright de mai sus, această listă de condiții și următoarea delimitare de răspundere.

Distribuțiile binare includ notificarea de copyright de mai sus, această listă de condiții și următoarea delimitare de răspundere în documentația lor.

Numele titularului dreptului de autor nu este folosit pentru a susține produsele construite folosind acest software fără permisiune specială scrisă.

Calcul de calorii

Calculul de calorii din aceste produse sunt bazate pe valori acoperite de:

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.



DECLARAȚIE DE CONFORMITATE

Noi, **SC AROBS Transilvania Software SA**, cu sediul social în Cluj-Napoca, Str. Donath Nr. 11, Bl. M4/28, cu nr. de inmatriculare la Registrul Comerțului J12/1845/1998, CUI RO11291045, telefon 0264/406700, Fax. 0264/598426, asigurăm, garantăm și declarăm pe propria răspundere, conform prevederilor art. 5 HG nr.1.022/2002 privind regimul produselor și serviciilor care pot pune în pericol viața, sănătatea, securitatea muncii și protecția muncii, că produsul:

Categorie produs: Echipament electric de joasă tensiune

Tip produs: Ceas sport cu GPS

Marca TomTom

Modele TomTom Runner Cardio, TomTom Multi-Sport Cardio, Spark Cardio

nu pune în pericol viața, sănătatea, securitatea muncii, nu produce impact negativ asupra mediului și este în conformitate cu cerințele esențiale și celelalte prevederi aplicabile ale următoarelor acte normative:

- Directiva 1999/5/CE amendată (Directiva privind armonizarea legislației Statelor Membre referitoare la echipamentele radio și echipamentele terminale de telecomunicații)
- Directiva 2011/65/UE (Directiva privind restricțiile de utilizare a anumitor substanțe periculoase în echipamentele electrice și electronice)
- Directiva 2004/108/CE (Directiva EMC privind ajustarea legislației Statelor Membre referitoare la compatibilitatea electromagnetică)
- OUG nr. 5/2015 privind deșeurile de echipamente electrice și electronice
- H.G. 457/2003 modificată prin Hotărârea 1514/2003 privind asigurarea securității utilizatorului de echipamente electrice de joasă tensiune
- H.G. 88/2003 privind echipamentele radio și echipamentele terminale de telecomunicații și recunoașterea mutuală a conformității acestora

Conformitatea produsului cu cerințele directivelor UE este atestată prin conformarea deplină cu următoarele standarde:

EN60950-1:2001
EN 301489-1 V1.4.1
EN 301489-3 V1.4.1
EN 301489-17 V1.2.1
EN 300440-2 V1.1.2
EN 300328 V1.6.1

Produsul mai sus menționat poate fi comercializat, având marcajul de conformitate CE aplicat de producător.

Locul și data emiterii declarației: Cluj Napoca, 15 septembrie 2016

Voicu Oprean
Administrator

