

TomTom Touch Fitness Tracker Benutzerhandbuch

1.0



Inhalt

Willkommen	4
<hr/>	
Ihr Fitness-Tracker	5
<hr/>	
Informationen zu Ihrem Fitness-Tracker.....	5
Ihren Fitness-Tracker tragen.....	6
Ihren Fitness-Tracker reinigen	6
Der Herzfrequenzmesser	7
Modul vom Armband abnehmen.....	7
Ihren Fitness-Tracker aufladen.....	7
Datenspeicherung.....	8
Informationen zum Akku.....	8
Zurücksetzen	8
Ihr Fitness-Tracker und Wasser.....	9
<hr/>	
Schnellstart	10
<hr/>	
MySports Connect herunterladen	10
Anmelden und registrieren.....	11
OPTIONAL: Mobile MySports-App herunterladen	11
Ihren Fitness-Tracker verwenden	12
Sportmodus verwenden.....	13
Körperzusammensetzung messen	13
<hr/>	
Mit Ihrem Mobilgerät koppeln	16
<hr/>	
Mit einem iOS-Gerät koppeln	16
Mit einem Android-Gerät koppeln	17
<hr/>	
Ihre Fitness verfolgen	19
<hr/>	
Informationen zum Aktivitäts-Tracking	19
Aktivitäten rund um die Uhr erfassen	20
Herzfrequenz verfolgen.....	21
Schritte verfolgen.....	23
Kalorien verfolgen	24
Aktive Zeit verfolgen.....	25
Distanz verfolgen	26
Schlaf verfolgen.....	27
<hr/>	
Sportmodus	29
<hr/>	
Sportmodus verwenden.....	29
Info zur Kalorienschätzung	29
<hr/>	
Ziele festlegen	31
<hr/>	
Über Ziele	31
Aktivitäts-Tracking-Ziel einstellen.....	32
Sportziele einstellen	32
Körperziele einstellen.....	33

Körperzusammensetzung	35
Infos zur Körperzusammensetzung	35
Körperzusammensetzung messen	35
Die ideale Körperzusammensetzung.....	37
Sicherheit und Körperzusammensetzung	38
Artikel „Messen und Auswerten der Körperzusammensetzung“	38
Prozentsatzdiagramm der Körperzusammensetzung des ACE.....	40
Smartphone-Benachrichtigungen	41
Smartphone-Benachrichtigungen empfangen	41
Einstellungen	42
Informationen zu den Einstellungen.....	42
Tagesherzfrequenz	42
Smartphone-Benachrichtigungen.....	42
Profil	42
Einstellungen	43
Herzfrequenzbereiche	43
TomTom MySports-Konto	44
TomTom MySports Connect	45
Mobile TomTom MySports-App	46
Aktivitäten teilen	47
Anhang	48
Urheberrechtsvermerke	58

Willkommen

Dieses Benutzerhandbuch erklärt alles, was Sie über Ihren neuen TomTom Touch Fitness Tracker wissen müssen.

Was genau ist ein Fitness-Tracker?

Ihr TomTom Touch verfolgt Ihre Aktivitäten UND Ihre Körperzusammensetzung. Die Körperzusammensetzung ist ein toller Indikator für Ihre Fitness. Die meisten Menschen wollen beim Training in der Regel ihren Körperfettanteil reduzieren und ihre Muskelmasse vergrößern. Mit Ihrem TomTom Touch verfolgen Sie, was genau Ihnen steckt, statt nur Ihre Schritte.

Wie lauten die wichtigsten Funktionen?

Ihr TomTom Touch verfügt über einen Touchscreen und Sie können Ihre Schritte, Kalorien, die aktive Zeit, die Distanz, Ihren Schlaf, Ihre Herzfrequenz und Ihre Körperzusammensetzung verfolgen.

Tipp: Obwohl dieses Produkt von TomTom stammt, umfasst es keine GPS-Funktion. Sie können es daher nicht zur Navigation verwenden. Wenn Sie auf der Suche nach einem Produkt sind, das Ihre Lauf- und Fahrradrouten auf der Karte aufzeichnet und über präzise Geschwindigkeits-, Tempo- und Distanzberechnungen verfügt, versuchen Sie es mit einer GPS-Sportuhr von TomTom.

Zum Einstieg empfehlen wir folgende Themen in diesem Handbuch:

- [Schnellstart](#)
- [Informationen zu Ihrem Fitness-Tracker](#)
- [Ihren Fitness-Tracker tragen](#)
- [Ihren Fitness-Tracker aufladen](#)
- [Ihr Fitness-Tracker und Wasser](#)

Tipp: Häufig gestellte Fragen (FAQs) finden Sie unter tomtom.com/support. Wählen Sie TomTom Touch Fitness Tracker aus der Liste aus oder geben Sie einen Suchbegriff ein.

Wir hoffen, dass Sie gerne alles über Ihren neuen TomTom Touch lesen und vor allem viel Spaß damit haben!

Ihr Fitness-Tracker

Informationen zu Ihrem Fitness-Tracker



1. **Befestigen des Armbands:** Setzen Sie die beiden Stifte am Armband ein, um sicherzustellen, dass Ihr Fitness-Tracker sicher befestigt ist.
2. **Touchscreen:** Wischen Sie über den Touchscreen, um eine Übersicht über Ihre Aktivitäts-Trackingdaten und die verschiedenen Modi zu erhalten.

Wischen Sie nach UNTEN, um zu den Bildschirmen oberhalb der Uhrzeitanzeige zu wechseln. Diese Bildschirme lauten wie folgt:

- Sportmodus
- Körperzusammensetzung
- Herzfrequenz

Wischen Sie nach OBEN, um zu den Bildschirmen unterhalb der Uhrzeitanzeige zu wechseln. Diese Bildschirme lauten wie folgt:

- Schritte
- Energie oder verbrannte Kalorien
- Entfernung
- Zeit aktiv
- Schlafdauer

Tipp: Alle diese Bildschirme zeigen auch den Fortschritt im Hinblick auf ein Ziel, wenn eines festgelegt wurde.

3. **Kreisförmiges Zielsymbol:** Wenn Sie über ein tägliches Aktivitätsziel verfügen, finden Sie ein kreisförmiges Symbol über der gewählten Messgröße oder der Uhr, z. B. für Schritte. Dieses Zielsymbol füllt sich jeden Tag, während Sie Ihrem Ziel näher kommen.

Tipp: Es ist ein Standardziel von 10.000 Schritten voreingestellt.

4. **Uhrzeitanzeige:** Wenn Sie Ihr Gerät aktivieren, indem Sie den Touchscreen berühren, wird die Uhrzeitanzeige mit der aktuellen Uhrzeit angezeigt. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus nach oben oder nach unten, um Messgrößen und Modi anzuzeigen.

5. **Taste:** Die Taste dient zur Aktivierung des Geräts, zur Messung der Körperzusammensetzung und zum Starten und Stoppen von Aufnahmen im Sportmodus.

Hinweis: Führen Sie für eine Wischbewegung Ihren Finger über die gesamte Länge des Touchscreens von oben nach unten bzw. von unten nach oben.

Ihren Fitness-Tracker tragen

Es ist wichtig, Ihren TomTom Touch richtig zu tragen, da dies Auswirkungen auf die Leistung des Herzfrequenzmessers und Ihre Körperzusammensetzungs-Ergebnisse hat. Weitere Informationen zur Funktionsweise des Herzfrequenzmessers finden Sie unter [Der Herzfrequenzmesser](#).

Wenn Sie Probleme damit haben, eine genaue Herzfrequenz zu erhalten oder eine Messung der Körperzusammensetzung durchzuführen, stellen Sie sicher, dass Sie Ihren TomTom Touch wie folgt tragen:

- Eng, aber noch bequem
- Oberhalb des Handgelenkknochens



- Der Herzfrequenzmesser zeigt die genauesten Ergebnisse an, wenn Sie aufgewärmt sind.

Wichtig: Zur Verbesserung der Genauigkeit sollten Sie so lange STILLHALTEN, bis Ihre Herzfrequenz erfasst wurde.

Ihren Fitness-Tracker reinigen

Es wird empfohlen, Ihren TomTom Touch einmal pro Woche zu reinigen, wenn Sie ihn häufig verwenden.

- Wischen Sie den TomTom Touch bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie milde Seife, um Fett oder Schmutz zu entfernen.

- Setzen Sie Ihren TomTom Touch keinen aggressiven Chemikalien, wie Benzin, Lösungsmitteln, Azeton, Alkohol oder Insektenschutzmitteln aus. Chemikalien können die Abdichtung, das Gehäuse und die Oberflächen beschädigen.
- Reinigen Sie den Bereich des Herzfrequenzmessers und die Anschlussflächen bei Bedarf mit milder Seife und Wasser.
- Zerkratzen Sie nicht den Bereich des Herzfrequenzmessers. Schützen Sie ihn vor Beschädigungen.

Der Herzfrequenzmesser

Ihr TomTom Touch verfügt über einen eingebauten Herzfrequenzmesser, der Sie bei einem effizienteren Training unterstützt.

So funktioniert der Herzfrequenzmesser

Ihre Herzfrequenz wird mithilfe von Licht gemessen, um Änderungen in Ihrem Blutfluss festzustellen. Dies geschieht an der Oberseite Ihres Handgelenks, indem Licht durch die Haut auf die Kapillargefäße, die direkt unter der Haut liegen, gerichtet wird. So werden sich ändernde Lichtreflexionen erkannt.

Körperfettanteil und Körperbehaarung haben keinen Einfluss auf die Leistung des Herzfrequenzmessers. Relevant sind jedoch die Position des TomTom Touch an Ihrem Handgelenk, Ihre Hautfarbe, Ihr Hauttyp und ob Sie sich aufgewärmt haben.

Herzfrequenzmesser verwenden

Um die beste Leistung des Herzfrequenzmessers zu erzielen, lesen Sie den Abschnitt [Ihren Fitness-Tracker tragen](#). Die permanente Messung der Herzfrequenz ist standardmäßig aktiviert.

Modul vom Armband abnehmen

Sie müssen Ihren TomTom Touch vom Armband abnehmen, um ihn zu laden oder über einen Computer mit MySports zu verbinden.

So nehmen Sie Ihren TomTom Touch vom Armband ab:

1. Drücken Sie fest auf den oberen Teil des Moduls, bis es sich vom Armband löst.



2. Um das TomTom Touch-Modul wieder am Armband zu befestigen, führen Sie Schritt 1 in umgekehrter Reihenfolge durch, indem Sie das Modul mit der Taste voran in das Band einsetzen.

Ihren Fitness-Tracker aufladen

Wichtig: Sie können Ihren TomTom Touch mit Ihrem Computer oder einem beliebigen USB-Ladegerät aufladen.

So laden Sie Ihren TomTom Touch auf:

1. Nehmen Sie den TomTom Touch aus dem Armband. Weitere Informationen finden Sie unter Modul vom Armband abnehmen.
2. Verbinden Sie das Modul mit dem kleinen Anschluss des Micro-USB-Kabels, das im Lieferumfang enthalten war.
3. Verbinden Sie den größeren USB-Anschluss mit Ihrem Computer oder einem Ladegerät.
4. Ihr TomTom Touch beginnt mit dem Ladevorgang und zeigt die folgenden animierten Symbole an:



Hinweis: Einige im Handel erhältliche Micro-USB-Kabel können nicht zum Aufladen UND zur Datenübertragung verwendet werden. Mit dem mitgelieferten Kabel können Sie auch Daten über MySports Connect übertragen.

Datenspeicherung

Ihr TomTom Touch speichert Ihre sportlichen Aktivitäten mehrerer Tage.

Wenn Ihr TomTom Touch mit MySports Connect oder der mobilen MySports-App verbunden ist, werden alle Aktivitätsdaten automatisch entfernt und in Ihr MySports-Konto hochgeladen.

Informationen zum Akku

Akkulaufzeit

Bis zu 5 Tage.

Aufladezeiten

- Laden auf 90 %: 40 Min.
- Vollständiges Laden auf 100 %: 1 Std.

Tipps, um die Akkulaufzeit zu verlängern

- Deaktivieren Sie Smartphone-Benachrichtigungen.
- Deaktivieren Sie die Überwachung der Tagesherzfrequenz.
- Halten Sie Ihren TomTom Touch innerhalb der Bluetooth-Reichweite Ihres gekoppelten mobilen Geräts.

Zurücksetzen

Soft Reset

Ein Soft Reset wird jedes Mal durchgeführt, wenn Sie die Verbindung zwischen Ihrem TomTom Touch Fitness Tracker und einem Ladegerät oder Computer trennen.

So führen Sie einen Soft Reset durch:

1. Verbinden Sie Ihren TomTom Touch mit einem Ladegerät oder Computer.
Warten Sie, bis ein Akkusymbol auf dem TomTom Touch angezeigt wird.
Wenn Sie einen Computer verwenden, warten Sie, bis Ihr TomTom Touch vollständig über MySports Connect aktualisiert wurde.
2. Trennen Sie die Verbindung zwischen Ihrem TomTom Touch und dem Ladegerät oder Computer.

Die Software auf Ihrem TomTom Touch wird neu gestartet. Sie haben nun einen Soft Reset Ihres TomTom Touch durchgeführt.

Standard wiederherstellen

Wichtig: Wenn Sie MySports Connect auf die Standardwerte zurücksetzen, werden alle persönlichen Daten und Einstellungen von Ihrem TomTom Touch gelöscht. Dieser Vorgang kann nicht rückgängig gemacht werden.

Das Wiederherstellen des Standards sollte nur als letztes Mittel zur Wiederherstellung Ihres TomTom Touch verwendet werden oder wenn Sie wirklich alle Ihre Daten und Einstellungen entfernen möchten.

Durch das Wiederherstellen des Standards wird die Software auf Ihrem TomTom Touch erneut installiert und Folgendes wird entfernt:

- Ihre Aktivitäten.
- Ihre Einstellungen auf dem TomTom Touch und in MySports Connect.

Hinweis: Wenn Sie die mobile MySports-App verwenden, müssen Sie den TomTom Touch auf Ihrem Smartphone entfernen und dann wie folgt erneut koppeln:

- **Android** - Entkoppeln oder entfernen Sie Ihren TomTom Touch in den Bluetooth-Einstellungen Ihres Android-Geräts.
 - **iOS** - Öffnen Sie den Bluetooth-Einstellungsbildschirm in iOS, klicken Sie auf das Symbol (i) hinter dem Namen des TomTom Touch und wählen Sie **Dieses Gerät entfernen**.
-

Wichtig: Trennen Sie beim Wiederherstellen des Standards die Verbindung mit dem TomTom Touch erst dann, wenn MySports Connect ihn wiederhergestellt hat. Dies kann möglicherweise einige Minuten dauern. Überprüfen Sie alle Meldungen in MySports Connect, bevor Sie die Verbindung trennen.

So stellen Sie den Standard wieder her:

1. Verbinden Sie Ihren TomTom Touch mit Ihrem Computer und warten Sie, bis die Aktualisierung über MySports Connect abgeschlossen ist.
2. Klicken Sie auf das Zahnradsymbol in MySports Connect, um das Menü **Einstellungen** zu öffnen.
3. Klicken Sie auf **Zurücksetzen**.
4. Halten Sie die Verbindung zu Ihrem TomTom Touch aufrecht, wenn das MySports Connect-Fenster geschlossen wird.
MySports Connect installiert die Software auf Ihrem TomTom Touch.
5. Halten Sie die Verbindung zu Ihrem TomTom Touch aufrecht, während MySports Connect geöffnet wird.
6. Befolgen Sie die Anweisungen in MySports Connect, um Ihren TomTom Touch einzurichten.

Ihr Fitness-Tracker und Wasser

Der TomTom Touch Fitness Tracker erfüllt den IPX7-Standard für Wasserdichtigkeit. Sie können ihn daher im Freien bei Regen verwenden und in der Dusche tragen, sollten ihn aber beim Schwimmen abnehmen. Der Fitness-Tracker enthält keine Sensoren zum Messen von Schwimmdaten.

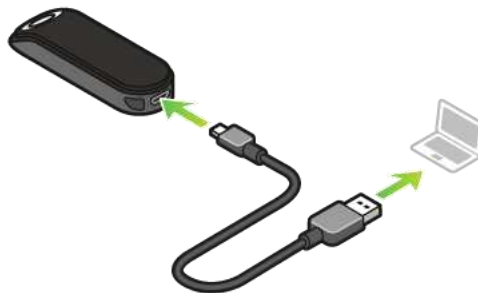
Schnellstart

MySports Connect herunterladen

1. Um Ihren TomTom Touch mit Ihrem Computer zu verbinden, drücken Sie fest auf den oberen Teil des Moduls, bis es sich vom Armband löst.



2. Verbinden Sie Ihren TomTom Touch über das USB-Kabel mit Ihrem Computer.



3. Warten Sie, bis Ihr TomTom Touch aufgeladen ist. Tippen Sie auf die Taste, um den Ladestand des Akkus anzuzeigen.

Tipp: Es dauert 40 Minuten, bis der Akku zu 90 % geladen ist, und 1 Stunde, bis er vollständig geladen ist.

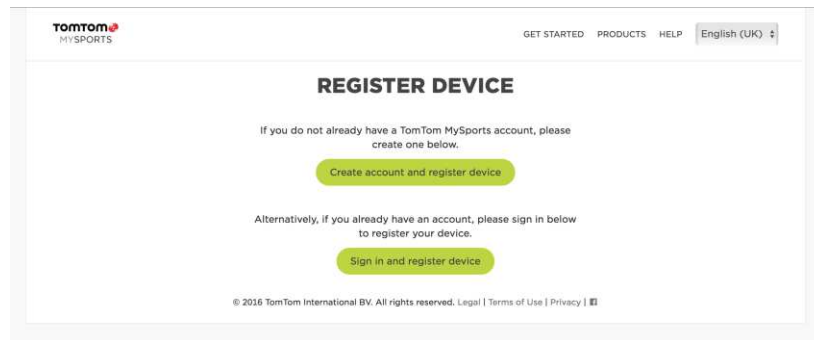
4. Laden Sie TomTom MySports Connect unter tomtom.com/123/ auf Ihren Computer herunter und installieren Sie das Programm.

Nach der Installation wird MySports Connect geöffnet. Befolgen Sie die Bildschirmhinweise, um die ersten Schritte durchzuführen.

Nächstes Thema: [Anmelden und registrieren](#)

Anmelden und registrieren

Während der Einrichtung in MySports Connect wird die MySports-Webseite geöffnet.



Erstellen Sie ein Konto oder melden Sie sich bei einem vorhandenen Konto an.

Auf der MySports-Webseite können Sie Ihre Aktivitäten und Statistiken sowie Ihren Fortschritt einsehen.

Wichtig: Sie sollten Ihren TomTom Touch häufig mit Ihrem Computer verbinden, um ihn aufzuladen und die neuesten Software-Updates abzurufen.

Nächstes Thema: [OPTIONAL: Mobile MySports-App herunterladen](#)

OPTIONAL: Mobile MySports-App herunterladen

Wichtig: Sie können Ihren TomTom Touch Fitness Tracker auch ohne die mobile MySports-App verwenden. Wir empfehlen jedoch die Installation der mobilen App, wenn Sie über ein mobiles Gerät verfügen, um alle verfügbaren Funktionen voll nutzen zu können.

In der mobilen MySports-App können Sie Ihre Aktivitäten hochladen und analysieren und Ihre Daten unterwegs einsehen.

Laden Sie die App herunter und folgen Sie den Bildschirmhinweisen.



[Google Play Store](#)



[Apple App Store](#)



Tipp: Ihr TomTom Touch verwendet Bluetooth Low Energy (BLE) zur Kommunikation mit der mobilen TomTom MySports-App.

Nächstes Thema: [Ihren Fitness-Tracker verwenden](#)

Ihren Fitness-Tracker verwenden

Tippen Sie auf die Taste, um das Display zu aktivieren und die Uhrzeit anzuzeigen.

Wischen Sie zu den Bildschirmen unterhalb der Uhrzeitanzeige, um Ihre Aktivitätswerte für Schritte, verbrannte Kalorien, Distanz, aktive Zeit und Schlafzeit anzuzeigen.

Wischen Sie zu den Bildschirmen oberhalb der Uhrzeitanzeige, um eine Aktivität zu beginnen, eine Messung der Körperzusammensetzung durchzuführen oder Ihre aktuelle Herzfrequenz anzuzeigen.



Sie können auch ein Ziel in der mobilen MySports-App oder auf der MySports-Webseite festlegen. Sie können Ihren Fortschritt im Hinblick auf das Ziel, Ihre Tagesherzfrequenz und die Körperzusammensetzung-Trends sowie Ihren allgemeinen Fortschritt in der mobilen App und auf der MySports-Webseite verfolgen.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



Nächstes Thema: [Sportmodus verwenden](#)

Sportmodus verwenden

Verwenden Sie den Sportmodus für alle Ihre sportlichen Aktivitäten. Dieser Start/Stopp-Modus erfasst die Zeit, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien auf Grundlage Ihrer Herzfrequenz. Sie können diesen Modus für sämtliche Sportarten außer Schwimmen und Wassersport verwenden.

Sie können auch alle Ihre Aktivitäten in der MySports-App oder auf der MySports-Webseite verfolgen.

Hinweis: Ihr TomTom Touch verfügt nicht über eine GPS-Funktion und kann daher nicht die zurückgelegte Distanz verfolgen. Diese wird stattdessen anhand Ihrer Schritte berechnet.

Wichtig: Sie können Ihren TomTom Touch nicht beim Schwimmen tragen.

1. Zum Starten einer Aktivität im Sportmodus wechseln Sie durch Wischen zum ersten Bildschirm über der Uhrzeitanzeige, wo das Trainingssymbol angezeigt wird.



2. Drücken Sie die Taste kurz, um die Aufnahme einer Aktivität zu starten. Der Tracker vibriert, um zu bestätigen, dass die Aktivität aufgezeichnet wird.
3. Drücken Sie während der Aufnahme einer Aktivität die Taste einmal, um den Bildschirm zu aktivieren. Wischen Sie dann über das Display, um Ihre aktive Zeit, verbrannten Kalorien und die Herzfrequenz anzuzeigen.
4. Zum Beenden der Aufnahme einer Aktivität drücken Sie die Taste einmal, um den Bildschirm zu aktivieren, und drücken Sie erneut, bis der Tracker vibriert.

Tipp: Nach dem Training können Sie [Ihre Aktivitäten in sozialen Medien teilen](#).

Körperzusammensetzung messen

Ihr TomTom Touch kann Ihre Körperzusammensetzung messen. Die Körperzusammensetzung umfasst Ihren Körperfettanteil und Ihre Muskelmasse und ist der Schlüsselindikator Ihrer körperlichen Fitness.

Tragen Sie jedes Mal, wenn Sie eine Messung der Körperzusammensetzung durchführen, Ihren Fitness-Tracker mindestens 15 Minuten, damit er sich aufwärmen kann.

Wichtig: Führen Sie für ein genaues Ergebnis die Messung der Körperzusammensetzung immer zur gleichen Tageszeit durch.

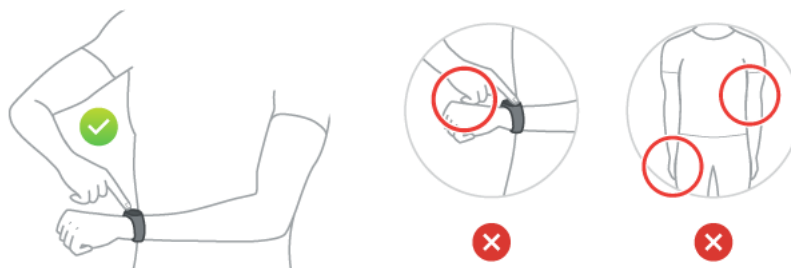


Wischen Sie zum zweiten Bildschirm oberhalb der Uhrzeitanzeige Ihres Fitness-Trackers, bei dem ein Prozentzeichen angezeigt wird. Halten Sie die Taste gedrückt, bis ein Häkchen auf dem Display angezeigt wird. Sie können jetzt Ihre Körperzusammensetzungsergebnisse in der mobilen App anzeigen. Öffnen Sie dazu das Menü **Fortschritt**, tippen Sie auf die graue Grafik (oben rechts) und wählen Sie **Körper** aus.



Tipps zur Messung der Körperzusammensetzung

- Ihr Arm sollte nicht seitlich am Körper anliegen und Ihre Handgelenke oder die Hände sollten sich nicht berühren, da dies zu Ungenauigkeiten führen kann.



- Legen Sie Ihren Zeigefinger so auf die Taste, dass er eine Ebene mit dem Display des Trackers bildet. Stellen Sie sicher, dass Sie die gesamte Taste mit dem Finger abdecken.



- Wenn ein Kreuz anstelle eines Hakens angezeigt wird, befeuchten Sie Ihren Finger, um damit die Haut an Ihrem Handgelenk unter der Elektrode zu befeuchten.

Mit Ihrem Mobilgerät koppeln

Mit einem iOS-Gerät koppeln

Die mobile TomTom MySports-App ermöglicht Ihnen, Ihre Aktivitätsdaten von Ihrem TomTom Touch Fitness-Tracker über Ihr Smartphone in TomTom MySports hochzuladen. Sie ermöglicht Ihnen außerdem das automatische Hochladen auf eine Vielzahl anderer Webseiten.

Wenn eine neuere Version der MySports-App verfügbar ist, können Sie diese aus dem App Store herunterladen. Wenn eine neuere Version der Software für Ihren Fitness-Tracker verfügbar ist, können Sie diese mithilfe der MySports-Desktop-App herunterladen.

So koppeln Sie Ihr iOS-Gerät mit Ihrem Fitness-Tracker:

1. Ihr Fitness-Tracker muss an eine Stromquelle angeschlossen sein. Wenn Sie eine Verbindung mit Ihrem Computer herstellen, warten Sie, bis die MySports Connect-Desktop-App die Aktualisierung Ihres Gerätes abgeschlossen hat, bevor Sie fortfahren.
2. Stellen Sie sicher, dass Sie über eine funktionierende Internetverbindung auf Ihrem iOS-Gerät verfügen.
3. Stellen Sie sicher, dass Ihr Fitness-Tracker und Ihr iOS-Gerät sich nahe beieinander befinden.
4. Stellen Sie in den Einstellungen auf Ihrem iOS-Gerät sicher, dass Bluetooth aktiviert ist.
5. Drücken Sie auf Ihrem Fitness-Tracker die Taste, um den Bildschirm zu aktivieren. Wischen Sie über den Bildschirm, bis Sie die Bluetooth- und Smartphone-Symbole sehen, und drücken Sie die Taste erneut.
6. Starten Sie die mobile MySports-App und tippen Sie dann auf **Band** auf dem Bildschirm **Gerät aktivieren**.
7. Wenn der Name Ihres Fitness-Trackers angezeigt wird, tippen Sie darauf.
8. Geben Sie auf Ihrem iOS-Gerät den auf Ihrem Fitness-Tracker angezeigten PIN-Code ein und tippen Sie dann auf **Koppeln**.

Die Geräte sollten jetzt gekoppelt sein. Weiter unten finden Sie Anweisungen zur Fehlersuche, falls bei der Kopplung Ihres Fitness-Trackers Probleme auftreten.

Wenn Sie die mobile App auf Ihrem Smartphone öffnen und dieses versucht, eine Verbindung zu Ihrem Fitness-Tracker herzustellen, müssen Sie den Fitness-Tracker möglicherweise aktivieren, indem Sie die Taste drücken.

Problemsuche und -behebung

Wenn Sie Probleme bei der Kopplung Ihres Fitness-Trackers haben, befolgen Sie die nachfolgenden Schritte:

- Stellen Sie sicher, dass Sie die aktuelle Version der TomTom Touch-Software verwenden. Wenn eine neuere Version verfügbar ist, können Sie diese mithilfe der MySports-Desktop-App herunterladen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die aktuelle Version der mobilen App verwenden. Wenn eine neuere Version verfügbar ist, wird sie im App Store aufgeführt.
- Entfernen Sie den gekoppelten Fitness-Tracker auf Ihrem iOS-Gerät und versuchen Sie, ihn erneut zu koppeln:
 1. Öffnen Sie den Bluetooth-Einstellungsbildschirm auf Ihrem iOS-Gerät, klicken Sie auf das Symbol (i) hinter dem Namen des Fitness-Trackers und wählen Sie **Dieses Gerät entfernen**. Versuchen Sie mithilfe der oben genannten Anweisungen den Fitness-Tracker erneut zu koppeln. Wenn die Kopplung nicht erfolgreich war, fahren Sie mit den folgenden Schritten zur Fehlerbehebung fort.

2. Starten Sie Ihr iOS-Gerät neu.
3. Deinstallieren und installieren Sie die MySports-App erneut aus dem App Store.
4. Schalten Sie Bluetooth aus und wieder ein.
5. Starten Sie Ihren Fitness-Tracker neu, indem Sie ihn an eine Stromquelle anschließen.
Ihr iOS-Gerät und Ihr Fitness-Tracker sind nun vollständig getrennt und zurückgesetzt.
6. Starten Sie die mobile MySports-App auf Ihrem iOS-Gerät.
7. Führen Sie die Kopplung wie oben beschrieben fort (ab Schritt 5).

Mit einem Android-Gerät koppeln

Die mobile TomTom MySports-App ermöglicht Ihnen, Ihre Aktivitätsdaten von Ihrem TomTom Touch Fitness-Tracker über Ihr Smartphone in TomTom MySports hochzuladen. Sie ermöglicht Ihnen außerdem das automatische Hochladen auf eine Vielzahl anderer Webseiten.

Bevor Sie Ihren Fitness-Tracker mit Ihrem Android-Gerät koppeln, stellen Sie sicher, dass Sie die aktuelle Version der TomTom MySports-App und die aktuelle Version der Software für Ihren Fitness-Tracker verwenden. Wenn eine neuere Version der MySports-App verfügbar ist, können Sie diese aus dem Play Store herunterladen. Wenn eine neuere Version der Software für Ihren Fitness-Tracker verfügbar ist, können Sie diese mithilfe der MySports-Desktop-App herunterladen.

So koppeln Sie Ihr Android-Gerät mit Ihrem Fitness-Tracker:

1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Android-Gerät mit der TomTom MySports-App kompatibel ist. Informationen zu kompatiblen Geräten finden Sie in Google Play.
2. Stellen Sie sicher, dass Sie über eine funktionierende Internetverbindung auf Ihrem Smartphone verfügen.
3. Ihr Fitness-Tracker muss an eine Stromquelle angeschlossen sein. Wenn Sie eine Verbindung mit Ihrem Computer herstellen, warten Sie, bis die MySports Connect-Desktop-App die Aktualisierung Ihres Gerätes abgeschlossen hat, bevor Sie fortfahren.
4. Stellen Sie sicher, dass Ihr Fitness-Tracker und Ihr Android-Gerät sich nahe beieinander befinden.
5. Aktivieren Sie Bluetooth in den Einstellungen auf Ihrem Android-Gerät.
6. Starten Sie die mobile TomTom MySports-App auf Ihrem Android-Gerät.
7. Drücken Sie auf Ihrem Fitness-Tracker die Taste, um den Bildschirm zu aktivieren. Wischen Sie über den Bildschirm, bis Sie die Bluetooth- und Smartphone-Symbole sehen, und drücken Sie die Taste erneut.
8. Tippen Sie im Bildschirm „Gerät aktivieren“ Ihrer mobilen App auf **Band**. Ihr Android-Gerät zeigt **Suchen** an.
9. Wenn der Name Ihres Bands angezeigt wird, tippen Sie darauf.
10. Wenn der Name Ihres Fitness-Trackers in der Liste auf dem Suchbildschirm angezeigt wird, tippen Sie darauf und akzeptieren Sie die Kopplungsanfrage.

Wichtig: Überprüfen Sie Ihre Android-Benachrichtigungsleiste auf die Kopplungsanfrage des Fitness-Trackers. Auf einigen Android-Geräten wird die Kopplungsbenachrichtigung in der Android-Benachrichtigungsleiste angezeigt, nachdem Sie den zu verbindenden Fitness-Tracker ausgewählt haben. Auf einigen Android-Geräten wird eine Meldung eingeblendet, auf anderen erfolgt keine Meldung. Bei Geräten, die eine Kopplungsanfrage anzeigen, müssen Sie diese innerhalb weniger Sekunden annehmen.

11. Geben Sie in der mobilen MySports-App den PIN-Code ein, der auf Ihrem Fitness-Tracker angezeigt wird.
12. Sobald Ihre MySports-App und der Fitness-Tracker verbunden sind, tippen Sie auf „Fertig“.

Ihr Fitness-Tracker und die MySports-App sind jetzt miteinander gekoppelt. Wenn Sie Probleme beim Koppeln Ihres Fitness-Trackers haben, beachten Sie die nachfolgenden Anweisungen zur Fehlersuche.

Wenn Sie die mobile App auf Ihrem Smartphone öffnen und dieses versucht, eine Verbindung zu Ihrem Fitness-Tracker herzustellen, müssen Sie den Fitness-Tracker möglicherweise aktivieren, indem Sie die Taste drücken. Um zu synchronisieren, ziehen Sie den Aktivitätenbildschirm in der App nach unten. Wenn Sie Probleme bei der Synchronisierung mit der App haben, können Sie Ihre Aktivitäten jederzeit mithilfe der MySports-Desktop-App synchronisieren.

Wenn Sie Ihre Android-Version aktualisieren, müssen Sie Ihren Fitness-Tracker in der Regel wie folgt entkoppeln und neu koppeln.

Problemsuche und -behebung

Wenn Sie keine Verbindung zwischen der MySports-App und Ihrem Fitness-Tracker herstellen können, entkoppeln Sie ihn vollständig von Ihrem Android-Gerät und koppeln Sie ihn dann wie folgt erneut:

1. Entkoppeln oder entfernen Sie den Fitness-Tracker in den Bluetooth-Einstellungen auf Ihrem Android-Gerät. Versuchen Sie mithilfe der oben genannten Anweisungen den Fitness-Tracker erneut zu koppeln. Wenn die Kopplung nicht erfolgreich war, fahren Sie mit den folgenden Schritten zur Fehlerbehebung fort.
2. Deinstallieren und installieren Sie die MySports-App erneut aus dem Play Store.
3. Starten Sie Ihr Android-Gerät neu.
4. Schalten Sie Bluetooth aus und wieder ein.
5. Starten Sie Ihren Fitness-Tracker neu, indem Sie ihn an eine Stromquelle anschließen.
Ihr Android-Gerät und Ihr Fitness-Tracker sind nun vollständig getrennt und zurückgesetzt.
6. Starten Sie die mobile MySports-App auf Ihrem Android-Gerät.
7. Führen Sie die Kopplung wie oben beschrieben fort (ab Schritt 7).

Ihre Fitness verfolgen

Informationen zum Aktivitäts-Tracking

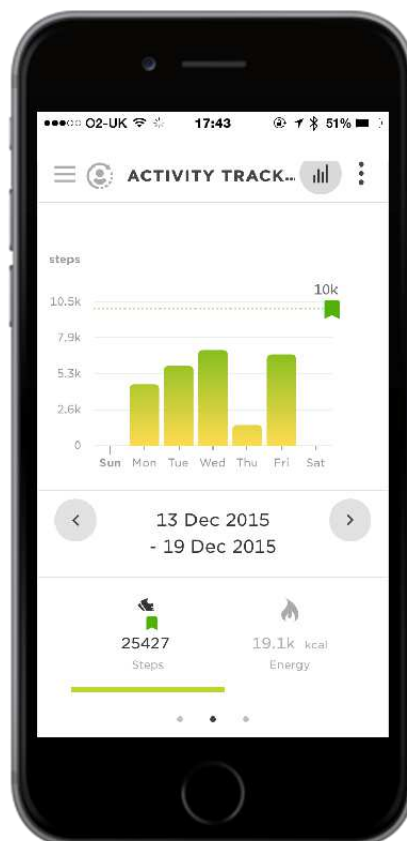
Sie können mit Ihrem TomTom Touch verfolgen, wie aktiv Sie sind. Sie haben unter anderem folgende Möglichkeiten:

- Erstellen Sie ein Körperziel für Fett, Muskeln oder Gewicht.
- Erstellen Sie ein Schritteziel für die Anzahl der Schritte pro Tag oder pro Woche.
- Erstellen Sie ein Sportziel, z. B. Radfahren, Laufen oder Studiotraining.
- Verfolgen Sie Ihre Zeit mit physischer Aktivität, Schritte, verbrannte Kalorien und zurückgelegte Distanz.
- Verfolgen Sie Ihren täglichen und wöchentlichen Fortschritt im Hinblick auf Ihr Ziel.
- Laden Sie Ihre Aktivitäts-Tracking-Daten auf die TomTom MySports-Website und in die mobile TomTom MySports-App hoch.

Ihre Aktivität in MySports anzeigen

Sie können Ihre Fortschritte im Hinblick auf Ihr tägliches Aktivitäts-Tracking-Ziel im Dashboard der mobilen MySports-App und der MySports-Webseite beobachten. Das Dashboard ist auf dem neuesten Stand und zeigt die Daten, die zuletzt von Ihrem TomTom Touch synchronisiert wurden.

Weitere Details finden Sie im Abschnitt „Fortschritt“, wenn Sie „Aktivitäts-Tracking“ als Typ auswählen oder auf Ihr Aktivitäts-Tracking-Ziel klicken. Sie können die Daten ändern, indem Sie auf die Bezeichnungen unterhalb der Grafik klicken. Sie können auch den Zeitraum zwischen täglich, wöchentlich, monatlich oder jährlich umschalten.



Von Ihrem TomTom Touch erfasste Informationen

Ihr TomTom Touch Fitness Tracker verfolgt automatisch Ihre Schlaf- und aktive Zeit, die verbrannten Kalorien, Ihre Schritte und die Distanz. Die Berechnungen basieren auf dem integrierten Herzfrequenzmesser und den Bewegungssensoren sowie Ihrem Benutzerprofil, in dem Sie Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht angeben.

Hinweis: Ihr TomTom Touch enthält keinen GPS-Chip, weshalb die Distanzstatistiken auf Grundlage Ihrer Schritte ungefähr berechnet werden.

Sie können Ihre täglichen Statistiken anzeigen, indem Sie durch die Bildschirme unter der Uhrzeitanzeige Ihres TomTom Touch blättern. Sie können Ihre Statistiken auch auf der MySports-Webseite und in der MySports-App einsehen, wenn Sie Ihren TomTom Touch synchronisieren.

In der App und auf der Webseite können Sie trainingspezifische Daten sowie Ihren Gesamtfortschritt und Ihren Fortschritt im Hinblick auf alle eingestellten Ziele verfolgen.

Tipp: Sie können Ihre Herzfrequenz über den gesamten Tag anzeigen, wenn Sie „Tagesherzfrequenz“ im Menü „Gerät“ der MySports-App aktiviert haben.

Genauigkeit des Aktivitäts-Trackings

Das Aktivitäts-Tracking dient der Bereitstellung von Informationen zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils. Ihr TomTom Touch Fitness Tracker nutzt sowohl Sensoren als auch Berechnungen zur Verfolgung Ihrer Aktivität. Die bereitgestellten Daten und Informationen sollen nahe an Ihrer Aktivität liegen, sind aber möglicherweise nicht hundertprozentig genau, einschließlich Schritt-, Schlaf-, Distanz- und Kaloriendaten.

Aktivitäten rund um die Uhr erfassen

1. Wischen Sie mit dem Finger über das Display, um Ihre Aktivitätsdaten anzuzeigen.

Folgende Messgrößen sind verfügbar:

- Schritte
- Zurückgelegte Distanz
- Zeit aktiv
- Schlafzeit
- Verbrannte Kalorien

2. Wenn Sie ein tägliches Aktivitätsziel festgelegt haben, wird ein kreisförmiges Zielsymbol über der gewünschten Messgröße und oberhalb der Uhr angezeigt. Dieses Zielsymbol füllt sich jeden Tag, während Sie Ihrem Ziel näher kommen.



Tipp: Sie können Ihre Ziele in der MySports-App oder auf der MySports-Webseite festlegen und Ihre Leistung im Verlauf anzeigen.

Herzfrequenz verfolgen

Ihr TomTom Touch verfügt über eine optionale 24/7 Herzfrequenzüberwachung. Wenn die Überwachung der Tagesherzfrequenz aktiviert ist, kann Ihr Fitness-Tracker Ihre Herzfrequenz sehr regelmäßig während des Tages und bei Nacht prüfen. Informationen zu Ihrer Herzfrequenz verbessern die Schätzungen Ihres Kalorienverbrauchs und der aktiven Zeit und liefern einen guten Einblick in Ihre allgemeine Aktivität während des Tages.

Hinweis: Um die Akkulebensdauer zu verlängern, [deaktivieren Sie die Überwachung der Tagesherzfrequenz](#), wenn Sie sie nicht verwenden. Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert.

So zeigen Sie Ihre aktuellen Herzfrequenzwerte an:

1. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
2. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus dreimal nach unten, bis das Herzsymbol angezeigt wird.

3. Warten Sie einige Sekunden, bis Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (bpm) angezeigt wird.



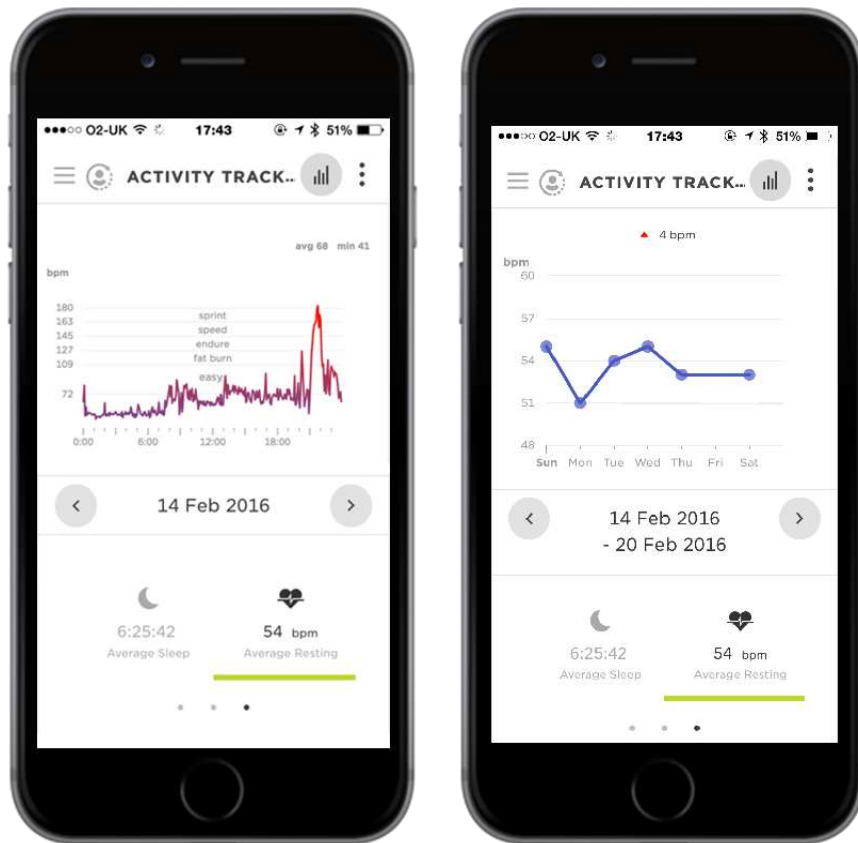
4. Wenn Ihre Herzfrequenz nicht angezeigt wird, tippen Sie auf die Taste, um es erneut zu versuchen. Zusätzlich können Sie versuchen, Ihr TomTom Touch an Ihrem Handgelenk enger zu ziehen oder am Handgelenk weiter nach oben zu schieben.

Herzfrequenz in der mobilen MySports-App anzeigen

Hinweis: Die Tagesherzfrequenz ist nur täglich in der Tagesansicht verfügbar.

1. Tippen Sie auf dem Display **AKTIVITÄTEN** auf **Heute**.
2. Wischen Sie unter dem Datum nach links.
3. Tippen Sie auf **Durchschnittliche Ruheherzfrequenz**.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz für einen Tag anzeigen, werden Ihre Ruheherzfrequenz und die durchschnittliche Ruheherzfrequenz basierend auf diesen Messungen berechnet. Sie können auch Ihre Ruheherzfrequenz über eine Woche, einen Monat oder ein Jahr anzeigen.



Herzfrequenz auf MySports-Webseite anzeigen

1. Gehen Sie zu mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klicken Sie auf **Alle Sportarten** und wählen Sie **Aktivitäts-Tracking**.
3. Klicken Sie auf **Alle** und wählen Sie **Tag**.
4. Wählen Sie am unteren Rand der Seite **Durchschnittliche Ruheherzfrequenz**.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz für einen Tag anzeigen, werden Ihre Ruheherzfrequenz und die durchschnittliche Ruheherzfrequenz basierend auf diesen Messungen berechnet. Sie können auch Ihre Ruheherzfrequenz über eine Woche, einen Monat oder ein Jahr anzeigen.

Schritte verfolgen

Ihre Schritte werden anhand Ihrer Handgelenkbewegungen geschätzt. Als Standardziel sind automatisch 10.000 Schritte pro Tag für Sie eingestellt.

Tipp: Schritte während des Trainings sind den allgemeinen Aktivitäts-Tracking-Daten enthalten.

1. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
2. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus dreimal nach oben, bis das Schrittesymbol angezeigt wird.

Tipp: Die Reihenfolge der Bildschirme unter der Uhr ändert sich je nachdem, welches Ziel Sie eingestellt haben.



Die Anzahl der bisherigen Schritte für den aktuellen Tag wird angezeigt.

Hinweis: Ihr Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel wird jeden Tag um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.

Schritte in der mobilen MySports-App anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Display **AKTIVITÄTEN** auf **Heute**.
2. Wischen Sie unter dem Datum nach links.
3. Tippen Sie auf **Schritte**.

Sie können auch Ihre Schritte für die Woche, den Monat oder das Jahr anzeigen.

Schritte auf MySports-Webseite anzeigen

1. Gehen Sie zu mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klicken Sie auf **Alle Sportarten** und wählen Sie **Aktivitäts-Tracking**.
3. Klicken Sie auf **Alle** und wählen Sie **Tag**.
4. Wählen Sie am unteren Rand der Seite **Schritte**.

Sie können auch Ihre Schritte für die Woche, den Monat oder das Jahr anzeigen.

Kalorien verfolgen

Tipp: Die Messung Ihrer verbrannten Kalorien umfasst die Kalorien, die Ihr Körper verbrennt, um einfach zu überleben. Dieser Wert wird als Grundumsatz (BMR) bezeichnet. Daher zeigt Ihr TomTom Touch bereits beim Aufwachen einen Kalorienwert an, auch wenn Sie noch nicht aktiv waren.

1. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
2. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus nach oben, bis das Flammensymbol angezeigt wird.

Tipp: Die Reihenfolge der Bildschirme unter der Uhr ändert sich je nachdem, welches Ziel Sie eingestellt haben.



Die Anzahl der bisherigen verbrannten Kalorien für den aktuellen Tag wird angezeigt.

Hinweis: Ihr Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel wird jeden Tag um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.

Verbrannte Kalorien in der mobilen MySports-App anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Display **AKTIVITÄTEN** auf **Heute**.
2. Wischen Sie unter dem Datum nach links.
3. Tippen Sie auf **Energie**.

Sie können auch Ihre verbrannten Kalorien über eine Woche, einen Monat oder ein Jahr anzeigen.

Verbrannte Kalorien auf MySports-Webseite anzeigen

1. Gehen Sie zu mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klicken Sie auf **Alle Sportarten** und wählen Sie **Aktivitäts-Tracking**.
3. Klicken Sie auf **Alle** und wählen Sie **Tag**.
4. Wählen Sie am unteren Rand der Seite **Energie**.

Sie können auch Ihre verbrannten Kalorien über eine Woche, einen Monat oder ein Jahr anzeigen.

Aktive Zeit verfolgen

Tipp: Zeit gilt als „aktiv“, wenn Ihre Schrittrate oder Bewegung länger als 10 Sekunden oberhalb eines bestimmten Grenzwerts liegt.

1. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
2. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus dreimal nach oben, bis das Zeitsymbol angezeigt wird.

Tip: Die Reihenfolge der Bildschirme unter der Uhr ändert sich je nachdem, welches Ziel Sie eingestellt haben.



Ihre bisherige aktive Zeit für den Tag wird angezeigt.

Hinweis: Ihr Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel wird jeden Tag um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.

Aktive Zeit in der mobilen MySports-App anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Display **AKTIVITÄTEN** auf **Heute**.
2. Wischen Sie unter dem Datum nach links.
3. Tippen Sie auf **Zeit aktiv**.

Sie können auch Ihre aktive Zeit für die Woche, den Monat oder das Jahr anzeigen.

Aktive Zeit auf MySports-Webseite anzeigen

1. Gehen Sie zu mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klicken Sie auf **Alle Sportarten** und wählen Sie **Aktivitäts-Tracking**.
3. Klicken Sie auf **Alle** und wählen Sie **Tag**.
4. Wählen Sie am unteren Rand der Seite **Zeit aktiv**.

Sie können auch Ihre aktive Zeit für die Woche, den Monat oder das Jahr anzeigen.

Distanz verfolgen

Tip: Schritte werden anhand Ihrer Handgelenkbewegung geschätzt und dienen zur Schätzung der zurückgelegten Distanz.

1. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
2. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus viermal nach oben, bis das Distanzsymbol angezeigt wird.

Tip: Die Reihenfolge der Bildschirme unter der Uhr ändert sich je nachdem, welches Ziel Sie eingestellt haben.



Ihre bisherige Distanz für den Tag wird angezeigt.

Hinweis: Ihr Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel wird jeden Tag um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.

Distanz in der mobilen MySports-App anzeigen

1. Tippen Sie auf dem Display **AKTIVITÄTEN** auf **Heute**.
2. Wischen Sie unter dem Datum nach links.
3. Tippen Sie auf **Distanz**.

Sie können auch Ihre Distanz für die Woche, den Monat oder das Jahr anzeigen.

Distanz auf MySports-Webseite anzeigen

1. Gehen Sie zu mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klicken Sie auf **Alle Sportarten** und wählen Sie **Aktivitäts-Tracking**.
3. Klicken Sie auf **Alle** und wählen Sie **Tag**.
4. Wählen Sie am unteren Rand der Seite **Distanz**.

Sie können auch Ihre aktive Zeit für die Woche, den Monat oder das Jahr anzeigen.

Schlaf verfolgen

Informationen zur Schlafaufzeichnung

Sie können mit Ihrem TomTom Touch verfolgen, wie viel Sie schlafen. Sie haben unter anderem folgende Möglichkeiten:

- Schlaflänge pro Tag, Woche, Monat oder Jahr verfolgen
- Schlaf-Tracking-Daten auf die TomTom MySports-Website und in die TomTom MySports-App hochladen

Ihre Uhr erfasst basierend auf Bewegung Ihren Schlaf und geht davon aus, dass Sie eingeschlafen sind, wenn Sie sich ab einer bestimmten Uhrzeit am Nachmittag nicht mehr bewegen.

Der Tag wird um 16:00 Uhr „zurückgesetzt“ und Ihre Uhr beginnt dann mit einer neuen „Nacht“.

Schlaf verfolgen

Um Ihren Schlaf zu verfolgen, müssen Sie Ihren TomTom Touch beim Schlafen tragen. So erfahren Sie, wie lange Sie in der vorherigen Nacht geschlafen haben:

1. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
2. Wischen Sie von der Uhrzeitanzeige aus fünfmal nach oben, bis das Schlafsymbol angezeigt wird.

Tipp: Die Reihenfolge der Bildschirme unter der Uhr ändert sich je nachdem, welches Ziel Sie eingestellt haben.



Ihre Schlafdauer für die vorherige Nacht wird angezeigt.

Hinweis: Ihr Fortschritt in Bezug auf das Tagesziel wird jeden Tag um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.

Um die Schlafaufzeichnung zu aktivieren bzw. deaktivieren, lesen Sie: Schlafaufzeichnung.

Schlafaktivität in der mobilen App anzeigen

1. Tippen Sie auf Ihrem Smartphone oder Tablet auf **Fortschritt**.
2. Tippen Sie auf **Schlaf**.
3. Wischen Sie, um zwischen den Diagrammen zu wechseln, die die heutige und gestrige Schlafdauer anzeigen.
4. Tippen Sie auf **Tag, Woche, Monat** oder **Jahr**, um Diagramme für Ihren Schlaf für diesen Zeitraum anzuzeigen.

Sportmodus

Sportmodus verwenden

Verwenden Sie den Sportmodus für alle Ihre sportlichen Aktivitäten. Dieser Start/Stopp-Modus erfasst die Zeit, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien auf Grundlage Ihrer Herzfrequenz. Sie können diesen Modus für sämtliche Sportarten außer Schwimmen und Wassersport verwenden.

Sie können auch alle Ihre Aktivitäten in der MySports-App oder auf der MySports-Webseite verfolgen.

Hinweis: Ihr TomTom Touch verfügt nicht über eine GPS-Funktion und kann daher nicht die zurückgelegte Distanz verfolgen. Diese wird stattdessen anhand Ihrer Schritte berechnet.

Wichtig: Sie können Ihren TomTom Touch nicht beim Schwimmen tragen.

1. Zum Starten einer Aktivität im Sportmodus wechseln Sie durch Wischen zum ersten Bildschirm über der Uhrzeitanzeige, wo das Trainingssymbol angezeigt wird.



2. Drücken Sie die Taste kurz, um die Aufnahme einer Aktivität zu starten. Der Tracker vibriert, um zu bestätigen, dass die Aktivität aufgezeichnet wird.
3. Drücken Sie während der Aufnahme einer Aktivität die Taste einmal, um den Bildschirm zu aktivieren. Wischen Sie dann über das Display, um Ihre aktive Zeit, verbrannten Kalorien und die Herzfrequenz anzuzeigen.
4. Zum Beenden der Aufnahme einer Aktivität drücken Sie die Taste einmal, um den Bildschirm zu aktivieren, und drücken Sie erneut, bis der Tracker vibriert.

Tipp: Nach dem Training können Sie [Ihre Aktivitäten in sozialen Medien teilen](#).

Info zur Kalorienschätzung

Kalorien werden auf Grundlage Ihres Geschlechts, Ihres Gewichts und der Trainingsintensität und -dauer berechnet.

Im Sportmodus wird die Herzfrequenz zur Schätzung der Kalorien verwendet.

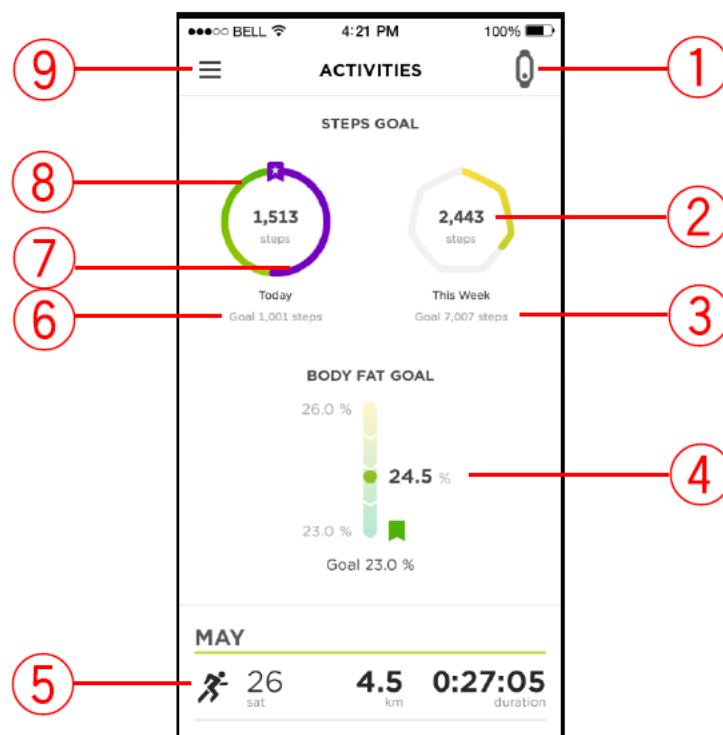
Zur Berechnung der Kalorien mit dem TomTom Touch Fitness Tracker verwenden die MET-Tabellen von Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

Ziele festlegen

Über Ziele

Sie können täglich Ziele, Sportziele und Körperziele über die mobile MySports-App oder die MySports-Webseite festlegen. Teile der MySports-App werden im Folgenden beschrieben, aber es gibt viele Ähnlichkeiten zur MySports-Webseite.

Wichtig: Neue Ziele oder Änderungen an bestehenden Zielen werden mit dem TomTom Touch synchronisiert, wenn Sie ihn das nächste Mal mit der MySports-App oder MySports Connect verbinden.



1. **Status des mobilen Geräts:** Dieses Symbol färbt sich blau, wenn Sie mit Ihrem TomTom Touch synchronisieren.
2. **Wochenzielsymbol:** Tippen Sie auf das Wochenzielsymbol, um Ihr wöchentliches Fortschrittsdiagramm anzuzeigen.
3. **Messgröße für das Wochenziel:** Zeigt an, welche Messgröße für das Ziel verwendet wird.
4. **Körperfettziel:** Zeigt Ihren aktuellen Körperfettanteil basierend auf Ihrer letzten Messung der Körperzusammensetzung in Bezug auf Ihr Ziel an.
5. **Vorherige Aktivität:** Ihre vorherige Aktivität mit Distanz und Dauer.
6. **Messgröße für das Tagesziel:** Tippen Sie auf das Tageszielsymbol, um Ihr tägliches Fortschrittsdiagramm anzuzeigen. Die Messgröße Ihres Ziels wird darunter aufgeführt.
7. **Violette Linie:** Zeigt an, dass Sie ein Ziel überschritten haben. Die violette Linie überschneidet die grüne Linie, wenn Sie Ihr Ziel übertreffen.
8. **Grüne Linie:** Zeigt an, dass Sie einen Teil eines Ziels abgeschlossen haben.

9. **Menü:** Tippen Sie auf dieses Symbol, um das Hauptmenü zu öffnen.

Aktivitäts-Tracking-Ziel einstellen

Hinweis: Sie können Ziele nicht direkt auf Ihrem TomTom Touch festlegen. Verwenden Sie dazu die MySports-App oder MySports-Webseite.

Ein Aktivitäts-Tracking-Ziel von 10.000 Schritten wurde automatisch für Sie voreingestellt. Beim Einrichten Ihres TomTom Touch werden Sie zudem aufgefordert, Aktivitäts-Tracking-Ziele festzulegen.

So legen Sie ein Aktivitäts-Tracking-Ziel für den jeweiligen Tag in der MySports-App fest:

1. Tippen Sie im Menü auf **ZIELE**.
Es wird ein Bildschirm mit Ihrem Schritteziel in der oberen Hälfte und Plus-Zeichen angezeigt, über die Sie ein Sportziel oder Körperziel hinzufügen können.
2. Tippen Sie auf das Bleistiftsymbol unter dem Schritteziel.
3. Wählen Sie die zu ändernden Messgrößen aus. Zur Auswahl stehen: **Schritte, Distanz, Dauer** oder **Energie**. In diesem Beispiel wählen wir **Schritte**, was bereits markiert ist.
4. Blättern Sie nach unten und ändern Sie die Anzahl der Schritte.
5. Tippen Sie auf **Fertig**.
6. Tippen Sie alternativ auf **Ziel deaktivieren**, um ein Ziel zu deaktivieren.

Tipp: Sie können auch Ziele auf der MySports-Webseite festlegen.

Hinweis: Ihr Fortschritt in Bezug auf Ihr Aktivitäts-Tracking-Ziel wird jeden Tag um Mitternacht auf Null zurückgesetzt.

Wichtig: Neue Ziele oder Änderungen an bestehenden Zielen werden mit dem TomTom Touch synchronisiert, wenn Sie ihn das nächste Mal verbinden.

Sportziele einstellen

Hinweis: Sie können Ziele nicht direkt auf Ihrem TomTom Touch festlegen. Verwenden Sie dazu die MySports-App oder MySports-Webseite.

Verwenden Sie den Sportmodus für alle Ihre sportlichen Aktivitäten. Dieser Start/Stop-Modus erfasst die Zeit, Ihre Herzfrequenz und Ihre verbrannten Kalorien auf Grundlage Ihrer Herzfrequenz. Sie können diesen Modus für sämtliche Sportarten außer Schwimmen und Wassersport verwenden.

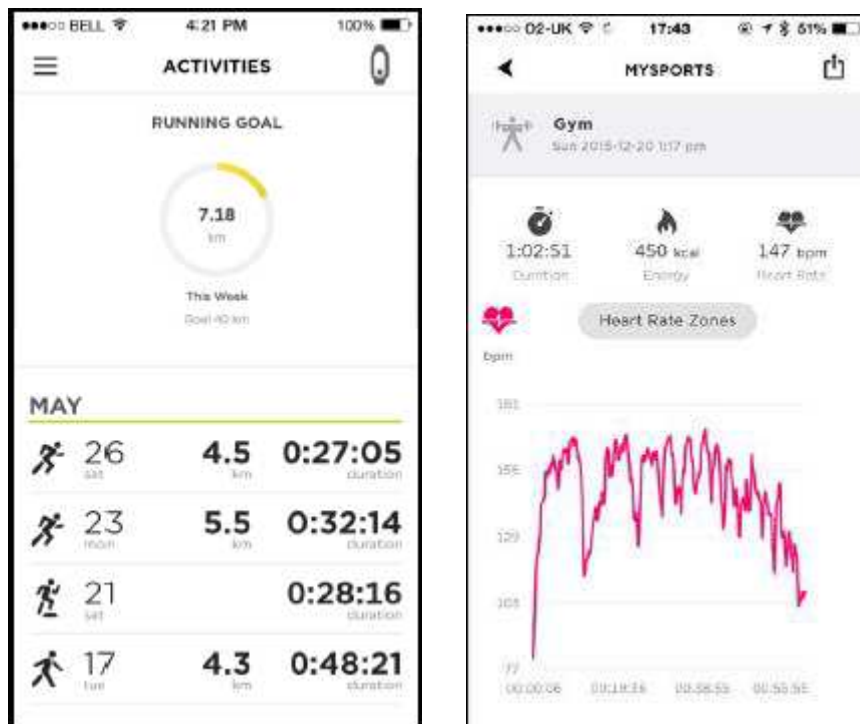
So legen Sie ein Sportziel in der MySports-App fest:

1. Tippen Sie im Menü auf **ZIELE**.
Es wird ein Bildschirm mit Ihrem Schritteziel in der oberen Hälfte und Plus-Zeichen angezeigt, über die Sie ein Sportziel oder Körperziel hinzufügen können.
2. Blättern Sie nach unten und tippen Sie auf das Pluszeichen, um ein Sportziel hinzuzufügen.
3. Wählen Sie Ihre Aktivität unter den Optionen aus, z. B. **Laufen, Rad, Laufband** usw. In diesem Beispiel wählen wir **Laufen**, was bereits markiert ist.
4. Blättern Sie nach unten und tippen Sie auf eine Kombination aus Messgröße, Zeitraum und Ziel für jede Aktivität:
 - **Aktivitäten** - wie oft Sie die Aktivität in der Woche oder im Monat durchführen möchten
 - **Distanz** - welche Distanz Sie in der Woche oder im Monat zurücklegen möchten
 - **Dauer** - wie lange Sie die Aktivität in der Woche oder im Monat durchführen möchten
5. Wenn Sie fertig sind, blättern Sie nach unten und tippen Sie auf **Fertig**.

Tipp: Sie können auch Ziele auf der MySports-Webseite festlegen.

Wichtig: Neue Ziele oder Änderungen an bestehenden Zielen werden mit dem TomTom Touch synchronisiert, wenn Sie ihn das nächste Mal verbinden.

Beispiele für die Sportmodusübersicht und die Ruheherzfrequenzdiagramme



Körperziele einstellen

Hinweis: Sie können Ziele nicht direkt auf Ihrem TomTom Touch festlegen. Verwenden Sie dazu die MySports-App oder MySports-Webseite.

Um Ihren Fortschritt zu verfolgen, können Sie ein Körperziel mithilfe von MySports festlegen. Sie können entweder ein Prozentziel für Ihr Körperfett/Muskeln-Verhältnis oder ein Gewichtsziel einstellen.

So legen Sie ein Körperziel in der MySports-App fest:

1. Tippen Sie im Menü auf **ZIELE**.
Es wird ein Bildschirm mit Ihrem Schritteziel in der oberen Hälfte und Plus-Zeichen angezeigt, über die Sie ein Sportziel oder Körperziel hinzufügen können.
2. Blättern Sie nach unten und tippen Sie auf das Pluszeichen, um ein Körperziel hinzuzufügen.

3. Wählen Sie die gewünschte Messgröße aus. Zur Auswahl stehen: **Gewicht**, **Körperfettanteil** oder **Muskeln**. In diesem Beispiel wählen wir **Gewicht**.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



4. Blättern Sie nach unten und legen Sie Ihr Zielgewicht fest.

Tipp: Sie können die Einheit für Ihr Gewicht in Ihrem Profil in der MySports-App oder auf der Webseite ändern.

5. Wenn Sie fertig sind, blättern Sie nach unten und tippen Sie auf **Fertig**.

Tipp: Sie können auch Ziele auf der MySports-Webseite festlegen.

Wichtig: Neue Ziele oder Änderungen an bestehenden Zielen werden mit dem TomTom Touch synchronisiert, wenn Sie ihn das nächste Mal verbinden.

Körperzusammensetzung

Infos zur Körperzusammensetzung

Wie funktioniert die Messung der Körperzusammensetzung?

Die Körperzusammensetzungs-Funktion sendet einen kleinen und unschädlichen elektrischen Stromimpuls durch den Körper. Der Strom fließt leichter durch Muskeln als durch Fett. Indem also der Stromfluss bei verschiedenen Frequenzen gemessen wird, kann ein geschätzter Körperfettanteil und Muskelanteil berechnet werden. Alle anderen Bestandteile des Körpers fallen in die Kategorie „Anderes“, z. B. Wasser oder Knochen. Die Ergebnisse für Ihre Körperzusammensetzung listen den Körperfettanteil, die Muskelmasse und „Andere“ auf, gemeinsam 100 %.

Die Messung Ihrer Körperzusammensetzung wird von Ihrem TomTom Touch gespeichert und dann an die MySports-App und MySports-Webseite übertragen. Dort können Sie die Ergebnisse zusammen mit Ihren Schritten, den Kalorien, der Distanz und der aktiven Zeit anzeigen. Sie können also Ihre Bemühungen und Ergebnisse an einem zentralen Ort verfolgen.

Warum sollte ich meine Körperzusammensetzung messen?

Durch die Messung Ihrer Körperzusammensetzung erhalten Sie relevantere Ergebnisse als durch einfaches Wiegen oder Berechnen Ihres BMIs (Body Mass Index). Da Muskeln mehr wiegen als Fett, können Sie durch Krafttraining an Gewicht zulegen, aber schlanker aussehen. Durch die Messung der Körperzusammensetzung im Laufe der Zeit können Sie sehen, ob Ihr Muskel- und Fettanteil zunehmen oder abnehmen. So erhalten Sie ein genaueres Bild von den Veränderungen Ihres Körpers.

Genauigkeit der Messungen

Achten Sie bei den Messungen der Körperzusammensetzung vor allem auf die Veränderung im Laufe der Zeit. Viele Faktoren, wie z. B. Training, Essen und Flüssigkeitsversorgung, können eine einzelne Messung beeinflussen und dadurch tägliche Schwankungen verursachen. In der MySports-App und auf der MySports-Webseite erfahren Sie, wie Sie sich Ihr Fett- und Muskelanteil im Laufe der Zeit verändern.

Wir empfehlen Ihnen, jede Messung der Körperzusammensetzung zur gleichen Tageszeit durchzuführen und dabei die Schritte unter [Körperzusammensetzung messen](#) zu beachten.

Körperzusammensetzung messen

Wichtig: Die Messung der Körperzusammensetzung wird auf Ihrem TomTom Touch durchgeführt, aber das Ergebnis wird NUR auf Ihrem Smartphone in der mobilen MySports-App oder auf der MySports-Webseite angezeigt.

So erreichen Sie eine präzise Messung:

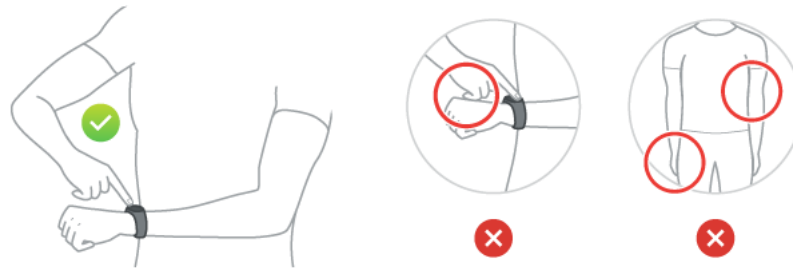
1. Tragen Sie Ihren Fitness-Tracker mindestens 15 Minuten, bevor Sie eine Messung durchführen.

Tipp: Nach 15 Minuten hat die Elektrode an Ihrem Handgelenk die Temperatur Ihrer Haut erreicht und kann ein genaues Ergebnis liefern.

Wichtig: Führen Sie für ein genaues Ergebnis die Messung der Körperzusammensetzung immer zur gleichen Tageszeit durch.

2. Aktivieren Sie Ihren TomTom Touch durch Drücken der Taste.
3. Wischen Sie zum zweiten Bildschirm oberhalb der Uhrzeitanzeige Ihres Fitness-Trackers, bei dem ein Prozentzeichen angezeigt wird.

4. Ihre Arme sollten nicht seitlich am Körper anliegen und Ihre Handgelenke oder die Hände sollten sich nicht berühren. Dies kann dazu führen, dass der Strom einen kürzeren Weg nimmt, wodurch die Ergebnisse ungenau werden.



5. Halten Sie die Taste mit dem Zeigefinger etwa 10 Sekunden lang gedrückt, bis ein Haken auf dem Display angezeigt wird.
6. Stellen Sie sicher, dass Sie die gesamte Taste mit der Fingerspitze abdecken und Ihr Finger eine Ebene mit dem Display des Fitness-Trackers bildet.



Tipp: Wenn ein Kreuz anstelle eines Hakens auf dem Bildschirm angezeigt wird, geben Sie eine kleine Menge an Wasser auf Ihr Handgelenk direkt unter der Elektrode und auf die Spitze Ihres Zeigefingers.

7. Öffnen Sie die mobile MySports-App, um Ihre Körperzusammensetzung und Fortschritte in Bezug auf das Ziel anzuzeigen:



Tippen Sie auf das Menüsymbol und dann unter „Aktivitäten“ auf **Fortschritt** > **Filtersymbol** > **Körper** oder wählen Sie ein **Körperfettanteil**-Ziel aus, indem Sie darauf klicken. Sie können Ihren Körperfett- und Muskelanteil sowie die Trends im Laufe der Zeit anzeigen.

Tipps zur Messung der Körperzusammensetzung

- Der Gesamttrend der Messungen ist genauer, wenn Sie immer zur gleichen Tageszeit messen.
- Führen Sie die Messung bevorzugt am Morgen durch, nachdem Sie das Badezimmer aufgesucht haben, aber vor dem Essen, Trinken, Duschen oder Training.
- Bei Frauen sind Messungen während der Regelblutung ungenauer, da diese sich im Allgemeinen auf den Flüssigkeitshaushalt in Ihrem Körper auswirkt.
- Die Körperzusammensetzung kann während der Schwangerschaft oder bei größeren Metallimplantaten im Körper nicht genau gemessen werden.

Die ideale Körperzusammensetzung

Die ideale Körperzusammensetzung kann je nach Person variieren, sodass wir Ihnen keine genaue Schätzung für Idealwerte bereitstellen können.

Der TomTom Touch Fitness Tracker wurde entwickelt, um Ihnen einen besseren Einblick in die Veränderung Ihrer Gesundheit und Ihres Körpers im Laufe der Zeit zu liefern. Dazu stellen wir Ihnen eine Grafik zur Verfügung, die die Veränderungen Ihrer Körperzusammensetzung für eine ausgewählte Zeitspanne zeigt. Sie können diese Grafik auf der MySports-Webseite und auf der Registerkarte „Fortschritt“ in der mobilen MySports-App einsehen.

Sie können auch Körperziele festlegen, wie z. B. ein bestimmtes Gewicht oder einen Körperfettanteil. Wählen Sie dazu auf der Webseite oder in der App „Ziele“. Sobald Sie ein Ziel eingestellt haben, können Sie Ihren Fortschritt im Hinblick auf dieses Ziel neben Ihren anderen Aktivitätsdaten anzeigen.

Wenn Sie eine persönliche Beratung hinsichtlich Ihrer Körperzusammensetzung wünschen, empfehlen wir Ihnen, sich an einen lizenzierten Privattrainer oder Gesundheitsexperten zu wenden.

Weitere Informationen zur Körperzusammensetzung finden Sie im [Artikel „Messen und Auswerten der Körperzusammensetzung“](#) des American College of Sports Medicine sowie in anderen Artikeln im Internet.

Sicherheit und Körperzusammensetzung

Der bei der Messung der Körperzusammensetzung mit dem TomTom Touch Fitness Tracker durch Ihren Körper gesendete Stromimpuls ist vollkommen unschädlich. Wenn Sie jedoch schwanger sind oder einen Herzschrittmacher oder ein anderes internes medizinisches Gerät tragen, wenden Sie sich vor der Verwendung immer an einen Arzt.

Wichtig: Die Körperzusammensetzung kann während der Schwangerschaft oder bei größeren Metallimplantaten im Körper nicht genau gemessen werden.

Artikel „Messen und Auswerten der Körperzusammensetzung“

Dieser Artikel wurde vollständig von der Website des American College of Sports Medicine übernommen:

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

Messen und Auswerten der Körperzusammensetzung

11. Januar 2012

Geschrieben von Dr. Tiffany Esmat

Was bedeutet die Zahl auf der Waage wirklich? In Bezug auf die Gesundheit im Allgemeinen ist das Gewicht nicht annähernd so wichtig wie die Zusammensetzung dieses Gewichts. Anstatt unser Gewicht zu verfolgen, sollten wir uns also vielmehr unserer Körperzusammensetzung bewusst sein. Der Schritt auf die Waage zeigt uns nur das Gesamtgewicht aller unserer Körpergewebe. Dieses Gewicht kann je nach Tageszeit, Flüssigkeitsversorgung oder getragener Kleidung variieren. Im Gegensatz dazu zeigt uns die Körperzusammensetzung das relative Verhältnis von Fett und Magermasse in unserem Körper. Fettmasse besteht aus zwei Arten von Fett: lebenswichtigem und nicht lebenswichtigem Fett (Depot-Fett). Die zweite Komponente der Körperzusammensetzung, die Magermasse, bezieht sich auf Knochen, Gewebe, Organe und Muskeln.

Das lebenswichtige Fett ist die minimale Menge an Fett, die für eine normale Körperfunktion zwingend notwendig ist. Bei Männern und Frauen werden als Werte des lebenswichtigen Fetts in der Regel 3 % bzw. 12 % angenommen. Fett oberhalb dieser Mindestmenge wird als Depot-Fett bezeichnet. Allgemein gilt ein Bereich von 10 bis 22 % für Männer und 20 bis 32 % für Frauen als zufriedenstellend für eine gute Gesundheit.

Eine Körperzusammensetzung innerhalb des empfohlenen Bereichs bedeutet meist ein geringeres Risiko für die Entwicklung von Krankheiten, die im Zusammenhang mit Adipositas entstehen, wie Diabetes, Bluthochdruck und sogar einige Krebsarten. Wenn der Körperfettanteil zu hoch ist, müssen wir mit Risiken rechnen, ebenso, wenn der Körperfettanteil zu niedrig ist. Zu wenig lebenswichtiges Fett beeinträchtigt die Lieferung von Vitaminen an die Organe, die Funktion des Fortpflanzungsapparats und das allgemeine Wohlbefinden.

Wie können Sie Ihre Körperzusammensetzung bestimmen? Die Körperzusammensetzung kann mit verschiedenen Verfahren geschätzt werden, von feldbasierten Tests, die nur einen Taschenrechner oder ein Maßband erfordern, bis hin zu erweiterten Tests in einer klinischen oder Laborumgebung, die von einem geschulten Techniker durchgeführt werden. Der Schweregrad der Adipositas kann allgemein über den Body Mass Index (BMI), den Taillenumfang, die Hautfalten, die bioelektrische Impedanzanalyse und unter Verwendung eines BOD POD gemessen werden.

Zwei Methoden, die zwar nicht den Körperfettanteil ermitteln, aber dennoch hilfreich sein können, sind BMI und Taillenumfang. Der BMI wird genutzt, um das Gewicht im Verhältnis zur Körpergröße zu bewerten. Dabei wird das Gewicht in Kilogramm (kg), geteilt durch die Größe in Metern zum Quadrat, berechnet (kg m^2). Ein BMI von 25 oder höher ist als Übergewicht klassifiziert, während ein BMI von 30 oder höher Fettleibigkeit anzeigt. Während der BMI allgemein auf ein erhöhtes Risiko für Adipositas-bedingte Gesundheitsprobleme hinweisen kann, lässt er die Zusammensetzung dieses Gewichts außer Acht. Die Messung des Taillenumfangs bietet einen Einblick in das erhöhte Risiko für Adipositas-bedingte Krankheiten aufgrund der lokalen Ansammlung von übermäßigem Fett. Bei der Messung des Taillenumfangs wird ein Maßband im stehenden, entspannten Zustand um den schmalsten Teil der Taille gelegt. Der Taillenumfang sollte für Männer bei oder unter 101,6 cm und für Frauen unter 88,9 cm betragen. Androide Adipositas, die als Übergewicht im Rumpfbereich klassifiziert wird, ist mit einem höheren Risiko für Bluthochdruck, Stoffwechsel-Syndrom, Typ-2-Diabetes, einen hohen Cholesterinspiegel, Koronararterienerkrankungen und vorzeitigen Tod verbunden.

Der Körperfettanteil kann über viele Verfahren geschätzt werden, wobei einige einfacher und andere komplexer sind. Dieser Artikel beschreibt drei gängige Verfahren, die Ihnen möglicherweise begegnen: Hautfaltenmessungen, BOD POD-Messungen und die bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Der Körperfettanteil kann mit einem Greifzirkel abgeschätzt werden. Dabei wird die Dicke der Hautfalte an verschiedenen Körperstellen gemessen. Die Summe dieser Messungen kann dann in den Körperfettanteil in Prozent umgerechnet werden. Diese Technik ist vergleichsweise schnell und kann sehr genau sein. Wichtig ist jedoch, dass die Messung von einem geschulten Techniker durchgeführt wird. Wenn die Messungen nicht ordnungsgemäß durchgeführt werden oder eine falsche Formel angewendet wird, kann dies zu fehlerhaften Werten führen. Ein recht neuer „High-Tech“-Ansatz zur Bewertung der Körperzusammensetzung ist der BOD POD. Diese Geräte aus Glasfaser messen das Körpergewicht und das Körpervolumen (d. h. die Gesamtgröße des Körpers). Da Fett eine geringere Dichte als mageres Gewebe aufweist, kann das Verhältnis von Gewicht und Volumen verwendet werden, um den Körperfettanteil zu bestimmen. Eine weitere Technik, die häufig in Fitnessseinrichtungen eingesetzt wird, ist die BIA. Das Prinzip dieser Technik ist, dass Fett wenig Wasser enthält. Der Großteil des Wassers im menschlichen Körper wird im mageren Gewebe gespeichert. Wenn daher ein elektrischer Impuls auf Fett trifft, liegt der Widerstand höher. Indem gemessen wird, wie leicht der Strom durch den Körper wandern kann, kann der Körperfettanteil geschätzt werden.

Die Berechnung des Körperfettanteils mit einer dieser Methoden sollte durch einen geschulten Gesundheits- und Fitnessexperten durchgeführt werden. Diese Personen können nicht nur genaue Analysen vornehmen, sondern Ihnen auch die Ergebnisse erläutern. Informieren Sie sich bei Ihrer örtlichen Fitnessseinrichtung, um zu sehen, welche Messmethoden angeboten werden.

Was können Sie mit Ihren Ergebnissen anfangen? Die Messergebnisse Ihrer Körperzusammensetzung können verwendet werden, um Risiken zu identifizieren, Ihr Trainingsprogramm auf Sie abzustimmen oder zu bewerten, wie gut Ihr aktuelles Trainings- und Ernährungsprogramm für Sie geeignet ist. Wenn Sie sich innerhalb eines gesunden Bereichs bewegen, setzen Sie Ihr Training und Ihr Ernährungsverhalten wie bisher fort. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Körperzusammensetzung verbessert werden könnte, überlegen Sie, wie Sie positive Änderungen an Ihrer aktuellen Aktivität und Ernährung umsetzen können. Nutzen Sie mehr als nur Ihre Waage, um Ihre Körperzusammensetzung einzuschätzen. Vergessen Sie auch nicht, dass die Zahl auf der Waage konstant bleiben kann, auch wenn das Verhältnis von Fett und Magermasse sich ändert. Veränderungen der Körperzusammensetzung erfordern Zeit und Mühe. Die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit und Lebensqualität sind diese jedoch wert. Regelmäßiges Training und körperliche Aktivität zusammen mit einer gesunden Ernährung sind der Schlüssel zu einer dauerhaft gesunden Körperzusammensetzung.

Prozentsatzdiagramm der Körperzusammensetzung des ACE

Dieses Diagramm zum Körperfettanteil wurde vom American Council on Exercise herausgegeben.

Hinweis: Diese Tabelle enthält allgemeine Schätzungen und Richtlinien. Konsultieren Sie Ihren Arzt, um Richtlinien zu finden, die zu Ihnen passen.

DIAGRAMM DES IDEALEN KÖRPERFETTANTEILS (American Council on Exercise)

Beschreibung	Männer	Frauen
Essentielles Fett	2-5 %	10-13 %
Sportler	6-13 %	14-20 %
Fitness	14-17 %	21-24 %
Durchschnitt	18-24 %	25-31 %
Adipositas	25 %+	32 %+

Smartphone-Benachrichtigungen

Smartphone-Benachrichtigungen empfangen

Anrufbenachrichtigungen

Wenn Sie einen Anruf erhalten, vibriert Ihr TomTom Touch und zeigt ein Anrufsymbol an, um Sie zu benachrichtigen. Wischen Sie nach unten, um das Symbol zu löschen oder ignorieren.



SMS-Benachrichtigungen

Wenn Sie eine SMS erhalten, vibriert Ihr TomTom Touch und zeigt ein Nachrichtensymbol an, um Sie zu benachrichtigen. Wischen Sie nach unten, um das Symbol zu löschen oder ignorieren.



Einstellungen

Informationen zu den Einstellungen

Alle Einstellungen für Ihren TomTom Touch werden über die mobile MySports-App oder auf der MySports-Webseite vorgenommen.

Die nachfolgenden Einstellungen sind für Ihren TomTom Touch verfügbar:

- [Tagesherzfrequenz](#)
- [Smartphone-Benachrichtigungen](#)
- [Profil](#)
- [Einstellungen](#)
- [Herzfrequenzbereiche](#)

Tagesherzfrequenz

So aktivieren bzw. deaktivieren Sie die Überwachung der Tagesherzfrequenz:

1. Öffnen Sie die MySports-App auf Ihrem Handy.
2. Tippen Sie auf **GERÄT**.
3. Bewegen Sie den Schieberegler für **Tagesherzfrequenz**.

Tipps: Schalten Sie die Überwachung der Tagesherzfrequenz aus, wenn Sie sie nicht verwenden, um die Akkulaufzeit zu verlängern.

Siehe: [Herzfrequenz verfolgen](#)

Smartphone-Benachrichtigungen

So schalten Sie Smartphone-Benachrichtigungen ein bzw. aus:

1. Öffnen Sie die MySports-App auf Ihrem Handy.
2. Tippen Sie auf **GERÄT**.
3. Bewegen Sie den Schieberegler für **Smartphone-Benachrichtigungen**.

Siehe: [Smartphone-Benachrichtigungen empfangen](#)

Profil

Sie müssen Ihr Profil über die MySports-App oder auf der MySports-Webseite einrichten. Ihr Profil wird jedes Mal, wenn Sie eine Verbindung zu MySports herstellen, an Ihren TomTom Touch gesendet.

Wählen Sie die folgenden Optionen aus, um Ihre Details einzugeben:

- **Name**
- **GESCHLECHT**
- **GEBURTSDATUM**
- **GRÖSSE**
- **GEWICHT**

Die Informationen aus Ihrem Profil werden für Folgendes verwendet:

- Mit dem Geburtsdatum kann der TomTom Touch Ihr Alter berechnen, das zur Schätzung Ihrer maximalen Herzfrequenz verwendet wird.

- Gewicht und Geschlecht werden zur genaueren Berechnung der Kalorien benötigt,
- Für Ihre Körperzusammensetzung werden Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter berücksichtigt.

Wichtig: Ihr TomTom Touch ist mit Ihrem Profil verknüpft. Wenn eine andere Person ihre Körperzusammensetzung mit Ihrem Gerät misst, sind die Ergebnisse wahrscheinlich fehlerhaft oder ungenau, da sie anhand Ihrer Profildetails (Geschlecht, Größe, Gewicht und Alter) berechnet werden.

Einstellungen

Es gibt eine Reihe von Einstellungen, die Sie nach Belieben ändern können. So greifen Sie auf diese Einstellungen zu:

MySports-Webseite

Klicken Sie auf Ihren Namen (rechte oberen Ecke) > Einstellungen > Registerkarte „Einstellungen“.

MySports-App

Tippen Sie auf das Menüsymbol > Konto > Profil > Einstellungen.

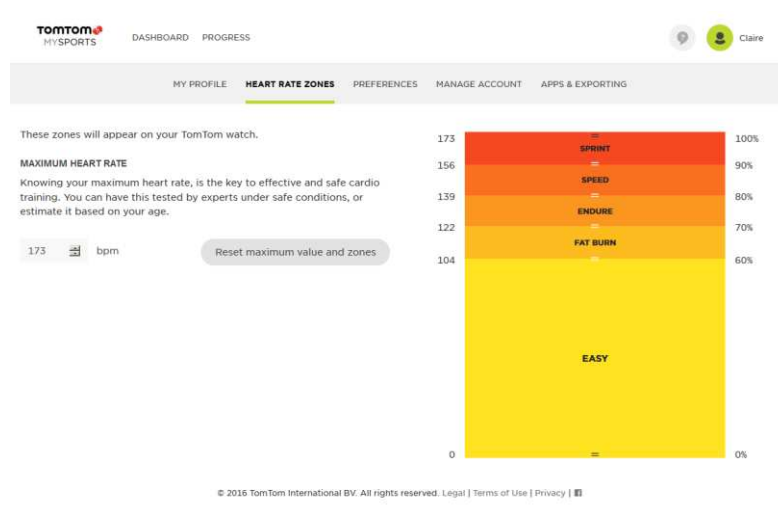
Folgende Einstellungen stehen Ihnen zur Verfügung:

- **DATUMSANZEIGE**
- **ZEITANZEIGE**
- **GEWICHTSEINHEIT**
- **ENTFERNUNGSEINHEITEN**
- **ENERGIEEINHEITEN**

Herzfrequenzbereiche

Sie können Ihre Herzfrequenzbereiche auf der MySports-Webseite ändern.

Klicken Sie auf Ihren Namen (rechte obere Ecke) > Einstellungen > Registerkarte „Herzfrequenzbereiche“.



TomTom MySports-Konto

Hinweis: Das MySports-Konto unterscheidet sich von Ihrem TomTom- oder My Drive-Konto. Diese drei Konten sind nicht miteinander verknüpft. Sie können einem MySports-Konto mehrere Geräte zuweisen.

Ihr TomTom MySports-Konto ist ein zentraler Speicherort für Ihre gesamten Trainings- und Fitnessinformationen.

Um ein Konto zu erstellen, klicken Sie in TomTom MySports Connect auf die entsprechende Taste oder rufen Sie direkt die folgende Webseite auf: mysports.tomtom.com

Wie Sie dem Diagramm unten entnehmen können, können Sie Ihre Aktivitäten auf Ihr MySports-Konto mithilfe von TomTom MySports Connect oder der TomTom MySports-App übertragen.

Wenn Sie Ihre Aktivitäten auf ein TomTom MySports-Konto übertragen, können Sie Ihre vorherigen Aktivitäten speichern, analysieren und anzeigen. Sie können alle Messgrößen für Ihre Aktivitäten anzeigen.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect bietet folgende Möglichkeiten:

- Registrieren Ihres TomTom Touch bei Ihrem MySports-Konto
- Aktualisieren der Software auf Ihrem TomTom Touch, wenn neuere Versionen verfügbar sind
- Hochladen von Aktivitätsinformationen in Ihr MySports-Konto

Hinweis: Die Anwendung TomTom MySports Connect unterscheidet sich vollkommen von der My Drive-Anwendung.

TomTom MySports Connect installieren

Anweisungen erhalten Sie unter: [MySports Connect herunterladen](#).

Computerkompatibilität

TomTom MySports Connect ist mit den folgenden Betriebssystemen kompatibel:

Windows

- Windows 10
- Windows 8 (PC-Version)
- Windows 7
- Windows Vista

Mac OS X

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

Mobile TomTom MySports-App

In der mobilen MySports-App können Sie Ihre Aktivitäten hochladen und analysieren und Ihre Daten unterwegs einsehen.

Die TomTom MySports-App führt folgende Vorgänge aus:

- Automatisches Übertragen Ihrer Aktivitätsinformationen in Ihr TomTom MySports-Konto, wenn eine Synchronisierung mit Ihrem TomTom Touch erfolgt
- Bietet eine Alternative zu TomTom MySports Connect zur Übertragung von Aktivitätsinformationen in Ihr MySports-Konto

Unterstützte Smartphones und mobile Geräte

iOS

Die TomTom MySports-App wird auf den folgenden Telefonen und mobilen Geräten unterstützt:

- iPhone 4S oder höher
- iPod touch der 5. Generation
- iPad3 oder höher
- Alle iPad mini.

Android

Die TomTom MySports-App erfordert Bluetooth Smart (oder Bluetooth LE) und Android 4.4 oder höher für die Kommunikation mit Ihrer Uhr. Einige Bluetooth Smart-fähige Android-Geräte wurden getestet, um die Kompatibilität mit der MySports-App zu bestätigen. Die Kompatibilität Ihres Smartphones mit der MySports-App kann im [Google Play Store](#) überprüft werden.

Wichtig: In China ist der Google Play Store nicht zugänglich. Die App wird daher im [Wandoujia Store](#) veröffentlicht.

TomTom MySports-App installieren

Siehe: [Mobile MySports-App herunterladen](#)

Aktivitäten teilen

Mit der Social Media-Funktion Ihres MySports-Kontos können Sie MySports-Aktivitäten teilen.

Um die Freigabe zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Bei MySports anmelden.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus Ihrem MySports-Dashboard aus.
3. Klicken Sie auf die Taste **Teilen** in der oberen rechten Ecke.
4. Wählen Sie beispielsweise **Facebook** oder **Twitter** und fügen Sie einen Kommentar hinzu, um Ihren Post zu personalisieren.

Anhang

Warnungen und Anwendungshinweise

Hinweise zur Verwendung

TomTom Touch Fitness Tracker verfolgt die Körperzusammensetzung (Körperfettanteil und Muskelmasse), überwacht die Herzfrequenz, zählt die Schritte und erfasst die verbrannten Kalorien, zurückgelegte Distanz, aktive Zeit und Schlafdauer. Diese Daten unterstützen Sie dabei, Ihr Leben aktiv zu gestalten.

Warnung

TomTom Touch Fitness Tracker ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zu Diagnose- oder Behandlungszwecken verwendet werden. Verwenden Sie den TomTom Touch Fitness Tracker nicht, wenn Sie schwanger sind oder einen Herzschrittmacher oder andere interne medizinische Geräte tragen.

Die bioelektrische Impedanz kann nicht genau gemessen werden, wenn Sie schwanger sind oder metallische Objekte im Körper tragen, außerdem nicht direkt nach dem Sport, Duschen, Baden und Schwimmen. Halten Sie die Elektroden, die sich auf dem Band befinden, von Stromquellen fern.

Die bereitgestellten Daten sind eine Schätzung Ihrer Körperzusammensetzung. Schwankungen können auftreten. Führen Sie die Messungen jeden Tag zur gleichen Zeit und zu den gleichen Voraussetzungen durch und befolgen Sie die Anweisungen, die im Lieferumfang enthalten und in den FAQs zu finden sind.

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms immer einen Arzt. Der Herzfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät und sollte nicht zu Diagnose- oder Behandlungszwecken verwendet werden.

Störungen durch Signale externer Quellen, ungenügenden Kontakt mit Ihrem Handgelenk und andere Faktoren können dazu führen, dass die Herzfrequenz nicht präzise gemessen oder übertragen werden kann. TomTom übernimmt keinerlei Haftung für solche Ungenauigkeiten.

Der TomTom Touch Fitness Tracker wird in China hergestellt.

Dies ist kein Spielzeug. Dieses Produkt und sein Zubehör enthalten kleine Teile, die eine Erstickungsgefahr darstellen können. Von Kindern fernhalten. Sollten Sie den Akku verschluckt haben, suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

So verwendet TomTom Ihre Informationen

Informationen zur Verwendung von persönlichen Daten finden Sie unter:

tomtom.com/privacy.

Akku- und Umweltinformationen

Dieses Gerät verwendet einen Lithium-Polymer-Akku, der für den Benutzer nicht zugänglich ist und nicht ausgetauscht werden kann. Öffnen Sie nicht das Gehäuse und versuchen Sie nicht, den Akku zu entfernen. Substanzen im Produkt und/oder im Akku können bei unsachgemäßer Entsorgung schädlich für die Umwelt oder Ihre Gesundheit sein. Der in dem Produkt enthaltene Akku muss getrennt vom normalen Hausmüll und gemäß den örtlichen Gesetzen und Vorschriften entsorgt oder wiederverwertet werden.



EEAG-Richtlinie

Das EEAG-Symbol auf dem Produkt oder der Produktverpackung zeigt an, dass das Produkt nicht als Hausmüll zu entsorgen ist. In Übereinstimmung mit der EU-Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (EEAG) darf dieses Elektrogerät nicht als unsortierter Siedlungsabfall entsorgt werden. Entsorgen Sie dieses Produkt bitte, indem Sie es dort zurückgeben, wo Sie es erworben haben, oder bei einer kommunalen Recycling-Sammelstelle in Ihrer Nähe. Damit tragen Sie aktiv zum Schutz der Umwelt bei.



Akku-Betriebstemperatur

Betriebstemperaturen: -20 °C bis 45 °C.

R&TTE-Richtlinie

Hiermit erklärt TomTom, dass persönliche Navigationsgeräte und Zubehör von TomTom die grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der EU-Richtlinie 1999/5/EC erfüllen. Die Konformitätserklärung finden Sie hier: tomtom.com/legal.



FCC-Informationen für den Benutzer



Erklärung zur Frequenzstörung (Interference Statement) der amerikanischen Bundesbehörde Federal Communication Commission (FCC)

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der FCC-Richtlinien, Teil 15. Der Betrieb ist an folgende beiden Voraussetzungen geknüpft: 1.) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen hervorrufen und 2.) dieses Gerät muss sämtliche empfangenen Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die seinen Betrieb beeinträchtigen.

Dieses Gerät wurde getestet und hält gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien die Grenzwerte eines Digitalgeräts der Klasse B ein. Diese Grenzwerte wurden entwickelt, um den Anwendern einen ausreichenden Schutz vor schädlichen Störungen in Wohnräumen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und strahlt Hochfrequenzenergie aus und kann den Funkverkehr stören, wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird. Es kann nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Interferenzen auftreten. Wenn dieses Gerät Funkstörungen im Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch das Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Interferenzen durch eine der folgenden Maßnahmen beheben:

- Stellen Sie die Empfangsantenne um oder richten Sie sie anders aus.
- Erhöhen Sie den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Schließen Sie das Gerät an einen anderen Stromkreis an, an dem der Empfänger nicht angeschlossen ist.
- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker, um Hilfe zu erhalten.

FCC ID: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

FCC-Warnung

Sämtliche vom Benutzer vorgenommenen Änderungen und Modifikationen, denen die für die Einhaltung der Richtlinien verantwortliche Partei nicht ausdrücklich zugestimmt hat, können zum Entzug der Betriebserlaubnis für das Gerät führen.

Dieser Transmitter darf nicht neben oder zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Transmitter aufgestellt oder betrieben werden.

Erklärung zur Strahlenbelastung

Das Produkt entspricht den für tragbare Geräte geltenden HF-Strahlenbelastungsgrenzen der FCC, die für unkontrollierte Umgebungen festgesetzt wurden, und für den vorgesehenen Betrieb, wie in diesem Handbuch beschrieben, sicher sind. Eine zusätzliche Verringerung der HF-Belastung kann erreicht werden, wenn das Produkt so weit wie möglich vom Körper entfernt verwendet wird oder wenn für das Gerät eine niedrigere Ausgangsleistung eingestellt wird, sofern diese Funktion verfügbar ist.

Verantwortliche Stelle in Nordamerika

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

Tel.: 866 486-6866 Option 1 (1-866-4-TomTom)

Emissionsdaten für Kanada

Den Betrieb ist an folgende beiden Voraussetzungen geknüpft:

- Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen.
- Dieses Gerät muss sämtliche Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die den Betrieb des Geräts beeinträchtigen können.

Der Betrieb ist an die Bedingung geknüpft, dass dieses Gerät keine schädlichen Störungen verursacht.

Dieses Digitalgerät der Klasse B erfüllt die kanadische Norm ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Die Funktion zur Auswahl des Ländercodes ist bei in den USA oder Kanada vertriebenen Produkten deaktiviert.

Das Gerät erfüllt die Anforderungen von RSS-247 für 2,4 GHz.

Erklärung von Industry Canada (Englische und französische Versionen)

Dieses Gerät entspricht den genehmigungsfreien RSS des ISED. Der Betrieb ist an folgende beiden Voraussetzungen geknüpft: 1.) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen hervorrufen und 2.) dieses Gerät muss sämtliche empfangenen Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die seinen Betrieb beeinträchtigen.

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

Erklärung zur Strahlenbelastung:

Das Produkt entspricht den in Kanada für tragbare Geräte geltenden HF-Strahlenbelastungsgrenzen, die für unkontrollierte Umgebungen festgesetzt wurden, und für den vorgesehenen Betrieb, wie in diesem Handbuch beschrieben, sicher sind. Eine zusätzliche Verringerung der HF-Belastung kann erreicht werden, wenn das Produkt so weit wie möglich vom Körper entfernt verwendet wird oder wenn für das Gerät eine niedrigere Ausgangsleistung eingestellt wird, sofern diese Funktion verfügbar ist.

Deklaration d'exposition aux radiations:

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

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

Regulatory Compliance Mark



Dieses Produkt ist mit dem Regulatory Compliance Mark (RCM) gekennzeichnet, um darauf hinzuweisen, dass es die entsprechenden australischen Vorschriften erfüllt.

Hinweis für Neuseeland

Dieses Produkt ist mit R-NZ gekennzeichnet, um darauf hinzuweisen, dass es die relevanten neuseeländischen Vorschriften erfüllt.

Kontakt Kundensupport (Australien und Neuseeland)

Australien: +61 1300 135 604

Neuseeland: +64 800 450 973

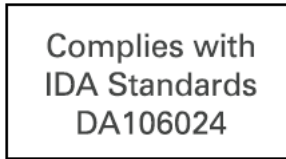
Modellbezeichnungen

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

Chinesische Zertifizierung

CMIIT ID / 2016DJ4417

IDA Standard (Singapur)



Triman-Logo



Gerät vom Typ BF



Japanische Zertifizierung



R-201-160508

Recyclinginformationen für Japan



Koreanische Zertifizierung

MSIP-CMM-NSW-1AT00



해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

B 급 기기

(가정용 방송통신기자재)

이 기기는 가정용(B 급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

Hinweise (Türkei)

Kontaktdaten des Herstellers (Türkei)

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

Verwendung, Wartung und Reparatur (Türkei)

Weitere Informationen zur Verwendung des Geräts finden Sie im Online-Benutzerhandbuch unter tomtom.com/support.

Es wird empfohlen, Ihren Tracker einmal pro Woche zu reinigen, wenn Sie ihn häufig verwenden.

- Wischen Sie den Tracker bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie milde Seife, um Fett und Schmutz zu entfernen.
- Setzen Sie Ihren Tracker keinen aggressiven Chemikalien, wie Benzin, Lösungsmitteln, Azeton, Alkohol oder Insektenschutzmitteln aus. Chemikalien können die Abdichtung, das Gehäuse und die Oberflächen beschädigen.
- Reinigen Sie den Herzfrequenzmesser und die Anschlussflächen bei Bedarf mit milder Seife und Wasser.
- Zerkratzen Sie nicht den Bereich des Herzfrequenzmessers. Schützen Sie ihn vor Beschädigungen.

Eine Reklamation erheben (Türkei)

Wenn Sie eine Reklamation bezüglich Ihres Geräts erheben möchten, rufen Sie unseren Kundensupport unter 212 356 9707 an. Wahlweise können Sie auch unter <http://tr.support.tomtom.com/app/contact> nachsehen.

Außerdem haben Sie das Recht, Reklamationen und Rückforderungen an den Verbraucherschutz (Tüketici Mahkemesi) und an den Schlichtungsausschuss für Verbraucherfragen (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti) weiterzuleiten.

Lebensdauer Ihres Produkts (Türkei)

Die Lebensdauer Ihres Produkts beträgt mindestens 5 Jahre wie in den Vorschriften für Nachkauf-Service vom 13. Juni 2014 mitgeteilt und angegeben unter der Nr. 29029.

Ihr Wahlrecht (Türkei)

Als Verbraucher ist Ihr Wahlrecht unter Artikel 11 im „Verbraucherschutzgesetz“ geschützt (Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun).

Sicherheitshinweise (Türkei)

Beachten Sie den Abschnitt „Warnung“ in diesem Anhang.

Energieeinsparung (Türkei)

Der Akku in Ihrem Tracker lädt sich auf, wenn Sie ihn entweder mit einem Ladegerät oder über das mitgelieferte USB-Kabel mit einem Computer verbinden. Wenn der Akkustand niedrig oder kritisch ist, wird eine Warnung ausgegeben. Die Akkulaufzeit verkürzt sich abhängig davon, wie oft Sie die Tracker-Funktionen, z. B. wie Messungen der Herzfrequenz, Messungen der Körperzusammensetzung und wie viele Smartphone-Benachrichtigungen Sie erhalten, verwenden.

Versand- und Lieferinformationen (Türkei)

Die TomTom Fitness-Tracker sollten während der Versandabwicklung vorsichtig behandelt werden. Dazu gehört, dass Sie sämtliche Versandaufkleber und -hinweise beachten, die den Versandkisten oder -paletten beigelegt sind. Die Tracker sollten in Ihrer Originalverpackung ausgeliefert werden und nicht neu verpackt werden. Verwenden Sie die entsprechenden Hubgeräte, um die Geräte zu transportieren, und beachten Sie, dass Sie die Vorschriften zur manuellen Handhabung einhalten. Achten Sie darauf, dass Sie die Tracker nicht fallen lassen. Setzen Sie die Tracker keinen extremen Temperaturen, feuchten oder nassen Lagerbedingungen aus.

Technische Spezifikationen für die TomTom Fitness-Tracker (Türkei)

Akkulaufzeit	Aktivitäts-Tracking: bis zu 5 Wochen	
Displayauflösung	128 x 32 Pixel	
Displaygröße	5,58 x 22,38 mm	
Dicke	11,5 mm	
Gewicht	10 g	
Handgelenkgröße	121 - 169 mm (schmal)	140 - 206 mm (breit)

Autorisierte Service-Stationen (Türkei)

WICHTIG: Wenden Sie sich an den Kundensupport, um eine RMA-Nummer und Anweisungen zu erhalten, bevor Sie Ihr Gerät an eine Service-Station schicken.

Regenersis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

Konformitätserklärung (1)



Konformitätserklärung

Wir, TomTom International BV,

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Niederlande

erklären unter alleiniger Verantwortung, dass unser Produkt:

Produktname:	TomTom Touch Fitness-Tracker
Marke:	TomTom
Modell:	1TA00
Zubehör (USB-Kabel):	4AT00

, auf das sich diese Erklärung bezieht, mit den folgenden Standards übereinstimmt:

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

EN 301 489-1 V1.9.2:2011

EN 301 489-17 V2.2.1:2012

EN 300 328 V1.9.1:2015

EN 62479: 2010

Damit erfüllt es die Bestimmungen der R&TTE-Richtlinie 1999/5/EG mit den Anforderungen der EMV-Richtlinie 2004/108/EG und LV-Richtlinie 2006/95/EG.



Das Produkt ist wie folgt gekennzeichnet:

Unterschrift des Herstellers:

Name (schriftlich): Clement Magniez

Titel: Program Manager

Ort und Datum der Ausstellung: Amsterdam, 16. August 2016

Konformitätserklärung (2)



Konformitätserklärung



Wir, TomTom International BV,

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Niederlande

(Adresse in den USA: TomTom Inc., 2400 District Avenue,

Burlington, MA-1803

(1-866-4-TomTom))

erklären unter alleiniger Verantwortung, dass unser Produkt:

Produktname:	TomTom Touch Fitness-Tracker
Marke:	TomTom
Modell:	1TA00
Zubehör:	USB-Kabel (Modell: 4AT00)

, auf das sich diese Erklärung bezieht, mit den folgenden Standards übereinstimmt:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR Teil 15, Abschnitt B

Zusatzinformationen:

Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der FCC-Richtlinien, Teil 15. Der Betrieb ist an folgende beiden Voraussetzungen geknüpft:

- 1) Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen und
- 2) Dieses Gerät muss sämtliche empfangenen Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die seinen Betrieb beeinträchtigen können.

Unterschrift des Herstellers:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Clement Magniez'.

Name (schriftlich): Clement Magniez

Titel: Program Manager

Ort und Datum der Ausstellung: Amsterdam, 23. August 2016

Konformitätserklärung (3)



Konformitätserklärung

Wir, TomTom International BV,

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

erklären unter alleiniger Verantwortung, dass unser Produkt alleine und in Kombination mit unserem Zubehör:

Produktname:	TomTom Touch Fitness-Tracker
Marke:	TomTom
Modell:	1TA00
Zubehör:	USB-Kabel (Modell: 4AT00)

, auf das sich diese Erklärung bezieht, mit den folgenden Spezifikationen übereinstimmt:

ICES-003

Zusatzinformationen:

Dieses Gerät erfüllt die kanadische Norm ICES-003. Der Betrieb ist an folgende zwei Voraussetzungen geknüpft:

- 1) Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen und
- 2) Dieses Gerät muss sämtliche empfangenen Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die seinen Betrieb beeinträchtigen können.

Unterschrift des Herstellers:



Name (schriftlich): Clement Magniez

Titel: Program Manager

Ort und Datum der Ausstellung: Amsterdam, 23. August 2016

Urheberrechtsvermerke

© 2016 TomTom. Alle Rechte vorbehalten. TomTom und das „Zwei Hände“-Logo sind Marken oder registrierte Marken von TomTom N.V. oder eines zugehörigen Tochterunternehmens. Die für dieses Produkt geltende eingeschränkte Garantie sowie die Endbenutzerlizenzvereinbarungen finden Sie unter tomtom.com/legal.

Linotype, Frutiger und Univers sind Marken von Linotype GmbH, die beim United States Patent and Trademark Office und unter Umständen in anderen Ländern registriert sind. MHei ist eine Marke von The Monotype Corporation und ist unter Umständen in bestimmten Ländern registriert.

AES-Code

Die in diesem Produkt enthaltene Software enthält AES-Code, der dem Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, GB, unterliegt. Alle Rechte vorbehalten.

Lizenzbedingungen:

Die Weiterverteilung und Nutzung dieser Software (mit oder ohne Veränderungen) ist ohne die Entrichtung von Gebühren oder Lizenzgebühren zulässig, sofern die nachfolgenden Bestimmungen eingehalten werden:

Quellcode-Distributionen enthalten den oben stehenden Copyright-Hinweis, diese Liste mit Bestimmungen und die folgende Ausschlussklärung.

Binärdistributionen enthalten den oben stehenden Copyright-Hinweis, diese Liste mit Bestimmungen und die folgende Ausschlussklärung in der zugehörigen Dokumentation.

Der Name des Copyright-Inhabers wird nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung zur Bewerbung von mit dieser Software hergestellten Produkten verwendet.

Kalorienberechnungen

Kalorienberechnungen in diesem Produkt basieren auf den Werten des metabolischen Äquivalents (MET-Werten) aus:

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.