

TomTom Touch Fitness Tracker Manuale utente

1.0



Contenuto

Benvenuto/a	4
<hr/>	
Il braccialetto fitness	5
<hr/>	
Info sul braccialetto fitness	5
Indossare il braccialetto fitness	6
Pulizia del braccialetto fitness	6
Sensore della frequenza cardiaca	7
Rimuovere il modulo dal cinturino	7
Caricare il braccialetto fitness	7
Archivio dati	8
Informazioni sulla batteria	8
Esecuzione di un ripristino	8
Impermeabilità del braccialetto fitness	9
<hr/>	
Avvio rapido	10
<hr/>	
Scarica MySports Connect	10
Sottoscrivi l'abbonamento ed esegui la registrazione	11
FACOLTATIVO: scarica l'app MySports per dispositivi mobili	11
Uso del braccialetto fitness	12
Uso della modalità Sport	13
Misurazione della composizione corporea	13
<hr/>	
Associazione con il tuo dispositivo mobile	16
<hr/>	
Associazione con un dispositivo iOS	16
Associazione con un dispositivo Android	17
<hr/>	
Rilevamento per il fitness	19
<hr/>	
Info sul rilevamento delle attività	19
Rilevamento dell'attività 24/7	20
Rilevamento della frequenza cardiaca	21
Rilevamento dei passi	22
Rilevamento delle calorie	23
Rilevamento del tempo di attività	24
Rilevamento della distanza	25
Rilevamento del sonno	26
<hr/>	
Modalità Sport	28
<hr/>	
Uso della modalità Sport	28
Informazioni sul calcolo delle calorie	28
<hr/>	
Impostazione degli obiettivi	30
<hr/>	
Info sugli obiettivi	30
Impostazione di un obiettivo di rilevamento dell'attività	31
Impostazione di un obiettivo sportivo	31
Impostazione di un obiettivo corporeo	32

Composizione corporea	34
Info sulla composizione corporea	34
Misurazione della composizione corporea	34
La tua composizione corporea ideale	36
Sicurezza e composizione corporea	37
Articolo: Measuring and Evaluating Body Composition	37
Tabella della percentuale di composizione corporea ACE.....	39
Notifiche del telefono	40
Ricezione delle notifiche telefono.....	40
Impostazioni	41
Informazioni sulle impostazioni	41
Frequenza cardiaca dell'intera giornata	41
Notifiche del telefono	41
Profilo.....	41
Preferenze	42
Zone di frequenza cardiaca	42
Account TomTom MySports	43
TomTom MySports Connect	44
App TomTom MySports per dispositivi mobili	45
Condivisione delle attività	46
Appendice	47
Avvisi sul copyright	56

Benvenuto/a

In questo Manuale dell'utente verranno indicate tutte le informazioni essenziali relative al nuovo TomTom Touch Fitness Tracker.

Cos'è un braccialetto fitness esattamente?

TomTom Touch tiene traccia delle attività e rileva la composizione corporea. La composizione corporea è un ottimo indicatore del livello di forma fisica. Quando le persone fanno esercizio, ciò che di solito desiderano è ridurre la % di massa grassa e aumentare la % di massa muscolare. TomTom Touch può mostrare di che pasta si è fatti, non solo quanti passi si fanno.

Quali sono le caratteristiche principali?

TomTom Touch è dotato di un touchscreen e può rilevare passi, calorie, tempo di attività, distanza, ore di sonno, frequenza cardiaca e composizione corporea.

Suggerimento: sebbene questo sia un prodotto TomTom, non dispone di GPS e pertanto non offre servizi di navigazione. Se stai cercando un prodotto che registra percorsi per la corsa e il ciclismo sulla mappa e offre calcoli precisi di velocità, andatura e distanza, prova un orologio GPS TomTom per lo sport.

Ecco alcuni elementi utili per cominciare contenuti in questo Manuale dell'utente:

- [Avvio rapido](#)
- [Info sul braccialetto fitness](#)
- [Indossare il braccialetto fitness](#)
- [Caricare il braccialetto fitness](#)
- [Impermeabilità del braccialetto fitness](#)

Suggerimento: sono inoltre disponibili le Domande frequenti (FAQ) all'indirizzo tomtom.com/support. Seleziona TomTom Touch Fitness Tracker dall'elenco oppure inserisci un termine di ricerca.

Ci auguriamo che questa lettura ti sia utile e soprattutto che tu ti diverta a tornare in forma con il tuo nuovo TomTom Touch!

Il braccialetto fitness

Info sul braccialetto fitness



1. **Fissare il cinturino** - inserisci entrambi i gancetti sul cinturino affinché il braccialetto fitness sia fissato in modo sicuro.
2. **Touchscreen** - scorri il touchscreen per una panoramica delle metriche di rilevamento dell'attività e delle diverse modalità.

Scorri verso il BASSO per visualizzare le schermate sopra la schermata dell'orologio. Le schermate sono:

- Modalità Sport
- Composizione corporea
- Frequenza cardiaca

Scorri verso l'ALTO per visualizzare le schermate sotto la schermata dell'orologio. Le schermate sono:

- Passi
- Energia o calorie bruciate
- Distanza
- Tempo di attività
- Durata del sonno

Suggerimento: tutte queste schermate mostrano anche i progressi rispetto a un obiettivo se è stato impostato.

3. **Icona circolare dell'obiettivo** - se hai un obiettivo di attività giornaliera è disponibile un'icona circolare sopra la metrica scelta o l'orologio, che mostra ad esempio i passi. Questa icona si riempie ogni giorno mano a mano che ti avvicini all'obiettivo.

Suggerimento: è disponibile un obiettivo predefinito impostato su 10.000 passi.

4. **Schermata dell'orologio** - quando si attiva il dispositivo toccando lo schermo, viene visualizzata la schermata dell'orologio con l'ora visualizzata. Scorri verso l'alto o verso il basso nella schermata dell'orologio per visualizzare le metriche e le modalità.

5. **Pulsante** - il pulsante viene utilizzato per riattivare il dispositivo, per prendere le misurazioni della composizione corporea e per avviare e interrompere la registrazione in modalità sport.

Nota: per scorrere il touchscreen, trascina il dito lungo il touchscreen dall'alto verso basso per scorrere verso il BASSO o dal basso verso l'alto per scorrere verso l'ALTO.

Indossare il braccialetto fitness

Il modo in cui indossi TomTom Touch è importante perché influisce sulle prestazioni del sensore della frequenza cardiaca e sui risultati della composizione. Per ulteriori informazioni sul funzionamento di questo sensore, vai alla sezione [Sensore della frequenza cardiaca](#).

Se si verificano problemi durante la lettura della frequenza cardiaca o nel prendere una misurazione della composizione corporea, assicurati di aver indossato TomTom Touch come indicato di seguito:

- Stringi il braccialetto al polso in modo saldo ma confortevole.
- Indossa il braccialetto sopra l'osso del polso.



- Il sensore della frequenza cardiaca fornisce i risultati più accurati dopo aver eseguito il riscaldamento.

Importante: per aumentare la precisione, RESTA IMMOBILE fino a quando non viene rilevata la tua frequenza cardiaca.

Pulizia del braccialetto fitness

Ti consigliamo di pulire TomTom Touch una volta alla settimana se lo utilizzi di frequente.

- Pulisci TomTom Touch con un panno umido laddove necessario. Utilizza un detergente delicato per rimuovere olio o sporcizia.

- Non esporre TomTom Touch a sostanze chimiche aggressive, ad esempio benzina, solventi per la pulizia, acetone, alcool o repellenti per insetti. Le sostanze chimiche possono danneggiare le guarnizioni, la custodia e le finiture del braccialetto.
- Pulisci l'area del sensore e le imbottiture a contatto con la pelle con un detergente delicato e dell'acqua laddove necessario.
- Non graffiare l'area del sensore. Proteggila dai danni.

Sensore della frequenza cardiaca

TomTom Touch è dotato di un sensore della frequenza cardiaca integrato che consente di allenarsi in modo più efficiente.

Funzionamento del sensore

Il tuo battito cardiaco viene misurato mediante una luce per valutare i cambiamenti nel tuo flusso sanguigno. Ciò si verifica all'altezza della parte superiore del polso, puntando il fascio di luce nei capillari subito sotto la pelle e rilevando le modifiche ai riflessi della luce.

Le prestazioni del sensore della frequenza cardiaca non sono influenzate dalla percentuale di grasso corporeo né dalla quantità di peli sul corpo. Tuttavia, VARIANO in base alla posizione di TomTom Touch sul polso, al colore della pelle, al tipo di pelle e a seconda che tu abbia effettuato o meno un riscaldamento.

Uso del sensore della frequenza cardiaca

Per ottenere prestazioni ottimali dal sensore della frequenza cardiaca, vai alla sezione [Indossare il braccialetto fitness](#). Il rilevamento continuo della frequenza cardiaca è ATTIVATO per impostazione predefinita.

Rimuovere il modulo dal cinturino

È necessario rimuovere TomTom Touch dal polso per caricare il dispositivo o connetterlo a MySports utilizzando il computer.

Per rimuovere TomTom Touch dal cinturino, procedi come segue:

1. Premi saldamente la parte superiore del modulo finché non viene estratto dal cinturino.



2. Per reinserire il modulo TomTom Touch nel cinturino, inverti il passaggio 1 inserendo il modulo prima dalla parte del pulsante nel cinturino.

Caricare il braccialetto fitness

Importante: puoi caricare TomTom Touch utilizzando il computer o utilizzare qualsiasi caricatore da parete USB.

Per caricare TomTom Touch, procedi come segue:

1. Rimuovi TomTom Touch dal cinturino. Per ulteriori informazioni, vai alla sezione Rimozione del modulo dal cinturino.
2. Collega il modulo al piccolo connettore del cavo micro-USB fornito nella confezione.
3. Collega il connettore USB più grande al computer o a un caricatore da parete.
4. TomTom Touch inizia a caricare mostrando le seguenti icone animate:



Nota: alcuni cavi micro-USB che puoi acquistare non consentono la ricarica E il trasferimento dati. Il cavo in dotazione nella confezione consente di eseguire entrambe le operazioni e pertanto puoi trasferire i dati utilizzando MySports Connect.

Archivio dati

TomTom Touch può memorizzare diversi giorni di attività sportive.

Quando TomTom Touch è connesso a MySports Connect o all'app MySports per dispositivi mobili, tutti i dati delle attività vengono rimossi automaticamente e caricati sul tuo account MySports.

Informazioni sulla batteria

Durata della batteria

Fino a 5 giorni.

Tempi di ricarica

- Carica al 90 %: 40 min
- Carica completa al 100 %: 1 ora

Suggerimenti per aumentare la durata della batteria

- Disattiva le notifiche del telefono.
- Disattiva il monitoraggio della frequenza cardiaca costante.
- Mantieni TomTom Touch entro il raggio d'azione del Bluetooth del dispositivo mobile associato.

Esecuzione di un ripristino

Riavvio a caldo

Un riavvio a caldo viene eseguito ogni volta che scolleghi TomTom Touch Fitness Tracker da un caricabatteria o computer.

Per eseguire un riavvio a caldo, procedi come segue:

1. Collega TomTom Touch a un caricabatteria o un computer.
Attendi finché sul TomTom Touch non viene visualizzato il simbolo della batteria.
Se stai utilizzando un computer, attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento di TomTom Touch.
2. Scollega TomTom Touch dal caricabatteria o dal computer.
Il software sul TomTom Touch si riavvia. Ora hai completato un riavvio a caldo sul TomTom Touch.

Ripristina impostazioni predefinite

Importante: quando esegui un ripristino delle impostazioni predefinite in MySports Connect, tutti i dati personali e le impostazioni presenti sul TomTom Touch vengono eliminate. Non è possibile annullare questa azione.

Il ripristino delle impostazioni predefinite deve essere effettuato solo come ultima risorsa per reimpostare TomTom Touch o se realmente intendi rimuovere i tuoi dati e le impostazioni.

Il ripristino delle impostazioni predefinite reinstalla il software sul TomTom Touch e tale operazione rimuove i seguenti elementi:

- Le tue attività.
- Le tue impostazioni sul TomTom Touch e in MySports Connect.

Nota: se stai utilizzando l'app MySports per dispositivi mobili, potrebbe essere necessario rimuovere l'associazione tra smartphone e TomTom Touch, quindi associarli nuovamente come indicato di seguito:

- **Android** - Nel menu delle Impostazioni Bluetooth del dispositivo Android, rimuovi l'associazione del TomTom Touch,
 - **iOS** - Accedi alla schermata delle impostazioni Bluetooth di iOS, fai clic sull'icona (i) dietro al nome del TomTom Touch e seleziona **Ignora questo dispositivo**.
-

Importante: quando esegui un ripristino delle impostazioni predefinite, non scollegare TomTom Touch prima che MySports Connect abbia completato l'operazione. L'operazione potrebbe richiedere diversi minuti. Controlla eventuali messaggi visualizzati in MySports Connect prima di disconnettere.

Per eseguire un ripristino delle impostazioni predefinite, attieniti alla seguente procedura:

1. Collega TomTom Touch al computer e attendi finché MySports Connect non completa l'aggiornamento.
2. Fai clic sull'icona della ruota dentata in MySports Connect per aprire il menu **Impostazioni**.
3. Fai clic sul pulsante **Ripristina**.
4. Mantieni TomTom Touch connesso quando la finestra MySports Connect si chiude. MySports Connect installa il software sul TomTom Touch.
5. Mantieni TomTom Touch connesso mentre si apre MySports Connect.
6. Segui le istruzioni in MySports Connect per configurare TomTom Touch.

Impermeabilità del braccialetto fitness

TomTom Touch Fitness Tracker è conforme allo standard IPX7 per l'impermeabilizzazione, il che significa che è possibile utilizzarlo in ambienti esterni sotto la pioggia e indossarlo nella doccia, ma **NON** deve essere utilizzato per le attività di nuoto. Il braccialetto fitness non contiene sensori per misurare le metriche di nuoto.

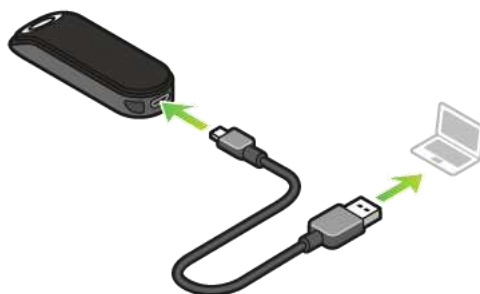
Avvio rapido

Scarica MySports Connect

1. Per connettere al TomTom Touch computer, premi saldamente la parte superiore del modulo finché non viene estratto dal cinturino.



2. Con il cavo USB, collega TomTom Touch al computer.



3. Attendi finché non TomTom Touch è stato caricato. Tocca il pulsante per visualizzare il livello di carica della batteria.

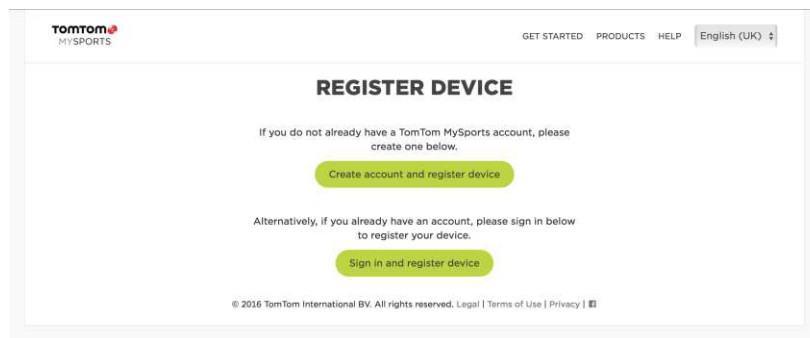
Suggerimento: ci vorranno 40 minuti per caricare la batteria al 90% e 1 ora per caricarla al 100%.

4. Scarica e installa TomTom MySports Connect da tomtom.com/123/ sul computer.
Al termine dell'installazione si apre MySports Connect. Segui le istruzioni a video per iniziare.

Passaggio successivo: [Abbonamento e registrazione](#)

Sottoscrivi l'abbonamento ed esegui la registrazione

Durante l'installazione in MySports Connect, il sito Web MySports si apre.



Crea un account o accedi con un account esistente.

Sul sito Web MySports, sarai in grado di visualizzare le tue attività, le statistiche e i tuoi progressi.

Importante: devi collegare TomTom Touch al computer di frequente per caricarlo e ottenere gli ultimi aggiornamenti software.

Passaggio successivo: [FACOLTATIVO: scarica l'app MySports per dispositivi mobili](#)

FACOLTATIVO: scarica l'app MySports per dispositivi mobili

Importante: sebbene sia possibile utilizzare TomTom Touch Fitness Tracker senza l'app MySports per dispositivi mobili, consigliamo di installare l'app per dispositivi mobili se disponi di un dispositivo mobile in modo da poter usufruire di tutte le funzioni disponibili.

L'app MySports per dispositivi mobili consente di caricare e analizzare e visualizzare le tue statistiche durante l'attività.

Scarica l'app e segui le istruzioni a video.



[Google Play Store](#)



[App Store di Apple](#)



Suggerimento: TomTom Touch utilizza Bluetooth Low Energy (BLE) per la comunicazione con l'app TomTom MySports per dispositivi mobili.

Passaggio successivo: [Uso del braccialetto fitness](#)

Uso del braccialetto fitness

Tocca il pulsante per riattivare il display e visualizzare l'ora.

Scorri le schermate sotto al quadrante dell'orologio per visualizzare le statistiche della tua attività per i passi, le calorie bruciate, la distanza percorsa, il tempo di attività e le ore di sonno.

Scorri le schermate sopra il quadrante dell'orologio per iniziare un'attività, richiedere una misurazione della composizione corporea o visualizzare la frequenza cardiaca corrente.



Puoi anche impostare un obiettivo nell'app MySports per dispositivi mobili o sul sito Web MySports. Puoi visualizzare i progressi rispetto al tuo obiettivo, la frequenza cardiaca durante tutto l'arco della giornata e le tendenze della composizione corporea e i progressi complessivi nell'app per dispositivi mobili e sul sito Web MySports.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



Passaggio successivo: [Uso della modalità Sport](#)

Uso della modalità Sport

La modalità Sport può essere utilizzata per tutte le tue attività sportive. Questa modalità Start-stop registra il tempo, la frequenza cardiaca e le calorie bruciate in base alla tua frequenza cardiaca. Puoi utilizzare questa modalità per qualsiasi sport, ad eccezione delle attività di nuoto e degli sport acquatici.

Puoi anche tenere traccia di tutte le tue attività nell'app MySports o sul sito Web MySports.

Nota: TomTom Touch non dispone di un GPS e pertanto non può tenere traccia della distanza, che viene calcolata in base ai passi effettuati.

Importante: non è possibile utilizzare TomTom Touch mentre nuoti.

1. Per iniziare un'attività in modalità Sport, scorri una schermata sopra l'orologio, in cui viene visualizzata l'icona esercizi.



2. Premi brevemente il pulsante per iniziare a registrare un'attività. Una vibrazione conferma che l'attività viene registrata.
3. Durante la registrazione di un'attività, premi il pulsante una volta per riattivare lo schermo e quindi scorri per visualizzare il tempo di attività, le calorie bruciate e la frequenza cardiaca.
4. Per interrompere la registrazione di un'attività, premi il pulsante una volta per riattivare lo schermo e premi nuovamente fino a quando non avverti una vibrazione.

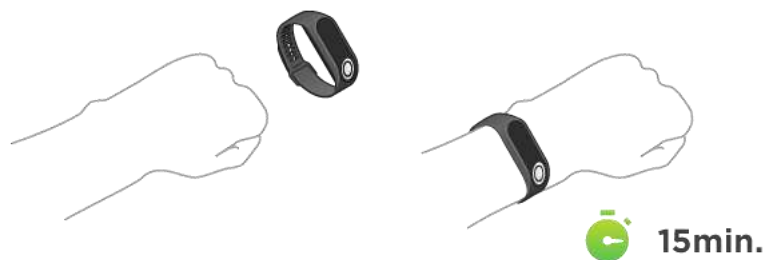
Suggerimento: dopo il tuo allenamento puoi [condividere le tue attività](#) sui social media.

Misurazione della composizione corporea

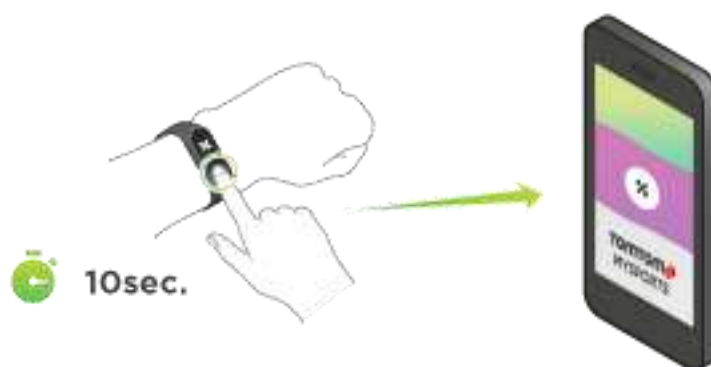
TomTom Touch è in grado di misurare la composizione corporea. La composizione corporea è la percentuale di massa grassa e muscolare del corpo ed è il principale indicatore della forma fisica.

Ogni volta che effettui una lettura della composizione corporea, indossa il braccialetto fitness almeno 15 minuti prima in modo che possa riscaldarsi.

Importante: per un risultato preciso, effettua la lettura della composizione corporea alla stessa ora del giorno.

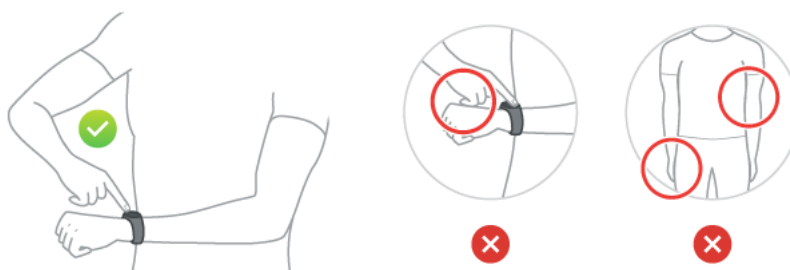


Scorri due schermate sopra la schermata dell'orologio del braccialetto fitness, in cui viene visualizzato il simbolo della percentuale. Tieni premuto il pulsante fino a quando non viene visualizzato un segno di spunta sullo schermo. Ora puoi visualizzare la lettura della composizione corporea nell'app per dispositivi mobili dal menu **Progressi**, toccando il pulsante grafico grigio (in alto a destra) e selezionando **Corpo**.



Suggerimenti per la misurazione della composizione corporea

- Non toccare il lato del corpo con il braccio, né toccare i polsi o le mani l'una con l'altra poiché questo può causare imprecisioni.



- Posiziona il dito indice sul pulsante, formando una linea retta con lo schermo del braccialetto. Assicurati di coprire l'intero pulsante con il dito.



- Se viene visualizzata una croce invece di un segno di spunta, prova a bagnare il dito in modo da inumidire la pelle sul polso sotto l'elettrodo.

Associazione con il tuo dispositivo mobile

Associazione con un dispositivo iOS

L'app TomTom MySports per dispositivi mobili consente di caricare i dati dell'attività dal braccialetto fitness TomTom Touch su TomTom MySports utilizzando lo smartphone. Consente anche di effettuare caricamenti automatici su altri siti Web.

Se una versione più recente della app MySports è disponibile puoi scaricarla dall'App Store. Se una versione più recente del software del braccialetto fitness è disponibile puoi scaricarla utilizzando l'app MySports Connect per desktop.

Per associare il dispositivo iOS al braccialetto fitness, procedi come segue:

1. Il braccialetto fitness deve essere collegato a una fonte di alimentazione. Se connesso al computer, attendi che l'app MySports Connect per desktop completi l'aggiornamento del dispositivo prima di continuare.
2. Accertati che il dispositivo iOS disponga di una connessione Internet funzionante.
3. Assicurati che il braccialetto fitness e il dispositivo iOS si trovino a una distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
4. Nelle Impostazioni del dispositivo iOS, assicurati che il Bluetooth sia attivato.
5. Sul braccialetto fitness, premi il pulsante per attivare lo schermo, scorri lo schermo fino alle icone del Bluetooth e dello smartphone e premi nuovamente il pulsante.
6. Avvia l'app MySports per dispositivi mobili e tocca **Braccialetto** sulla schermata **Attiva** del dispositivo.
7. Quando viene visualizzato il nome del tuo braccialetto fitness, toccalo.
8. Sul dispositivo iOS, inserisci il codice pin visualizzato sul braccialetto fitness, quindi tocca **Associa**.

Ora i dispositivi dovrebbero essere associati. Se si verificano problemi durante l'associazione del braccialetto fitness, leggi quanto segue per ottenere ulteriori istruzioni su come risolverli.

Se apri l'app per dispositivi mobili sul tuo telefono e quest'ultimo tenta di connettersi al braccialetto fitness, premi il pulsante per attivare il braccialetto fitness.

Risoluzione dei problemi

Se si verificano problemi durante l'associazione del braccialetto fitness, segui la procedura riportata di seguito:

- Assicurati di utilizzare l'ultima versione del software TomTom Touch. Se una versione più recente è disponibile puoi scaricarla utilizzando l'app MySports Connect per desktop.
- Assicurati di utilizzare l'ultima versione dell'app per dispositivi mobili. Se una nuova versione è disponibile questa viene elencata nell'App Store.
- Rimuovi l'associazione del braccialetto fitness sul dispositivo iOS, quindi prova ad eseguirla nuovamente:
 1. Accedi alla schermata delle impostazioni Bluetooth di iOS, fai clic sull'icona **(i)** dietro al nome del braccialetto fitness e seleziona **Ignora questo dispositivo**. Prova a riassociare il braccialetto fitness seguendo le istruzioni di associazione descritte in precedenza. Se ancora non funziona, continua con la procedura di risoluzione dei problemi riportata di seguito.
 2. Riavvia il tuo dispositivo iOS.
 3. Disinstalla e reinstalla l'app MySports per dispositivi mobili dall'App Store.

4. Disattiva e riattiva il Bluetooth.
5. Riavvia il braccialetto fitness connettendoti a una fonte di alimentazione.
Ora il dispositivo iOS e il braccialetto fitness sono disconnessi e ripristinati.
6. Avvia l'app MySports per dispositivi mobili sul dispositivo iOS.
7. Continua l'associazione come descritto nelle istruzioni precedenti (dal passaggio 5).

Associazione con un dispositivo Android

L'app TomTom MySports per dispositivi mobili consente di caricare i dati dell'attività dal braccialetto fitness TomTom Touch su TomTom MySports utilizzando lo smartphone. Consente anche di effettuare caricamenti automatici su altri siti Web.

Prima di associare il braccialetto fitness al dispositivo Android, assicurati di utilizzare la versione più recente dell'app TomTom MySports e di disporre dell'ultima versione software del braccialetto fitness installata. Se una versione più recente della app MySports è disponibile puoi scaricarla da Play Store. Se una versione più recente del software del braccialetto fitness è disponibile puoi scaricarla utilizzando l'app MySports Connect per desktop.

Per associare il dispositivo Android al braccialetto fitness, procedi come segue:

1. Assicurati che il dispositivo Android sia compatibile con l'app TomTom MySports. Puoi trovare informazioni sui dispositivi compatibili in Google Play.
2. Accertati che lo smartphone disponga di una connessione Internet funzionante.
3. Il braccialetto fitness deve essere collegato a una fonte di alimentazione. Se connesso al computer, attendi che l'app MySports Connect per desktop completi l'aggiornamento del dispositivo prima di continuare.
4. Assicurati che il braccialetto fitness e il dispositivo Android si trovino a una distanza ravvicinata l'uno dall'altro.
5. Attiva il Bluetooth nelle Impostazioni sul dispositivo Android.
6. Avvia l'app TomTom MySports per dispositivi mobili sul dispositivo Android.
7. Sul braccialetto fitness, premi il pulsante per attivare lo schermo, scorri lo schermo fino alle icone del Bluetooth e dello smartphone e premi nuovamente il pulsante.
8. Sulla schermata Attiva il dispositivo dell'app per dispositivi mobili tocca **Braccialetto**.
Il messaggio **Ricerca in corso** viene visualizzato sul dispositivo Android.
9. Quando viene visualizzato il nome del tuo braccialetto, toccalo.
10. Quando il nome del tuo braccialetto fitness viene visualizzato nell'elenco sulla schermata Ricerca, toccalo e accetta la richiesta di associazione.

Importante: verifica sulla barra delle notifiche di Android la presenza della richiesta di associazione del braccialetto fitness. Su alcuni dispositivi Android la notifica di associazione viene mostrata nella barra delle notifiche di Android dopo aver selezionato il braccialetto fitness che desideri connettere. Alcuni dispositivi Android mostrano un messaggio pop-up, alcuni non mostrano nulla. I dispositivi che mostrano una richiesta di associazione chiedono di accettare l'associazione entro alcuni secondi.

11. Nell'app MySports per dispositivi mobili, inserisci il codice PIN mostrato sul braccialetto fitness.
12. Una volta connessi l'app MySports e il braccialetto fitness tocca Fatto.

Il braccialetto fitness e l'app MySports ora sono associati. Se hai problemi ad associare il braccialetto fitness, leggi quanto segue per ricevere istruzioni sulla risoluzione dei problemi.

Se apri l'app per dispositivi mobili sul tuo telefono e quest'ultimo tenta di connettersi al braccialetto fitness, premi il pulsante per attivare il braccialetto fitness. Per sincronizzare, scorri verso il basso la schermata Attività nell'app. Se si verificano problemi durante la sincronizzazione con l'app, puoi sempre sincronizzare le attività tramite l'app MySports per desktop.

Se fai l'upgrade della versione del dispositivo Android, generalmente devi rimuovere l'associazione e riassociare il braccialetto fitness come segue.

Guida alla risoluzione dei problemi

Se non riesci a connettere il braccialetto fitness all'app MySports, rimuovi l'associazione dal dispositivo Android, quindi associalo di nuovo seguendo questa procedura:

1. Nel menu delle Impostazioni Bluetooth del dispositivo Android, rimuovi l'associazione del braccialetto fitness. Prova a riassociare il braccialetto fitness seguendo le istruzioni di associazione descritte in precedenza. Se ancora non funziona, continua con la procedura di risoluzione dei problemi riportata di seguito.
2. Disinstalla e reinstalla l'app MySports per dispositivi mobili da Play Store.
3. Riavvia il dispositivo Android.
4. Disattiva e riattiva il Bluetooth.
5. Riavvia il braccialetto fitness connettendoti a una fonte di alimentazione.
Ora il dispositivo Android e il braccialetto fitness sono disconnessi e ripristinati.
6. Avvia l'app MySports per dispositivi mobili sul dispositivo Android.
7. Continua l'associazione come descritto nelle istruzioni precedenti (dal passaggio 7).

Rilevamento per il fitness

Info sul rilevamento delle attività

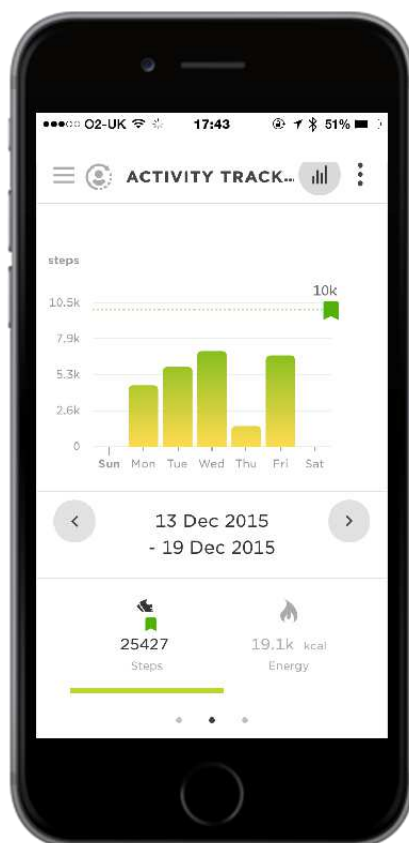
Utilizza TomTom Touch per monitorare la tua attività. Ecco alcune cose che puoi fare:

- Creare un obiettivo corporeo per grasso, muscoli o peso.
- Creare un obiettivo passi per il numero di passi giornalieri o settimanali.
- Creare un obiettivo sportivo, ad esempio, la bici, la corsa o la palestra.
- Rilevare il tempo di attività, i passi, le calorie bruciate e la distanza percorsa.
- Visualizzare i progressi giornalieri e settimanali.
- Caricare i dati del rilevamento dell'attività sul sito Web TomTom MySports e sull'app TomTom MySports per dispositivi mobili.

Analisi dell'attività in MySports

Puoi visualizzare i tuoi progressi rispetto all'obiettivo di rilevamento dell'attività giornaliera sulla pagina Dashboard sia nell'app MySports per dispositivi mobili sia sul sito Web MySports. La dashboard viene aggiornata e mostra i dati dell'ultima attività sincronizzata da TomTom Touch.

Puoi trovare maggiori dettagli nella sezione Progressi selezionando Rilevamento dell'attività come tipo o facendo clic sul tuo obiettivo di rilevamento dell'attività. Puoi modificare le metriche facendo clic sulle etichette sotto il grafico. Puoi anche modificare il periodo di tempo in giornaliero, settimanale, mensile o annuale.



Informazioni registrate da TomTom Touch

TomTom Touch Fitness Tracker Rileva automaticamente il sonno e il tempo di attività, le calorie bruciate, i passi e la distanza. I calcoli si basano sui sensori di movimento e frequenza cardiaca integrati, nonché sul profilo utente che include l'età, il sesso, l'altezza e il peso.

Nota: TomTom Touch non contiene un chip del GPS e quindi le statistiche sulla distanza sono approssimative e si basano sui passi.

Puoi visualizzare le tue statistiche giornaliere nelle schermate sotto al quadrante dell'orologio su TomTom Touch. Puoi anche visualizzare le statistiche sul sito Web MySports e nell'app MySports quando sincronizzi TomTom Touch.

Nell'app e sul sito web puoi visualizzare le statistiche specifiche dell'allenamento, nonché i progressi complessivi e i tuoi progressi rispetto agli obiettivi che hai impostato.

Suggerimento: puoi anche visualizzare le misurazioni della frequenza cardiaca 24/7 se hai attivato Frequenza cardiaca costante nel menu Dispositivo dell'app MySports.

Precisione del rilevamento dell'attività

Il rilevamento dell'attività ha lo scopo di fornire informazioni per promuovere uno stile di vita sano e attivo. TomTom Touch Fitness Tracker Utilizza entrambi i sensori e i calcoli per tenere traccia della tua attività. I dati e le informazioni fornite rappresentano una stima approssimativa della tua attività, ma possono essere imprecise, inclusi i passi, il sonno, la distanza e i dati sulle calorie.

Rilevamento dell'attività 24/7

1. Scorri il display per visualizzare le metriche della tua attività.

Le metriche sono:

- Passi
- Distanza percorsa
- Tempo di attività
- Ore di sonno
- Calorie bruciate

2. Se hai impostato un obiettivo di attività giornaliera, vedrai l'icona di un obiettivo circolare sopra la metrica scelta e sopra l'orologio. Questa icona si riempie ogni giorno mano a mano che ti avvicini all'obiettivo.



Suggerimento: è possibile impostare i tuoi obiettivi e visualizzare la cronologia delle tue prestazioni nell'app MySports o sul sito Web MySports.

Rilevamento della frequenza cardiaca

TomTom Touch offre la funzione facoltativa di monitoraggio della frequenza cardiaca 24/7. Quando il monitoraggio della frequenza cardiaca costante è attivato, il braccialetto fitness può monitorare la frequenza cardiaca regolarmente durante il giorno e la notte. Le informazioni sulla frequenza cardiaca migliorano le stime su calorie e tempo di attività e fornisce un quadro esauriente dell'attività generale durante il giorno.

Nota: per prolungare la durata della batteria, [disattiva il monitoraggio della frequenza cardiaca](#) costante quando non in uso. Questa funzione è ATTIVATA per impostazione predefinita.

Per visualizzare una lettura istantanea della frequenza cardiaca, procedi come segue:

1. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
2. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso il basso tre volte fino a quando non viene visualizzata l'icona a forma di cuore.
3. Attendi qualche secondo fino a visualizzare la tua frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto (bpm).



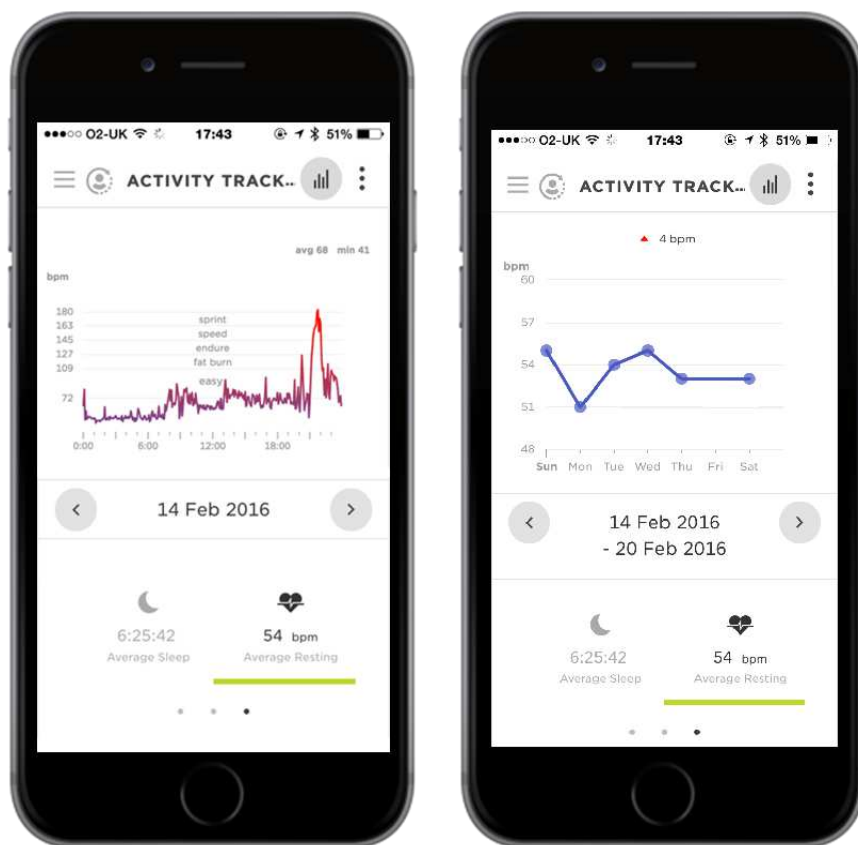
4. Se la tua frequenza cardiaca non viene visualizzata, tocca il pulsante per riprovare. Inoltre, puoi provare stringere TomTom Touch sul polso o a spostarlo verso l'alto sul polso.

Visualizzazione della frequenza cardiaca nell'app MySports per dispositivi mobili

Nota: le informazioni sulla frequenza cardiaca durante tutto l'arco della giornata sono disponibili esclusivamente nella vista giornaliera, giorno per giorno.

1. Nella schermata **ATTIVITÀ**, tocca **Oggi**.
2. Sotto la data, scorri verso sinistra.
3. Tocca **Frequenza cardiaca media a riposo**.

Quando visualizzi la frequenza cardiaca di un solo giorno, vengono visualizzati i valori della tua frequenza cardiaca a riposo e la frequenza cardiaca media a riposo calcolata da tali misurazioni. Puoi anche visualizzare la frequenza cardiaca a riposo nell'arco di una settimana, mese o anno.



Visualizzazione della frequenza cardiaca sul sito Web MySports

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Fai clic su **Tutti gli sport** e seleziona **Rilevamento dell'attività**.
3. Fai clic su **Tutto** e seleziona **Giorno**.
4. Nella parte inferiore della pagina, seleziona **Frequenza cardiaca media a riposo**.

Quando visualizzi la frequenza cardiaca di un solo giorno, vengono visualizzati i valori della tua frequenza cardiaca a riposo e la frequenza cardiaca media a riposo calcolata da tali misurazioni. Puoi anche visualizzare la frequenza cardiaca a riposo nell'arco di una settimana, mese o anno.

Rilevamento dei passi

I passi vengono stimati utilizzando il movimento del polso e un obiettivo predefinito di 10.000 passi al giorno è impostato automaticamente.

Suggerimento: i passi effettuati durante gli allenamenti sono inclusi nel totale delle metriche di rilevamento dell'attività.

1. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
2. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso l'alto tre volte fino a quando non viene visualizzata l'icona a forma di passi.

Suggerimento: l'ordine delle schermate sotto l'orologio cambia a seconda dell'obiettivo che hai impostato.



Viene visualizzato il numero di passi del giorno fino a quel momento.

Nota: i tuoi progressi rispetto all'obiettivo giornaliero si azzerano a mezzanotte di ogni giorno.

Visualizzazione dei passi nell'app MySports per dispositivi mobili

1. Nella schermata **ATTIVITÀ**, tocca **Oggi**.
2. Sotto la data, scorri verso sinistra.
3. Tocca **Passi**.

Puoi anche visualizzare i passi della settimana, del mese o dell'anno.

Visualizzazione dei passi sul sito Web MySports

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Fai clic su **Tutti gli sport** e seleziona **Rilevamento dell'attività**.
3. Fai clic su **Tutto** e seleziona **Giorno**.
4. Nella parte inferiore della pagina, seleziona **Passi**.

Puoi anche visualizzare i passi della settimana, del mese o dell'anno.

Rilevamento delle calorie

Suggerimento: le misurazioni delle calorie includono le calorie bruciate dal tuo corpo per sopravvivere - il metabolismo basale (BMR). Ecco perché TomTom Touch mostra una quantità di calorie quando ti svegli e non hai ancora praticato alcuna attività.

1. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
2. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso l'alto fino a quando non viene visualizzata l'icona della fiamma.

Suggerimento: l'ordine delle schermate sotto l'orologio cambia a seconda dell'obiettivo che hai impostato.



Viene visualizzato il numero di calorie bruciate del giorno fino a quel momento.

Nota: i tuoi progressi rispetto all'obiettivo giornaliero si azzerano a mezzanotte di ogni giorno.

Visualizzazione delle calorie bruciate nell'app MySports per dispositivi mobili

1. Nella schermata **ATTIVITÀ**, tocca **Oggi**.
2. Sotto la data, scorri verso sinistra.
3. Tocca **Energia**.

Puoi anche visualizzare le calorie bruciate nell'arco di una settimana, mese o anno.

Visualizzazione delle calorie bruciate sul sito Web MySports

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Fai clic su **Tutti gli sport** e seleziona **Rilevamento dell'attività**.
3. Fai clic su **Tutto** e seleziona **Giorno**.
4. Nella parte inferiore della pagina, seleziona **Energia**.

Puoi anche visualizzare le calorie bruciate nell'arco di una settimana, mese o anno.

Rilevamento del tempo di attività

Suggerimento: il tempo viene classificato come 'attivo' quando la frequenza dei passi o del movimento è oltre una certa soglia per più di 10 secondi.

1. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
2. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso l'alto tre volte fino a quando non viene visualizzata l'icona del tempo.

Suggerimento: l'ordine delle schermate sotto l'orologio cambia a seconda dell'obiettivo che hai impostato.



Viene visualizzato il tempo di attività del giorno fino a quel momento.

Nota: i tuoi progressi rispetto all'obiettivo giornaliero si azzerano a mezzanotte di ogni giorno.

Visualizzazione del tempo di attività nell'app MySports per dispositivi mobili

1. Nella schermata **ATTIVITÀ**, tocca **Oggi**.
2. Sotto la data, scorri verso sinistra.
3. Tocca **Tempo di attività**.

Puoi anche visualizzare il tempo di attività per la settimana, il mese o l'anno.

Visualizzazione del tempo di attività sul sito Web MySports

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Fai clic su **Tutti gli sport** e seleziona **Rilevamento dell'attività**.
3. Fai clic su **Tutto** e seleziona **Giorno**.
4. Nella parte inferiore della pagina, seleziona **Tempo di attività**.

Puoi anche visualizzare il tempo di attività per la settimana, il mese o l'anno.

Rilevamento della distanza

Suggerimento: i passi vengono stimati utilizzando il movimento del polso e vengono impiegati per fornire una stima della distanza a piedi.

1. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
2. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso l'alto quattro volte fino a quando non viene visualizzata l'icona della distanza.

Suggerimento: l'ordine delle schermate sotto l'orologio cambia a seconda dell'obiettivo che hai impostato.



Viene visualizzata la distanza del giorno fino a quel momento.

Nota: i tuoi progressi rispetto all'obiettivo giornaliero si azzerano a mezzanotte di ogni giorno.

Visualizzazione della distanza nell'app MySports per dispositivi mobili

1. Nella schermata **ATTIVITÀ**, tocca **Oggi**.
2. Sotto la data, scorri verso sinistra.
3. Tocca **Distanza**.

Puoi anche visualizzare la distanza della settimana, del mese o dell'anno.

Visualizzazione della distanza sul sito Web MySports

1. Visita il sito Web mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Fai clic su **Tutti gli sport** e seleziona **Rilevamento dell'attività**.
3. Fai clic su **Tutto** e seleziona **Giorno**.
4. Nella parte inferiore della pagina, seleziona **Distanza**.

Puoi anche visualizzare il tempo di attività per la settimana, il mese o l'anno.

Rilevamento del sonno

Info sul rilevamento del sonno

Puoi rilevare le ore di sonno utilizzando TomTom Touch. Ecco alcune cose che puoi fare:

- Rilevare le ore di sonno in base al giorno, alla settimana, al mese o all'anno.
- Puoi caricare le metriche del rilevamento del sonno sul sito Web TomTom MySports e sull'app TomTom MySports per dispositivi mobili.

Il tuo orologio misura il sonno in base al movimento e suppone che quando non ti muovi per un certo periodo di tempo di pomeriggio, significa che stai dormendo.

Il giorno si "ripristina" alle 16:00 (4:00pm) e l'orologio avvia conteggio di una nuova "notte" a partire da quel punto.

Rilevamento del sonno

Per rilevare il sonno, devi indossare TomTom Touch mentre dormi. Per visualizzare le ore di sonno della notte precedente, procedi come segue:

1. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
2. Dalla schermata dell'orologio, scorri verso l'alto cinque volte fino a quando non viene visualizzata l'icona del sonno.

Suggerimento: l'ordine delle schermate sotto l'orologio cambia a seconda dell'obiettivo che hai impostato.



Vengono visualizzate le ore di sonno della notte precedente.

Nota: i tuoi progressi rispetto all'obiettivo giornaliero si azzerano a mezzanotte di ogni giorno.

Per attivare o disattivare il rilevamento del sonno, vedi: Rilevamento del sonno.

Visualizzazione dell'attività di sonno sull'app per dispositivi mobili

1. Sul tuo telefono o tablet, tocca **Progressi**.
2. Tocca il pannello **Sonno**.
3. Scorri per spostarti tra i grafici che mostrano le ore di sonno di oggi e le ore di sonno di ieri.
4. Tocca **Giorno** o **Settimana** o **Mese** o **Anno** per visualizzare i grafici del sonno per tale periodo di tempo.

Modalità Sport

Uso della modalità Sport

La modalità Sport può essere utilizzata per tutte le tue attività sportive. Questa modalità Start-stop registra il tempo, la frequenza cardiaca e le calorie bruciate in base alla tua frequenza cardiaca. Puoi utilizzare questa modalità per qualsiasi sport, ad eccezione delle attività di nuoto e degli sport acquatici.

Puoi anche tenere traccia di tutte le tue attività nell'app MySports o sul sito Web MySports.

Nota: TomTom Touch non dispone di un GPS e pertanto non può tenere traccia della distanza, che viene calcolata in base ai passi effettuati.

Importante: non è possibile utilizzare TomTom Touch mentre nuoti.

1. Per iniziare un'attività in modalità Sport, scorri una schermata sopra l'orologio, in cui viene visualizzata l'icona esercizi.



2. Premi brevemente il pulsante per iniziare a registrare un'attività. Una vibrazione conferma che l'attività viene registrata.
3. Durante la registrazione di un'attività, premi il pulsante una volta per riattivare lo schermo e quindi scorri per visualizzare il tempo di attività, le calorie bruciate e la frequenza cardiaca.
4. Per interrompere la registrazione di un'attività, premi il pulsante una volta per riattivare lo schermo e premi nuovamente fino a quando non avverti una vibrazione.

Suggerimento: dopo il tuo allenamento puoi [condividere le tue attività](#) sui social media.

Informazioni sul calcolo delle calorie

Le calorie sono stimate in base al sesso, al peso, all'intensità e alla durata dell'allenamento.

Per la modalità Sport, la frequenza cardiaca viene utilizzata per fornire una stima della calorie.

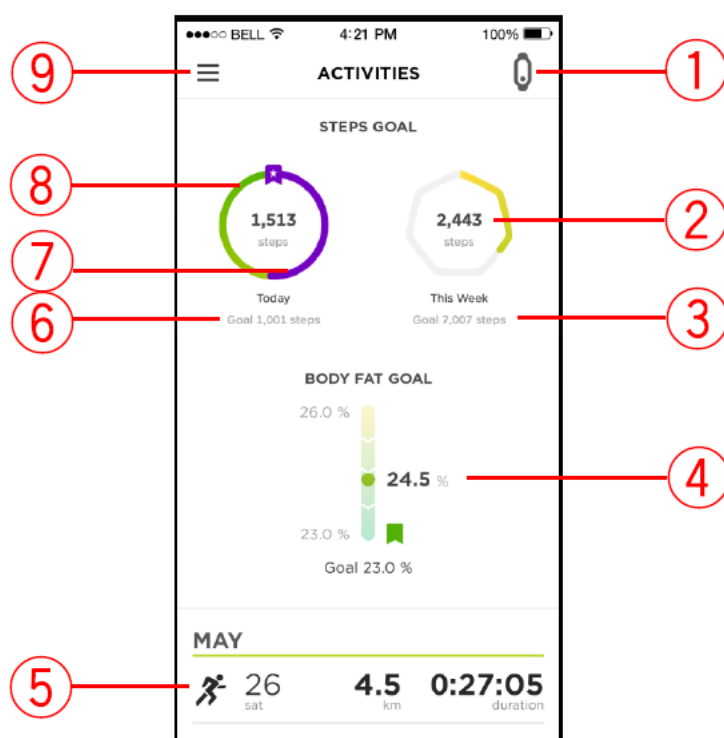
Per i calcoli delle calorie di TomTom Touch Fitness Tracker utilizziamo le tabelle MET di Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine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

Impostazione degli obiettivi

Info sugli obiettivi

È possibile impostare obiettivi giornalieri, obiettivi sportivi e corporei utilizzando l'app MySports per dispositivi mobili o il sito Web MySports. Componenti di l'app MySports vengono descritte di seguito, ma non vi sono numerose analogie con il sito Web MySports.

Importante: i nuovi obiettivi o le modifiche agli obiettivi esistenti vengono sincronizzate con TomTom Touch la prossima volta che ti connetti all'app MySports o a MySports Connect.



1. **Stato del dispositivo mobile** : questa icona diventa blu durante la sincronizzazione con TomTom Touch.
2. **Icona dell'obiettivo settimanale** - TOCCA l'icona dell'obiettivo settimanale per visualizzare la tabella dei progressi settimanali.
3. **Metrica dell'obiettivo settimanale** : mostra la metrica dell'obiettivo.
4. **Obiettivo di grasso corporeo** - indica il grasso corporeo corrente, dall'ultima lettura della composizione corporea, in relazione al tuo obiettivo.
5. **Attività precedente** : la tua attività precedente con la distanza e la durata.
6. **Icona della metrica dell'obiettivo giornaliero** - TOCCA l'icona dell'obiettivo giornaliero per visualizzare la tabella dei progressi giornalieri. Viene anche indicata la metrica dell'obiettivo.
7. **Linea viola** - indica che hai superato un obiettivo. La linea viola si sovrappone alla linea verde quando superi il tuo obiettivo.
8. **Linea verde** - indica che hai completato parte di un obiettivo.
9. **Menu** - tocca per visualizzare il menu a discesa principale.

Impostazione di un obiettivo di rilevamento dell'attività

Nota: non è possibile impostare un obiettivo direttamente sul TomTom Touch è necessario utilizzare l'app MySports o sito Web MySports.

Un obiettivo di rilevamento attività di 10.000 passi è stato automaticamente preimpostato per te. Puoi visualizzare anche inviti per impostare obiettivi di rilevamento dell'attività durante la configurazione di TomTom Touch.

Per modificare o impostare un obiettivo di rilevamento dell'attività giornaliera, procedi come segue nell'app MySports:

1. Nel menu, tocca **OBIETTIVI**.
Viene visualizzata una schermata con il tuo Obiettivo passi nella parte superiore e segni più per aggiungere un obiettivo sportivo o corporeo.
2. Tocca l'icona della matita sotto l'Obiettivo passi.
3. Seleziona la metrica che desideri modificare scegliendo tra: **Passi, Distanza, Durata o Energia**. In questo esempio, scegliamo **Passi** che è già evidenziato.
4. Scorri verso il basso e modifica il numero di passi.
5. Tocca **Fatto**.
6. In alternativa, tocca **Disattiva obiettivo** per attivare/disattivare un obiettivo.

Suggerimento: è possibile anche impostare i tuoi obiettivi sul sito Web MySports.

Nota: i tuoi progressi rispetto all'obiettivo di rilevamento dell'attività si azzerano a mezzanotte di ogni giorno.

Importante: i nuovi obiettivi o le modifiche agli obiettivi esistenti vengono sincronizzate con TomTom Touch la prossima volta che ti connetti.

Impostazione di un obiettivo sportivo

Nota: non è possibile impostare un obiettivo direttamente sul TomTom Touch è necessario utilizzare l'app MySports o sito Web MySports.

La modalità Sport può essere utilizzata per tutte le tue attività sportive. Questa modalità Start-stop registra il tempo, la frequenza cardiaca e le calorie bruciate in base alla tua frequenza cardiaca. Puoi utilizzare questa modalità per qualsiasi sport, ad eccezione delle attività di nuoto e degli sport acquatici.

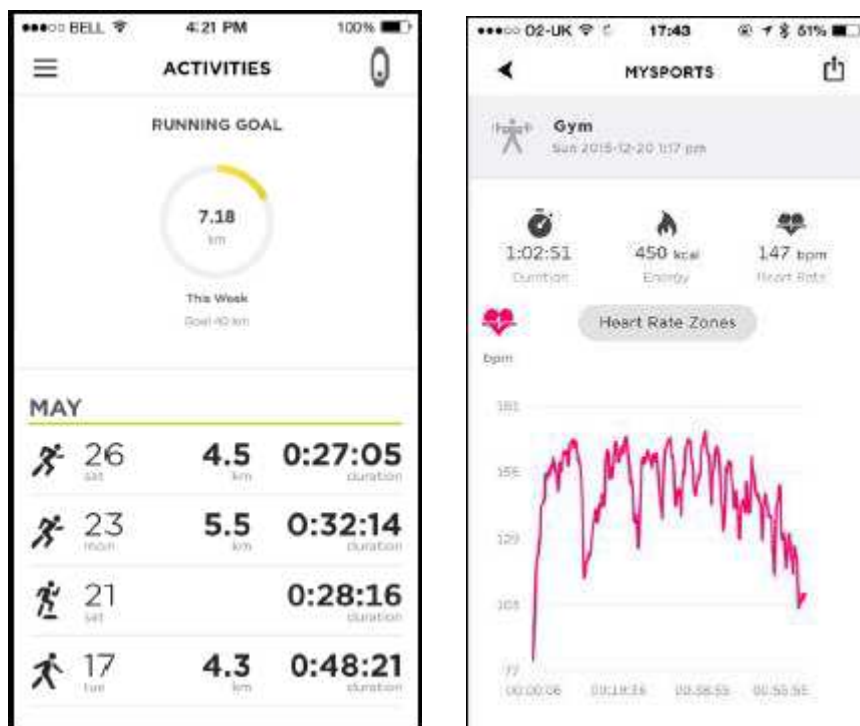
Per impostare un obiettivo sportivo, procedi come segue nell'app MySports:

1. Nel menu, tocca **OBIETTIVI**.
Viene visualizzata una schermata con il tuo Obiettivo passi nella parte superiore e segni più per aggiungere un obiettivo sportivo o corporeo.
2. Scorri verso il basso e tocca il segno più per aggiungere un obiettivo sportivo.
3. Scegli la tua attività da una gamma che comprende: **corsa, bici, tapis roulant** ecc. In questo esempio, scegliamo **Corsa** che è la scelta già evidenziata.
4. Scorri verso il basso e tocca una combinazione di Metrica, Periodo di tempo e Target per ciascuna attività:
 - **Attività** - imposta il numero di volte in cui eseguire tale attività nella settimana o nel mese.
 - **Distanza** - imposta la distanza che intendi percorrere durante la settimana o il mese.
 - **Durata** - imposta il tempo che intendi impiegare in tale attività nella settimana o nel mese.
5. Al termine della procedura, scorri verso il basso e tocca **Fatto**.

Suggerimento: è possibile anche impostare i tuoi obiettivi sul sito Web MySports.

Importante: i nuovi obiettivi o le modifiche agli obiettivi esistenti vengono sincronizzate con TomTom Touch la prossima volta che ti connetti.

Esempi di panoramica della modalità Sport e grafici della frequenza cardiaca a riposo



Impostazione di un obiettivo corporeo

Nota: non è possibile impostare un obiettivo direttamente sul TomTom Touch è necessario utilizzare l'app MySports o sito Web MySports.

Per tenere traccia dei tuoi progressi è possibile impostare un obiettivo corporeo utilizzando MySports. È possibile impostare un obiettivo di percentuale della massa grassa/muscolare o un obiettivo di peso.

Per impostare un obiettivo corporeo, procedi come segue nell'app MySports:

1. Nel menu, tocca **OBIETTIVI**.
Viene visualizzata una schermata con il tuo Obiettivo passi nella parte superiore e segni più per aggiungere un obiettivo sportivo o corporeo.
2. Scorri verso il basso e tocca il segno più per aggiungere un obiettivo corporeo.

3. Scegli la metrica tra: **Peso**, **Grasso corporeo** o **Muscoli** . In questo esempio, scegliamo **Peso**.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



4. Scorri verso il basso e imposta il peso da raggiungere.

Suggerimento: è possibile modificare l'unità di peso nel tuo profilo nell'app MySports o sul sito Web.

5. Al termine della procedura, scorri verso il basso e tocca **Fatto**.

Suggerimento: è possibile anche impostare i tuoi obiettivi sul sito Web MySports.

Importante: i nuovi obiettivi o le modifiche agli obiettivi esistenti vengono sincronizzate con TomTom Touch la prossima volta che ti connetti.

Composizione corporea

Info sulla composizione corporea

Come funziona la misurazione della composizione corporea?

La funzione di analisi della composizione corporea invia una leggera e innocua scossa elettrica attraverso il corpo. La corrente passa più facilmente attraverso i muscoli che nel grasso, pertanto misurando il flusso della corrente a varie frequenze è possibile calcolare una stima della percentuale di massa grassa e massa muscolare. Tutto il resto di cui il tuo corpo è composto rientra nella categoria "altro", ad esempio l'acqua o le ossa. La composizione corporea è il risultato della somma di massa grassa, massa muscolare e "altro" fino al 100%.

La misurazione della composizione corporea viene memorizzata da TomTom Touch e trasferita sull'app MySports e sul sito Web MySports, in cui è possibile visualizzarla insieme ai passi, alle calorie, alla distanza e alle metriche del tempo di attività. Ciò significa che puoi monitorare i tuoi sforzi e i risultati raggiunti nella stessa posizione.

Perché misurare la composizione corporea?

Misurare ciò di cui si compone il corpo fornisce risultati più pertinenti rispetto al solo peso o al calcolo dell'indice della massa corporea (BMI). Poiché i muscoli pesano di più del grasso, il peso può aumentare a seguito di allenamenti intensi ma la massa grassa può ridursi. Misurando la tua composizione corporea nel tempo, sarai in grado di vedere se le percentuali di muscoli e di grasso aumentano o diminuiscono e avrai un quadro più preciso di come sta cambiando il tuo corpo.

Precisione delle misurazioni

Quando si osservano le misurazioni della composizione corporea, ciò che è importante monitorare è la tendenza nel corso del tempo. Molti fattori, come ad esempio l'esercizio, il cibo e i livelli di idratazione possono influire su una singola misurazione e pertanto causare variazioni giornaliere. Potrai visualizzare la modalità con cui le percentuali di grasso e muscoli cambiano nel tempo nell'app MySports e sul sito Web MySports.

Ti consigliamo di misurare la composizione corporea nello stesso momento della giornata e di seguire la procedura descritta nella sezione [Misurazione della composizione corporea](#).

Misurazione della composizione corporea

Importante: quando si prende una misurazione della composizione corporea, effettui la misurazione sul TomTom Touch ma il risultato viene visualizzato SOLO sul telefono nell'app MySports per dispositivi mobili o sul sito Web MySports.

Per ottenere una misurazione accurata, procedi come segue.

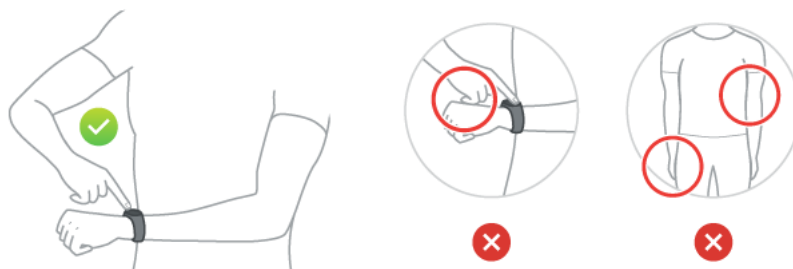
1. Indossa il braccialetto fitness almeno 15 minuti prima di effettuare una misurazione.

Suggerimento: quei 15 minuti consentono all'elettrodo sul polso di raggiungere la temperatura della pelle per un risultato preciso.

Importante: per un risultato preciso, effettua la lettura della composizione corporea alla stessa ora del giorno.

2. Riattiva TomTom Touch premendo il pulsante.
3. Scorri due schermate sopra la schermata dell'orologio del braccialetto fitness, in cui viene visualizzato il simbolo della percentuale.

- Le braccia non devono toccare il lato del corpo, e le mani e polsi non devono toccarsi l'uno con l'altro. Ciò consentirebbe alla corrente di utilizzare un percorso più breve che può causare risultati imprecisi.



- Preми il pulsante con la punta dell'indice per circa 10 secondi, fino a quando non viene visualizzato un segno di spunta sullo schermo.
- Assicurati di coprire l'intero pulsante con il polpastrello e che il dito formi una linea retta con il display del braccialetto fitness.



Suggerimento: se viene visualizzata una croce sullo schermo invece di un segno di spunta, prova a inumidire il polso subito sotto l'elettrodo e sulla punta del dito indice.

7. Accedi all'app MySports per dispositivi mobili per visualizzare la misurazione della composizione corporea e i tuoi progressi rispetto all'obiettivo:



Tocca l'icona del menu, quindi **Progressi > pulsante Filtro > Corpo** in Attività o seleziona un obiettivo di **Grasso corporeo** facendo clic su di esso. Puoi visualizzare le percentuali di massa grassa e di massa muscolare e le tendenze nel corso del tempo.

Suggerimenti per la misurazione della composizione corporea

- La tendenza generale delle misurazioni è più precisa se si misura alla stessa ora del giorno ogni volta.
- Il momento ideale per eseguire una misurazione è la mattina, dopo essere andati al bagno, ma prima di mangiare, bere, fare la doccia o allenarsi.
- Per le donne, le misurazioni sono meno precise se effettuate durante il ciclo mestruale, poiché generalmente questo influisce sul bilanciamento dei fluidi nel corpo.
- La composizione corporea non può essere misurata con precisione durante la gravidanza o se si hanno protesi di metallo impiantate, come conseguenza di un intervento chirurgico ad esempio.

La tua composizione corporea ideale

Poiché la composizione corporea ideale varia molto da persona a persona, non possiamo fornire una stima precisa su questo.

TomTom Touch Fitness Tracker è progettato per aiutarti a ottenere un quadro migliore di come la tua salute e il tuo corpo cambiano nel tempo. A tal fine forniamo un grafico che mostra le modifiche ai numeri della tua composizione corporea per un intervallo di tempo selezionato. Puoi visualizzare questo grafico sul sito Web MySports e nell'app MySports per dispositivi mobili nella scheda Progressi.

Inoltre è possibile impostare obiettivi corporei, come ad esempio un peso specifico o percentuale di grasso selezionando Obiettivi sul sito Web o nell'app. Una volta impostato un obiettivo puoi visualizzare i tuoi progressi rispetto ad esso insieme agli altri dati dell'attività.

Se desideri ricevere consigli personalizzati relativi alla tua composizione corporea, ti consigliamo di rivolgerti a una personal trainer certificato oppure a un medico.

Puoi trovare maggiori informazioni sulla composizione corporea in questo [articolo - Measuring and Evaluating Body Composition](#) del American College of Sports Medicine e su altre risorse online.

Sicurezza e composizione corporea

La corrente inviata attraverso il corpo quando si effettua una misurazione della composizione corporea con il TomTom Touch Fitness Tracker è del tutto innocua. Tuttavia, se sei incinta, hai un pacemaker o altri dispositivi medici interni, consulta sempre il medico prima dell'uso.

Importante: la composizione corporea non può essere misurata con precisione durante la gravidanza o se si hanno protesi di metallo impiantate, come conseguenza di un intervento chirurgico ad esempio.

Articolo: Measuring and Evaluating Body Composition

Questo articolo è stato copiato per intero dal sito American College of Sports Medicine all'indirizzo:

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

Measuring and Evaluating Body Composition

Jan 11, 2012

Written by Tiffany Esmat PhD

Cosa indica realmente il peso sulla bilancia? Per ciò che concerne lo stato di salute generale, il peso non è così importante come la composizione di tale peso. Soprattutto, invece del peso, dovremo essere a conoscenza della composizione corporea. La bilancia indica semplicemente il peso della combinazione di tutti i tessuti del nostro corpo. Tale peso può variare durante il giorno a seconda dell'ora, dello stato di idratazione o da che cosa indossi. Al contrario, la composizione corporea indica le proporzioni relative alla massa grassa e alla massa magra nel corpo. La massa grassa consiste in due tipi di grasso: grasso essenziale e non essenziale. Il secondo componente della composizione corporea, la massa magra, si riferisce a ossa, tessuti, organi e muscoli.

Il grasso essenziale è la quantità minima di grasso necessario alla normale funzione fisiologica. Per gli uomini e le donne, i valori del grasso essenziale si attestano generalmente al 3% e 12 %, rispettivamente. Il grasso sopra la quantità minima viene denominato grasso non essenziale. Un range di 10-22 per cento per gli uomini e 20-32 per cento per le donne viene considerato soddisfacente per un buono stato di salute.

Una composizione corporea entro il range consigliato suggerisce un rischio inferiore di sviluppare malattie legate all'obesità, come il diabete, la pressione sanguigna alta e anche alcuni tipi di cancro. Oltre ai rischi a cui siamo soggetti quando la composizione corporea è troppo alta, siamo esposti ad altre serie di rischi quando la nostra composizione corporea è troppo bassa. Quando si scende al di sotto dei livelli minimi consigliati di grasso essenziale, ciò influisce negativamente sull'apporto di vitamine agli organi, sul funzionamento del sistema riproduttivo e sul benessere generale.

Come si determina la composizione corporea? La composizione corporea può essere stimata utilizzando diverse tecniche, che variano dai test basati sui campi, che richiedono solo l'uso di una calcolatrice o di un metro, ai test avanzati condotti in laboratorio o centro clinico eseguiti da un tecnico specializzato. I metodi comuni di esplorazione dei livelli di adiposità includono l'indice di massa corporea (BMI), la circonferenza del girovita, il grasso sottocutaneo, l'analisi dell'impedenza bioelettrica e il BOD POD.

Due tecniche che non misurano la percentuale di massa grassa ma che possono essere utili sono il BMI e la circonferenza del girovita. Il BMI viene utilizzato per valutare il peso rispetto all'altezza e viene calcolato dividendo il peso in chilogrammi (kg) per l'altezza in metri quadrati (kg m^{-2}). Un BMI di 25 o superiore è classificato come sovrappeso mentre un BMI di 30 o maggiore è classificato come obeso. Sebbene il BMI offra un'idea generale del rischio di problemi di salute legati all'obesità, non riesce a distinguere la composizione del peso. La misurazione della circonferenza del girovita fornisce informazioni sul rischio di malattie legate all'obesità osservando la posizione del grasso in eccesso. La circonferenza del girovita può essere misurata posizionando un metro da sarto intorno alla parte più piccola della vita in posizione eretta e rilassata. La circonferenza del girovita dovrebbe essere pari o inferiore a 40 pollici per gli uomini e a 35 pollici per le donne. L'obesità androide, classificata come eccesso di peso sull'area del tronco, sottopone le persone a un rischio maggiore di pressione sanguigna alta, sindrome metabolica, diabete di tipo 2, colesterolo alto, problemi alle arterie coronarie e morte prematura.

La percentuale di grasso corporeo può essere stimata mediante molte tecniche, alcune sono semplici mentre altre sono più complesse. Questo articolo descrive tre tecniche comuni: misurazioni del grasso sottocutaneo, misurazioni BOD POD e analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA). La percentuale di grasso corporeo può essere stimata utilizzando dei calibri per misurare lo spessore delle pieghe causate dal grasso sottocutaneo in vari punti del corpo. La somma delle pieghe nei vari punti può essere convertita per calcolare la percentuale del grasso corporeo. Questa tecnica è abbastanza rapida e può essere precisa. Tuttavia, è importante rivolgersi a un tecnico specializzato per effettuare le misurazioni. Se le misurazioni non vengono prese correttamente o viene applicata una formula errata possono risultare valori errati. Un approccio di gran lunga più tecnologico per valutare la composizione corporea è il BOD POD. Queste unità in vetroresina sono progettate per misurare il peso e il volume del corpo (es., le dimensioni totali del corpo). Poiché il grasso è meno denso del tessuto magro è possibile utilizzare il rapporto peso-volume per prevedere la percentuale di massa grassa. Un'altra tecnica frequentemente utilizzata nelle strutture fitness è il BIA. Il principio alla base di questa tecnica si basa sul fatto che il grasso contiene una piccola quantità d'acqua; la maggior parte di acqua contenuta nel corpo si trova nella zona magra. Pertanto, quando la corrente elettrica incontra il grasso, vi è più resistenza. Misurando la facilità con cui la corrente attraversa il corpo è possibile stimare la massa grassa.

Il calcolo della percentuale della massa grassa tramite una di queste tecniche viene effettuata al meglio da un professionista della salute e del fitness. Questi professionisti non solo saranno in grado di effettuare valutazioni precise ma anche di spiegare a te i risultati. Verifica con la struttura fitness locale per conoscere quali dei metodi di valutazione sono disponibili.

A cosa servono i risultati? I risultati derivanti dalla valutazione della tua composizione corporea possono essere utilizzati per identificare i rischi, personalizzare il programma di esercizi o valutare l'efficacia del tuo piano di allenamento e la dieta corrente. Se rientri nei parametri giusti in termini di salute, continua con gli esercizi e la dieta seguita finora. Se la composizione corporea ha spazio per un miglioramento, dai un'occhiata più da vicino a cosa puoi fare per apportare modifiche positive al livello corrente di attività e dieta. Utilizza altri strumenti oltre alla bilancia per valutare la composizione corporea. Tieni presente che il numero indicato sulla bilancia può rimanere lo stesso ma i valori di massa grassa e massa magra possono cambiare. Le modifiche alla composizione corporea richiedono tempo e sforzi, ma l'impatto positivo sulla salute e sulla qualità della vita è straordinario. Praticare esercizi regolari e attività fisica insieme a una dieta bilanciata è fondamentale per raggiungere e mantenere una composizione corporea entro i parametri giusti in termini di salute.

Tabella della percentuale di composizione corporea ACE

Questa tabella della percentuale di grasso corporeo è fornita dall'American Council on Exercise.

Nota: questa tabella fornisce stime e linee guida generiche. Consulta il medico per conoscere le linee guida adatte a te.

TABELLA SULLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO IDEALE (American Council on Exercise)

Descrizione	Uomini	Donne
Grasso essenziale	2-5%	10-13%
Atleti	6-13%	14-20%
Fitness	14-17%	21-24%
Media	18-24%	25-31%
Obeso	25%+	32%+

Notifiche del telefono

Ricezione delle notifiche telefono

Notifiche delle chiamate

Quando ricevi una chiamata, TomTom Touch vibra e viene visualizzata un'icona di chiamata. È possibile scorrere verso il basso per eliminare l'icona o ignorarla.



Notifiche dei messaggi di testo (SMS)

Quando ricevi un SMS, TomTom Touch vibra e viene visualizzata un'icona di messaggio. È possibile scorrere verso il basso per eliminare l'icona o ignorarla.



Impostazioni

Informazioni sulle impostazioni

Tutte le impostazioni del TomTom Touch vengono impostate tramite l'app MySports per dispositivi mobili o sul sito Web MySports.

Le seguenti impostazioni sono disponibili per TomTom Touch:

- [Frequenza cardiaca dell'intera giornata](#)
- [Notifiche del telefono](#)
- [Profilo](#)
- [Preferenze](#)
- [Zone di frequenza cardiaca](#)

Frequenza cardiaca dell'intera giornata

Per attivare o disattivare il monitoraggio della frequenza cardiaca costante, procedi come segue:

1. Apri l'app MySports sul tuo telefono cellulare.
2. Tocca **DISPOSITIVO**.
3. Sposta il cursore per **Frequenza cardiaca costante**.

Suggerimento: disattiva il monitoraggio della frequenza cardiaca costante quando non in uso per prolungare la durata della batteria.

Vedi: [Rilevamento della frequenza cardiaca](#)

Notifiche del telefono

Per attivare o disattivare le notifiche del telefono, procedi come segue:

1. Apri l'app MySports sul tuo telefono cellulare.
2. Tocca **DISPOSITIVO**.
3. Sposta il cursore per **Notifiche del telefono**.

Vedi: [Ricezione delle notifiche telefono](#)

Profilo

È necessario configurare il tuo profilo utilizzando l'app MySports o sul sito Web MySports. Il tuo profilo viene inviato al TomTom Touch ogni volta che ti connetti a MySports.

Seleziona le seguenti opzioni per impostare i dettagli in ciascun caso:

- **NOME**
- **SESSO**
- **DATA DI NASCITA**
- **ALTEZZA**
- **PESO**

Le informazioni del tuo profilo vengono utilizzate ai seguenti scopi:

- La data di nascita consente al TomTom Touch di calcolare la tua età, che può quindi essere utilizzata per fornire una stima della frequenza cardiaca massima.
- Il peso e il sesso sono necessari per calcolare calorie più precisamente.

- Per la composizione corporea, il sesso, l'altezza, il peso e l'età devono essere prese in considerazione.

Importante: TomTom Touch è collegato al tuo profilo. Se qualcun altro effettua la misurazione della composizione corporea con il dispositivo è probabile che riceva un errore o un risultato impreciso poiché il risultato viene calcolato utilizzando i dettagli del tuo profilo (sesso, altezza, peso ed età).

Preferenze

Vi sono una serie di preferenze che è possibile modificare alle quali è possibile accedere come indicato di seguito:

Sito Web MySports

Fai clic sul tuo nome (angolo in alto a destra) > Impostazioni > scheda Preferenze.

App MySports

Tocca l'icona del menu > Account > Profilo > Preferenze.

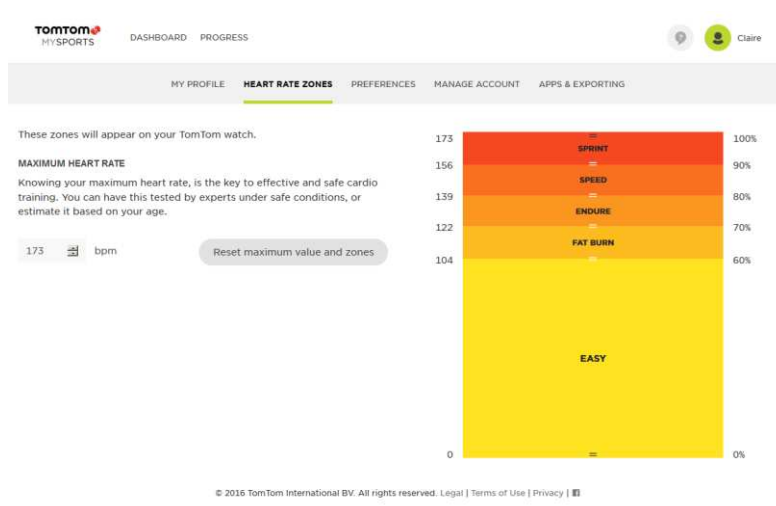
È possibile impostare le seguenti preferenze:

- **VISUALIZZAZIONE DATA**
- **VISUALIZZAZIONE ORA**
- **UNITÀ PESO**
- **UNITÀ DI DISTANZA**
- **UNITÀ ENERGIA**

Zone di frequenza cardiaca

Puoi modificare il range delle zone di intensità sul sito Web MySports.

Fai clic sul tuo nome (angolo in alto a destra) > Impostazioni > scheda Zone di intensità.



Account TomTom MySports

Nota: l'account MySports è diverso dall'account TomTom o MyDrive. Non vi è alcun collegamento tra i tre. Puoi disporre di più dispositivi associati a un account MySports.

Il tuo account TomTom MySports è in una posizione centrale in cui vengono memorizzate tutte le informazioni sugli allenamenti e le attività di fitness.

Per creare un account, fai clic sul pulsante in TomTom MySports Connect oppure accedi direttamente al sito Web: mysports.tomtom.com

Come puoi vedere dal seguente diagramma, è possibile trasferire le tue attività nel tuo account MySports utilizzando l'app TomTom MySports Connect o TomTom MySports.

Se trasferisci le tue attività sul tuo account TomTom MySports, puoi memorizzare, analizzare e visualizzare le tue attività precedenti. Puoi visualizzare tutte le metriche associate alle tue attività.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect consente di:

- Registra TomTom Touch con il tuo account MySports.
- Aggiorna il software sul TomTom Touch quando sono disponibili nuove versioni.
- Carica le informazioni sulle attività sul tuo account MySports.

Nota: l'applicazione TomTom MySports Connect è un'applicazione completamente diversa dall'applicazione MyDrive.

Installazione di TomTom MySports Connect

Per istruzioni, vedi: [Scarica MySports Connect](#).

Compatibilità con i computer

TomTom MySports Connect è compatibile con i seguenti sistemi operativi:

Windows

- Windows 10
- Windows 8 - Versione PC
- Windows 7
- Windows Vista

Mac OS X

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

App TomTom MySports per dispositivi mobili

L'app MySports per dispositivi mobili consente di caricare e analizzare e visualizzare le tue statistiche durante l'attività.

L'app per dispositivi mobili TomTom MySports effettua le seguenti operazioni:

- Trasferisce le informazioni sulle tue attività sul tuo account TomTom MySports automaticamente durante la sincronizzazione con TomTom Touch.
- Fornisce un'alternativa a TomTom MySports Connect per il trasferimento delle informazioni sulle attività sul tuo account MySports.

Telefoni e dispositivi mobili supportati

iOS

L'app TomTom MySports è supportata sui seguenti telefoni e dispositivi mobili:

- iPhone 4S o versioni successive
- iPod touch di quinta generazione
- iPad3 o versioni successive
- Tutti i modelli di iPad mini.

Android

L'app TomTom MySports richiede Bluetooth Smart (o Bluetooth LE) e Android 4.4 o versioni successive per comunicare con l'orologio. Diversi dispositivi Android Bluetooth Smart sono stati testati per verificarne la compatibilità con l'app MySports. Verifica la compatibilità del tuo telefono con l'app MySports visitando il [Google Play Store](#).

Importante: per la Cina, Google Play store non è accessibile e la nostra app è pubblicata su [Wandoujia store](#).

Installazione dell'app TomTom MySports

Vedi: [Scarica l'app MySports per dispositivi mobili](#)

Condivisione delle attività

Puoi condividere le attività di MySports utilizzando la funzione Condivisione sui social del tuo account MySports.

Per avviare la condivisione, procedi come segue:

1. Accedi a MySports.
2. Seleziona un'attività dal dashboard MySports.
3. Fai clic sul pulsante **Condividi** nell'angolo in alto a destra.
4. Scegli, ad esempio, **Facebook** o **Twitter** e aggiungi un commento per personalizzare il tuo post.

Appendice

Avvertenze e indicazioni per l'uso

Istruzioni per l'uso

TomTom Touch Fitness Tracker rileva la composizione corporea (massa grassa e massa muscolare), monitora la frequenza cardiaca, il numero di passi, le calorie bruciate, la distanza percorsa, i minuti di attività e le ore di sonno. Queste metriche ti aiuteranno a mantenere uno stile di vita attivo.

Avvertenza

TomTom Touch Fitness Tracker non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato come strumento di diagnosi o cura. Non utilizzare TomTom Touch Fitness Tracker durante la gravidanza o se indossi un pacemaker o altri dispositivi medici interni.

L'impedenza bioelettrica non può essere misurata con precisione durante la gravidanza, se all'interno del corpo sono presenti oggetti metallici, subito dopo un allenamento o una doccia, un bagno o una sessione di nuoto. Tieni lontano gli elettrodi sul bracciale dall'elettricità.

I dati forniti sono una stima approssimativa della tua composizione corporea; potrebbero esserci delle variazioni. Prendi le misurazioni alla stessa ora del giorno, nelle stesse condizioni e segui le istruzioni contenute nella confezione e nelle FAQ.

Consulta il medico prima di iniziare un programma di esercizi. Il cardiofrequenzimetro non è un dispositivo medico e non deve essere utilizzato come strumento di diagnosi o cura.

Interferenze con segnali provenienti da fonti esterne, mancata aderenza con il polso e altri fattori potrebbero impedire la lettura e la trasmissione corretta dei dati della frequenza cardiaca. TomTom declina ogni responsabilità derivata dall'inosservanza di questi comportamenti.

TomTom Touch Fitness Tracker è prodotto in Cina.

Non è un giocattolo. Questo prodotto e i suoi accessori contengono piccoli componenti, che causano il rischio di soffocamento. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Nel caso di ingestione della batteria, contattare immediatamente un medico.

Uso dei dati da parte di TomTom

Le informazioni sull'utilizzo dei dati personali sono reperibili all'indirizzo:

tomtom.com/privacy.

Informazioni ambientali e sulla batteria

Questo prodotto utilizza una batteria ai polimeri di litio non accessibili e non sostituibili dall'utente. Non aprire lo scompartimento o (tentare di) rimuovere la batteria. Le sostanze del prodotto e/o della batteria possono provocare danni all'ambiente o alla salute se non smaltite in modo corretto. La batteria contenuta nel prodotto deve essere riciclata o smaltita correttamente secondo le leggi e le regolamentazioni locali e sempre separatamente dai rifiuti domestici.



Direttiva RAEE

Il simbolo del cestino presente sul prodotto o sulla confezione indica che il prodotto non deve essere smaltito fra i rifiuti domestici. Conformemente alla direttiva europea 2012/19/UE per i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE), questo prodotto elettrico non deve essere smaltito fra i rifiuti di raccolta indifferenziata. Questo prodotto deve essere smaltito tramite restituzione al punto vendita o al punto di raccolta locale per il riciclaggio. Tale comportamento contribuisce alla preservazione dell'ambiente.



Temperature di funzionamento della batteria

Temperature di funzionamento: da -20 °C (-4 °F) a 45 °C (113 °F).

Direttiva R&TTE

Con la presente, TomTom dichiara che i prodotti TomTom e i relativi accessori sono conformi ai requisiti essenziali e alle altre clausole pertinenti della Direttiva 1999/5/CE dell'UE. La dichiarazione di conformità può essere reperita qui: tomtom.com/legal.



Informazioni FCC per l'utente



Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Questo dispositivo è conforme alla sezione 15 delle normative FCC. L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) il dispositivo non deve provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare problemi di operatività.

Questo dispositivo è stato collaudato e trovato conforme con i limiti dei dispositivi digitali di classe B, in conformità con la Parte 15 delle normative FCC. Questi limiti sono stati definiti per garantire una ragionevole protezione dalle interferenze dannose all'interno di una zona residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può emettere energia in radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può provocare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non viene fornita alcuna garanzia che in una particolare installazione non si verifichi un fenomeno di interferenza. Se questo dispositivo provoca interferenze dannose alla ricezione radio-televisiva, eventualità verificabile accendendo e spegnendo l'unità, si consiglia all'utente di correggere l'interferenza in uno dei seguenti modi:

- Riorientare o riposizionare l'antenna.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchio a una presa su un circuito diverso da quello a cui

Il ricevitore è attualmente collegato.

- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo per ricevere assistenza.

ID FCC: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

Avviso FCC

I cambiamenti o le modifiche non espressamente approvati dall'ente di conformità responsabile possono annullare l'autorizzazione dell'utente per l'utilizzo del dispositivo.

Questo trasmettitore non deve essere posizionato o utilizzato in prossimità di altre antenne o trasmettitori.

Dichiarazione sull'esposizione alle radiazioni

Il prodotto è conforme al limite di esposizione alle radiofrequenze FCC definito per un ambiente non controllato ed è sicuro se utilizzato come descritto nel presente manuale. L'ulteriore riduzione dell'esposizione alle radiofrequenze può essere ottenuta se il prodotto viene tenuto quanto più lontano possibile dal corpo dell'utente o se si imposta la potenza in uscita del dispositivo su valori più bassi, se questa funzione è disponibile.

Organo responsabile in Nord America

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

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

Informazioni sulle emissioni per il Canada

L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni.

- Il dispositivo non deve provocare interferenze.
- Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero causare problemi al funzionamento del dispositivo.

Il funzionamento è soggetto alla condizione che il dispositivo non provochi interferenze dannose.

Questa apparecchiatura digitale di classe B è conforme con le normative canadesi ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

La funzione di selezione del codice del Paese è disattivata per i prodotti destinati ai mercati statunitensi e canadesi.

L'apparecchio è certificato per rispondere ai requisiti RSS-247 per 2,4-GHz.

Dichiarazione di conformità Industry Canada (versione in inglese e in francese)

This device complies with ISED's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

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.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Déclaration 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.

Marchio di conformità



Questo prodotto è dotato del contrassegno di conformità (RCM) a indicare la conformità alle normative australiane pertinenti.

Avviso per la Nuova Zelanda

Questo prodotto è dotato del contrassegno R-NZ che indica la conformità alle normative neozelandesi pertinenti.

Contatto assistenza clienti (Australia e Nuova Zelanda)

Australia: 1300 135 604

Nuova Zelanda: 0800 450 973

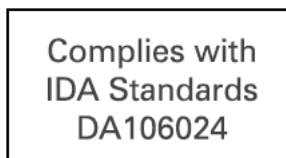
Nome modelli

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

Certificazione in Cina

CMIIT ID / 2016DJ4417

Standard IDA (Singapore)



Logo Triman



Apparecchiatura tipo BF



Certificazione in Giappone



R-201-160508

Informazioni sul riciclaggio in Giappone



Certificazione in Corea

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.

Avvisi (Turchia)

Informazioni di contatto per il produttore (Turchia)

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

Uso, manutenzione e riparazione (Turchia)

Consultare il Manuale dell'utente su tomtom.com/support per ulteriori informazioni sull'utilizzo del dispositivo.

Ti consigliamo di pulire il rilevatore una volta alla settimana se lo utilizzi di frequente.

- Pulisci il rilevatore con un panno umido laddove necessario. Utilizza un detergente delicato per rimuovere olio e sporczia.
- Non esporre il rilevatore a sostanze chimiche aggressive, ad esempio benzina, solventi per la pulizia, acetone, alcool o repellenti per insetti. Le sostanze chimiche possono danneggiare le guarnizioni, la custodia e le finiture del rilevatore.
- Pulisci il sensore della frequenza cardiaca e le imbottiture a contatto con la pelle con un detergente delicato e dell'acqua laddove necessario.
- Non graffiare l'area del sensore. Proteggila dai danni.

Presentare un reclamo (Turchia)

In caso di reclami, contattare l'assistenza clienti al numero 212 356 9707. In alternativa, visitare la pagina Web <http://tr.support.tomtom.com/app/contact>

I reclami possono anche essere presentati alla Consumer Court (Tüketici Mahkemesi) e all'Arbitration Committee for Consumer Problems (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti)

Durata del prodotto (Turchia)

La durata del prodotto è di minimo 5 anni come indicato e affermato dalla normativa sui servizi post vendita in data 13/6/2014 e nr. 29029.

Diritto di scelta (Turchia)

Il diritto di scelta è tutelato in base all'articolo 11 della "Consumer Protection Law" (Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun).

Informazioni sulla sicurezza (Turchia)

Consultare la sezione Avvertenza dell'Appendice.

Risparmio energetico (Turchia)

La batteria del rilevatore viene caricata quando il dispositivo viene collegato a una presa a muro o a un computer mediante il cavo micro USB in dotazione. Se il livello della batteria è basso o critico, riceverai un avviso. La durata della batteria si riduce a seconda della frequenza di utilizzo delle funzioni del rilevatore, ad esempio le misurazioni della frequenza cardiaca, le misurazioni della composizione corporea e dal numero di notifiche del telefono ricevute.

Informazioni sulla spedizione e la gestione (Turchia)

I rilevatori fitness TomTom devono essere maneggiati con cura durante il processo di spedizione. Ciò significa prestare attenzione nel leggere tutte le etichette di spedizione e le avvertenze incluse nelle casse o nei pallet di spedizione. I rilevatori devono essere spediti nella confezione originale. Utilizzare macchinari di sollevamento appropriati per spostare i dispositivi e avere cura di seguire tutte le istruzioni sulla gestione contenute nel manuale. Fare attenzione a non far cadere i rilevatori. Non esporre i rilevatori a temperature estreme né conservarli in ambienti soggetti all'umidità.

Caratteristiche tecniche dei rilevatori fitness TomTom (Turchia)

Durata della batteria	Rilevamento dell'attività: fino a 5 giorni	
Risoluzione del display	128 x 32 pixel	
Dimensioni del display	5.58 x 22.38 mm	
Spessore	11,5 mm	
Peso	10 g	
Misura del polso	121 - 169 mm (small)	140 - 206 mm (large)

Centri assistenza autorizzati (Turchia)

IMPORTANTE: contatta l'Assistenza clienti per ottenere un numero RMA e le istruzioni prima di portare il dispositivo presso un centro assistenza.

Regenersis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

Dichiarazione di conformità (1)



Dichiarazione di conformità

TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Paesi Bassi

Dichiara, sotto la propria responsabilità, che il prodotto :

Nome prodotto:	Braccialetto fitness TomTom Touch
Marchio:	TomTom
Tipo di modello:	1TA00
Accessori (cavo USB):	4AT00

Al quale si riferisce questa dichiarazione è conforme agli standard appropriati:

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

seguendo le disposizioni della Direttiva R&TTE 1999 /5/CE con i requisiti che coprono la Direttiva EMC di 2004/108/CE e la Direttiva LV 2006/95/EC.

Il prodotto è contrassegnato con



Firmato da o per il produttore :

Nome (per iscritto) : Clemente Magniez

Qualifica : Program Manager

Luogo e data di rilascio : Amsterdam il 16 ago 2016

Dichiarazione di conformità (2)



Dichiarazione di conformità



TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, The Netherlands

(Indirizzo USA: TomTom Inc., 2400 District Avenue,

(1-866-4-TomTom))

Burlington, MA-1803

Dichiara, sotto la propria responsabilità, che il prodotto :

Nome prodotto:	Bracciale fitness TomTom Touch
Marchio:	TomTom
Tipo di modello:	1TA00
Accessori:	Cavo USB (modello: 4AT00)

al quale si riferisce questa dichiarazione è conforme agli standard appropriati:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR Parte 15, Sottoparte B

Informazioni aggiuntive:

Questo dispositivo è conforme alla sezione 15 delle normative FCC. L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni.

1) Questo dispositivo può non causare interferenze e

2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare problemi di operatività.



Firmato da o per il produttore:

Nome (per iscritto) : Clemente Magniez

Qualifica : Program Manager

Luogo e data di rilascio : Amsterdam il 23 agosto 2016

Dichiarazione di conformità (3)



Dichiarazione di conformità

TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

Paesi Bassi

dichiara sotto la sua piena responsabilità che il prodotto e i suoi accessori:

Nome prodotto:	Braccialetto fitness TomTom Touch
Marchio:	TomTom
Tipo di modello:	1TA00
Accessori:	Cavo USB (modello: 4AT00)

al quale si riferisce questa dichiarazione è conforme alle seguenti specifiche:

ICES-003

Informazioni aggiuntive:

Questo dispositivo è conforme alle normative canadesi ICES-003. L'utilizzo è soggetto alle seguenti due condizioni.

1) Questo dispositivo può non causare interferenze e

2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare problemi di operatività.



Firmato da o per il produttore:

Nome (per iscritto) : Clemente Magniez

Qualifica : Program Manager

Luogo e data di rilascio : Amsterdam il 23 agosto 2016

Avvisi sul copyright

© 2016 TomTom. Tutti i diritti riservati. TomTom e il logo delle "due mani" sono marchi o marchi registrati di proprietà di TomTom N.V. o di una delle sue filiali. Accedi all'indirizzo tomtom.com/legal per la garanzia limitata e i contratti di licenza per l'utente finale applicabili a questo prodotto.

Linotype, Frutiger e Univers sono marchi di Linotype GmbH registrati presso l'U.S. Patent and Trademark Office e possono essere registrati in determinate giurisdizioni. MHei è un marchio di The Monotype Corporation e può essere registrato in determinate giurisdizioni.

Codice AES

Il software incluso in questo prodotto contiene un codice AES in base al Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Tutti i diritti riservati.

Termini della licenza:

La redistribuzione e l'utilizzo di questo software (con o senza modifiche) è concesso senza il pagamento di spese o royalty a condizione che le seguenti condizioni vengano rispettate:

Le distribuzioni del codice devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito.

Le distribuzioni del codice binario devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito nella relativa documentazione.

Il nome del titolare del copyright non deve essere utilizzato per promuovere prodotti creati utilizzando questo software senza specifica autorizzazione scritta.

Calcoli delle calorie

I calcoli delle calorie in questo prodotto sono basati sui valori MET forniti da:

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.