

# TomTom Touch Fitness Tracker Benutzerhandbuch

1.0



# Inhalt

<b>Willkommen</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Ihr Fitness-Tracker</b>	<b>5</b>
<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/>	
<b>Schnellstart</b>	<b>10</b>
<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/>	
<b>Mit Ihrem Mobilgerät koppeln</b>	<b>16</b>
<hr/>	
Mit einem iOS-Gerät koppeln .....	16
Mit einem Android-Gerät koppeln .....	17
<hr/>	
<b>Ihre Fitness verfolgen</b>	<b>19</b>
<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/>	
<b>Sportmodus</b>	<b>29</b>
<hr/>	
Sportmodus verwenden.....	29
Info zur Kalorienschätzung .....	29
<hr/>	
<b>Ziele festlegen</b>	<b>31</b>
<hr/>	
Über Ziele .....	31
Aktivitäts-Tracking-Ziel einstellen.....	32
Sportziele einstellen .....	32
Körperziele einstellen.....	33

<b>Körperzusammensetzung</b>	<b>35</b>
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
<b>Smartphone-Benachrichtigungen</b>	<b>41</b>
Smartphone-Benachrichtigungen empfangen .....	41
<b>Einstellungen</b>	<b>42</b>
Informationen zu den Einstellungen.....	42
Tagesherzfrequenz .....	42
Smartphone-Benachrichtigungen.....	42
Profil .....	42
Einstellungen .....	43
Herzfrequenzbereiche .....	43
<b>TomTom MySports-Konto</b>	<b>44</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>45</b>
<b>Mobile TomTom MySports-App</b>	<b>46</b>
<b>Aktivitäten teilen</b>	<b>47</b>
<b>Anhang</b>	<b>48</b>
<b>Urheberrechtsvermerke</b>	<b>58</b>

# 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](http://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

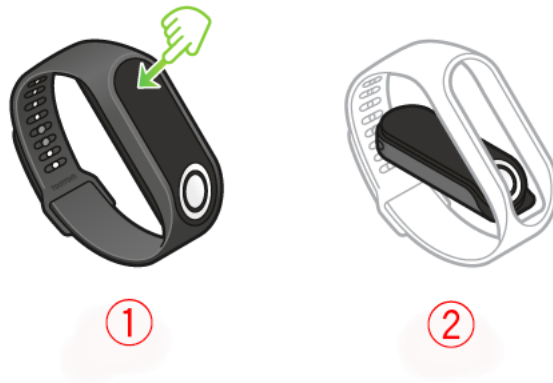
Der TomTom Touch Fitness Tracker erfüllt den IPX7-Standard für Wasserdichtigkeit. Sie können ihn daher im Freien bei Regen verwenden und in der Dusche tragen, sollten ihn aber beim Schwimmen abnehmen. Der Fitness-Tracker enthält keine Sensoren zum Messen von Schwimmdaten.

# Schnellstart

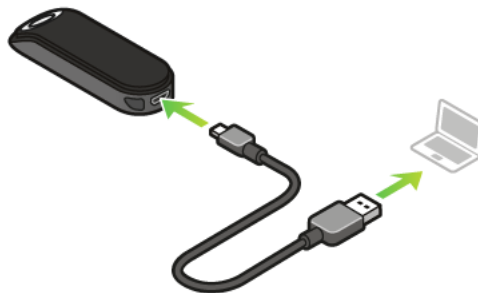
---

## 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.

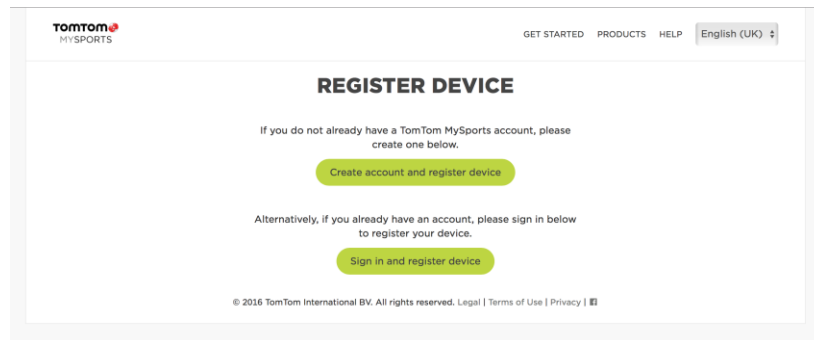
4. Laden Sie TomTom MySports Connect unter [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) auf Ihren Computer herunter und installieren Sie das Programm.

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.

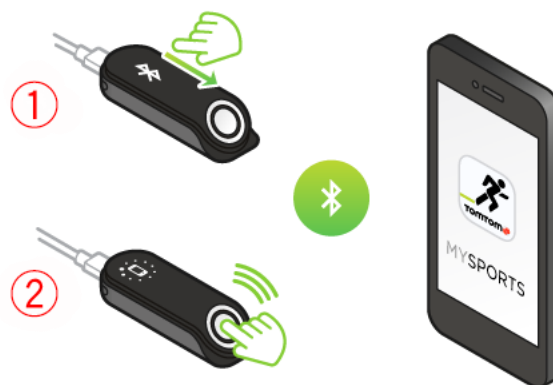
Laden Sie die App herunter und folgen Sie den Bildschirmhinweisen.



[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 Körperzusammensetzungs-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.

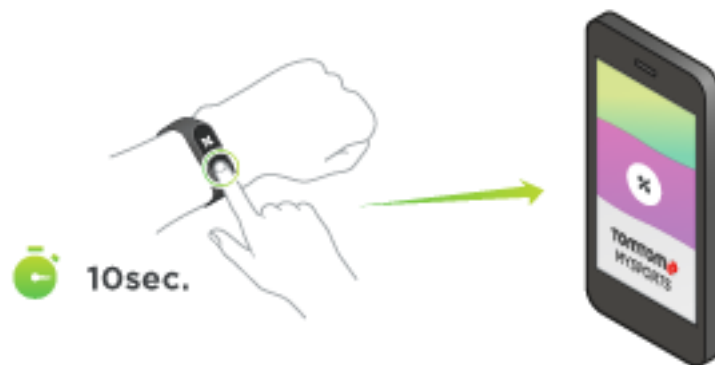
---

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

---

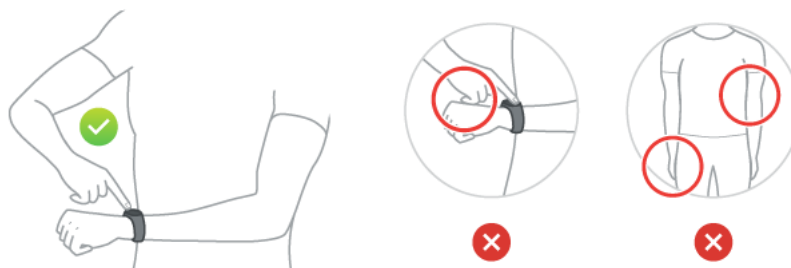


Wischen Sie zum zweiten Bildschirm oberhalb der Uhrzeitanzeige Ihres Fitness-Trackers, bei dem ein Prozentzeichen angezeigt wird. Halten Sie die Taste gedrückt, bis ein Häkchen auf dem Display angezeigt wird. Sie können jetzt Ihre Körperzusammensetzungsergebnisse in der mobilen App anzeigen. Öffnen Sie 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

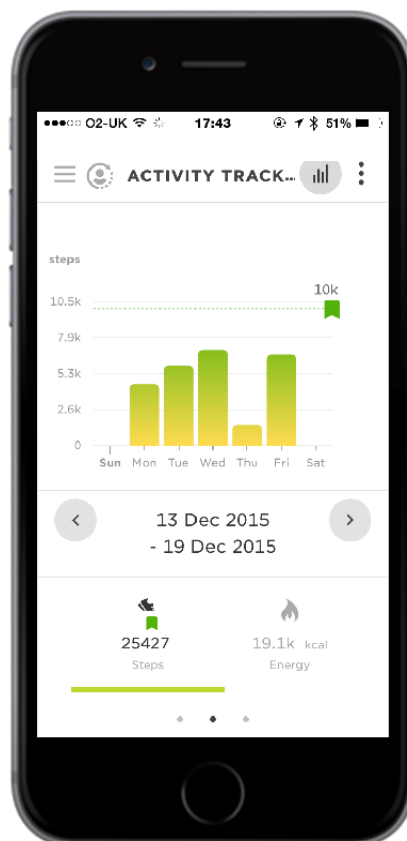
Sie können mit Ihrem TomTom Touch verfolgen, wie aktiv Sie sind. Sie haben unter anderem folgende Möglichkeiten:

- 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](https://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](https://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](https://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](https://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](https://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.

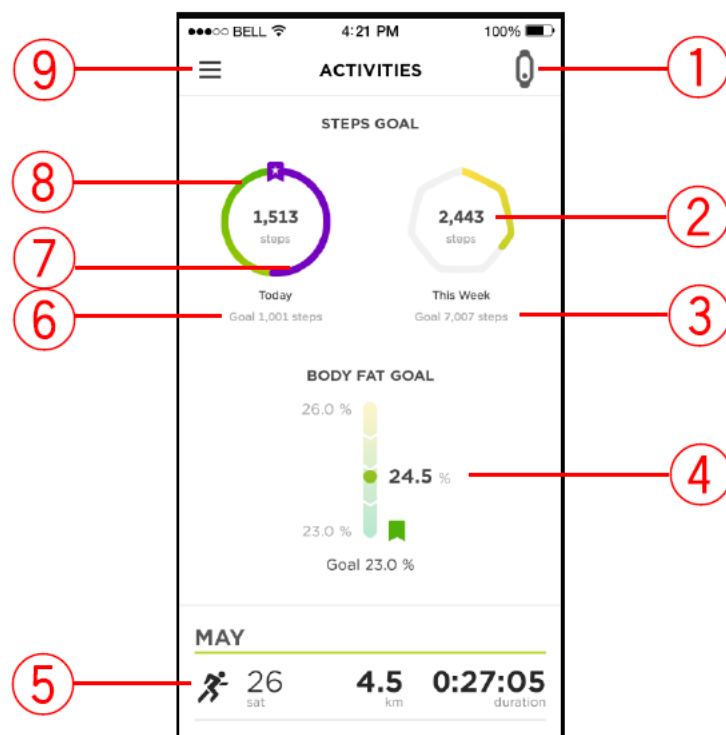
Zur Berechnung der Kalorien mit dem TomTom Touch Fitness Tracker verwenden die MET-Tabellen von Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values.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

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.

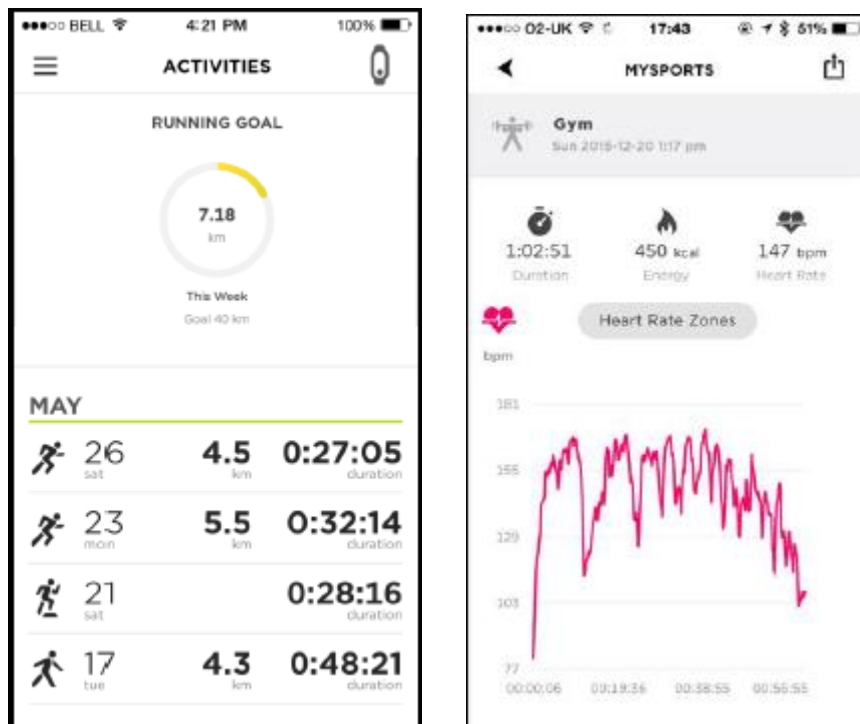


---

**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:

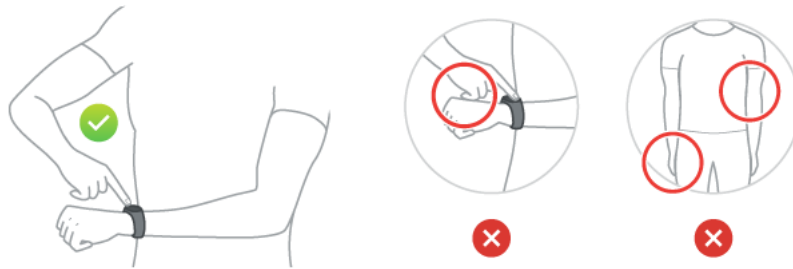
1. Tragen Sie Ihren Fitness-Tracker mindestens 15 Minuten, bevor Sie eine Messung durchführen.

**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 ( $\text{kg m}^2$ ). 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**.

**Tip:** 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.

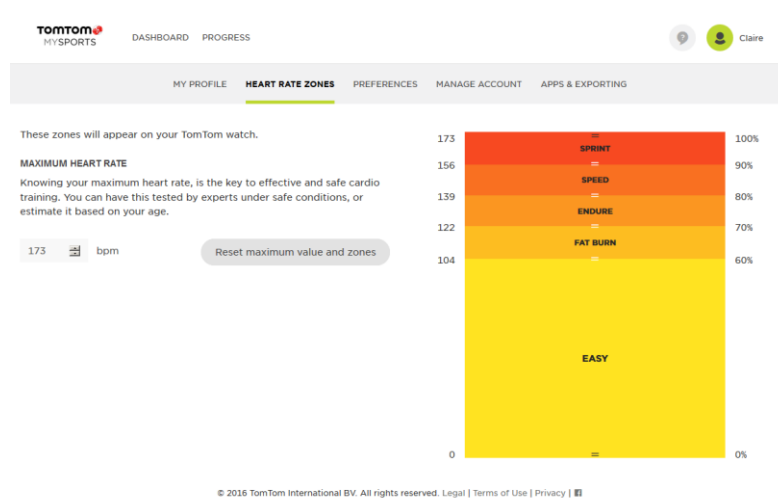
Folgende Einstellungen stehen Ihnen zur Verfügung:

- **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](https://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](https://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](http://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

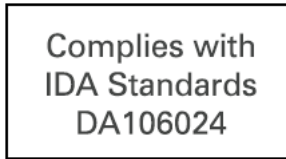
### **Modellbezeichnungen**

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](http://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:

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

, 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:

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

, 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', written over a horizontal line.

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:

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

, 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](http://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.

# TomTom Touch Fitness Tracker User Manual

1.0



# Contents

<b>Welcome</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Your Fitness Tracker</b>	<b>5</b>
<hr/>	
About your Fitness Tracker .....	5
Wearing your Fitness Tracker .....	6
Cleaning your Fitness Tracker .....	6
The heart rate sensor .....	6
Removing the module from the strap .....	7
Charging your Fitness Tracker .....	7
Data storage .....	8
Battery information .....	8
Performing a reset.....	8
Your Fitness Tracker and water .....	9
<hr/>	
<b>Quick Start</b>	<b>10</b>
<hr/>	
Download MySports Connect .....	10
Sign up and register .....	11
OPTIONAL: Get the MySports mobile app .....	11
Using your fitness tracker .....	12
Using Sports mode .....	13
Measuring body composition .....	13
<hr/>	
<b>Pairing with your mobile device</b>	<b>16</b>
<hr/>	
Pairing with an iOS device .....	16
Pairing with an Android device .....	17
<hr/>	
<b>Tracking your fitness</b>	<b>19</b>
<hr/>	
About activity tracking .....	19
Tracking your activity 24/7 .....	20
Tracking your heart rate.....	21
Tracking your steps.....	22
Tracking your calories.....	23
Tracking your active time .....	24
Tracking your distance .....	25
Tracking your sleep.....	26
<hr/>	
<b>Sports mode</b>	<b>28</b>
<hr/>	
Using Sports mode .....	28
About calorie estimation .....	28
<hr/>	
<b>Setting goals</b>	<b>30</b>
<hr/>	
About goals .....	30
Setting an activity tracking goal .....	31
Setting a sports goal.....	31
Setting a body goal .....	32

<b>Body composition</b>	<b>34</b>
About body composition .....	34
Measuring body composition .....	34
Your ideal body composition.....	36
Safety and body composition .....	37
Article - Measuring and Evaluating Body Composition .....	37
ACE Body Composition Percentage Chart.....	38
<b>Phone notifications</b>	<b>40</b>
Receiving phone notifications .....	40
<b>Settings</b>	<b>41</b>
About settings .....	41
All day heart rate .....	41
Phone notifications .....	41
Profile.....	41
Preferences .....	42
Heart rate zones .....	42
<b>TomTom MySports account</b>	<b>43</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>44</b>
<b>TomTom MySports mobile app</b>	<b>45</b>
<b>Sharing your activities</b>	<b>46</b>
<b>Addendum</b>	<b>47</b>
<b>Copyright notices</b>	<b>57</b>

# Welcome

---

This User Manual explains everything you need to know about your new TomTom Touch Fitness Tracker.

## What is a fitness tracker exactly?

Your TomTom Touch tracks your activities AND your body composition. Body composition is a great indicator of your fitness. When people exercise, what they usually want is to reduce their body fat % and increase their muscle %. With your TomTom Touch, you track what you're made of, not just your steps.

## What are the key features?

Your TomTom Touch has a touchscreen and can track steps, calories, active time, distance, sleep, heart rate and body composition.

**Tip:** Though this product is a TomTom product, it has no GPS so it doesn't do navigation. If you are looking for a product that records your running and cycling routes on the map, and has precise speed, pace and distance calculations, try a TomTom GPS Sports Watch.

Here are some good starting points in this User Manual:

- [Quick Start](#)
- [About your Fitness Tracker](#)
- [Wearing your Fitness Tracker](#)
- [Charging your Fitness Tracker](#)
- [Your Fitness Tracker and water](#)

**Tip:** There are also frequently asked questions (FAQs) at [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Select TomTom Touch Fitness Tracker from the list or enter a search term.

We hope you enjoy reading about and, most importantly, having fun while getting fitter using your new TomTom Touch!

# Your Fitness Tracker

---

## About your Fitness Tracker



1. **Strap fastening** - insert both pegs on the strap to make sure your Fitness Tracker is securely fastened.
2. **Touchscreen** - swipe through the touchscreen for an overview of your activity tracking metrics and the different modes.

You swipe **DOWN** to move to the screens above the clock screen. These screens are as follows:

- Sports mode
- Body composition
- Heart rate

You swipe **UP** to move to the screens below the clock screen. These screens are as follows:

- Steps
- Energy or calories burnt
- Distance
- Active time
- Sleep duration

**Tip:** All these screens also show progress against a goal if one has been set.

3. **Circular goal icon** - if you have a daily activity goal, there is a circular goal icon above your chosen metric or the clock, showing for example, steps. This goal icon fills up each day as you move towards achieving your goal.

**Tip:** There is a default goal set of 10,000 steps.

4. **Clock screen** - when you wake your device by touching the screen, you see the clock screen with the time shown. Swipe up or down from the clock screen to see metrics and modes.
5. **Button** - the button is used to wake up the device, for taking body composition measurements and to start and stop recording in Sports mode.

**Note:** To swipe the touchscreen, slide your finger along the length of the touchscreen from top to bottom to swipe **DOWN** or slide from bottom to top to swipe **UP**.

## Wearing your Fitness Tracker

The way you wear your TomTom Touch is important because it can affect the performance of the Heart Rate Sensor and your composition results. For more information on how this sensor works, see [The heart rate sensor](#).

If you experience issues with getting an accurate heart rate reading or taking a body composition measurement, make sure your TomTom Touch is worn as follows:

- Done up tightly but not so tight that it is uncomfortable.
- Placed above the wrist bone.



- You get the most accurate results from the heart rate sensor when you are warmed up.

**Important:** To improve accuracy, KEEP STILL until your heart rate is detected.

## Cleaning your Fitness Tracker

It is recommended that you clean your TomTom Touch once a week if you use it frequently.

- Wipe the TomTom Touch with a damp cloth as needed. Use mild soap to remove oil or dirt.
- Do not expose your TomTom Touch to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol, or insect repellents. Chemicals can damage the seal, case, and finish.
- Clean the heart rate sensor area and connection pads with mild soap and water as needed.
- Do not scratch the heart rate sensor area. Protect it from damage.

## The heart rate sensor

Your TomTom Touch has a built-in heart rate sensor to help you train more efficiently.



## How the sensor works

Your heartbeat is measured by using light to measure changes in your blood flow. This is done on the top of your wrist by shining light through the skin onto the capillaries just below the skin and detecting the changing light reflections.

The performance of the heart rate sensor is not affected by your body fat percentage or body hair. It IS however affected by the position of the TomTom Touch on your wrist, your skin colour, skin type and by whether you have warmed up or not.

## Using the heart rate sensor

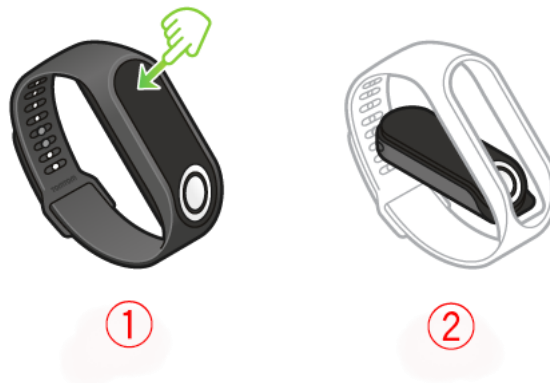
To get the best performance from the heart rate sensor, see [Wearing your Fitness Tracker](#). Continuous heart rate tracking is switched ON by default.

## Removing the module from the strap

You need to remove your TomTom Touch from the wrist strap in order to charge it or to connect it to MySports using your computer.

To remove your TomTom Touch from the wrist strap, do the following:

1. Firmly press the top part of the module until pops out of the strap.



2. To put the TomTom Touch module back into the wrist strap, reverse step 1 by inserting the module with the button end first into the strap.

## Charging your Fitness Tracker

---

**Important:** You can charge your TomTom Touch using your computer or using any USB wall charger.

---

To charge your TomTom Touch, do the following:

1. Remove your TomTom Touch from the strap. For more information, see Removing your watch from the strap.
2. Connect the module to the small connector of the micro-USB cable that was supplied in the box.
3. Connect the larger USB connector to either your computer or to a wall charger.
4. Your TomTom Touch begins to charge showing the following animated icons:



**Note:** Some micro-USB cables that you can buy do not allow BOTH charging and data transfer. The cable supplied in your box allows both so that you can transfer data using MySports Connect.

## Data storage

Your TomTom Touch can store several days' worth of sports activities.

When your TomTom Touch is connected to MySports Connect or the MySports Mobile App, all activity data is automatically removed and uploaded to your MySports account.

## Battery information

### Battery life

Up to 5 days.

### Charging times

- Charge to 90%: 40 mins
- Complete charge to 100%: 1 hr

### Tips to increase battery life

- Turn off Phone Notifications.
- Turn off All Day Heart Rate monitoring.
- Keep your TomTom Touch within Bluetooth range of your paired mobile device.

## Performing a reset

### Soft reset

A soft reset is performed each time you disconnect your TomTom Touch Fitness Tracker from a wall charger or computer.

To perform a soft reset, follow these steps:

1. Connect your TomTom Touch to a wall charger or computer.  
Wait until your TomTom Touch shows a battery symbol.  
If you are using a computer, wait until MySports Connect finishes updating your TomTom Touch.
2. Disconnect your TomTom Touch from the wall charger or computer.  
The software on your TomTom Touch restarts. You have now completed a soft reset on your TomTom Touch.

### Factory reset

---

**Important:** When you perform a factory reset in MySports Connect, all personal data and settings are deleted from your TomTom Touch. This action cannot be undone.

---

You should only use a factory reset as a last resort to restore your TomTom Touch or if you really want to remove all your data and settings.

A factory reset reinstalls the software on your TomTom Touch and this removes the following:

- Your activities.
- Your settings on the TomTom Touch and in MySports Connect.

**Note:** If you are using the MySports mobile app, you need to make your smartphone forget your TomTom Touch and then pair it again as follows:

- **Android** - In the Bluetooth Settings menu of your Android device, unpair or forget your TomTom Touch,

- **iOS** - Go to the iOS Bluetooth Settings screen, click on the (i) icon behind the TomTom Touch name and select **Forget this Device**.

---

**Important:** When you perform a factory reset, do not disconnect your TomTom Touch before MySports Connect has finished restoring it. This may take several minutes. Check any messages shown in MySports Connect before disconnecting.

---

To perform a factory reset, follow these steps:

1. Connect your TomTom Touch to your computer and wait until MySports Connect finishes updating it.
2. Click on the cogwheel icon in MySports Connect to open the **Settings** menu.
3. Click the **Reset** button.
4. Keep your TomTom Touch connected when the MySports Connect window closes. MySports Connect installs the software on your TomTom Touch.
5. Keep your TomTom Touch connected while MySports Connect opens.
6. Follow the instructions in MySports Connect to set up your TomTom Touch.

### Your Fitness Tracker and water

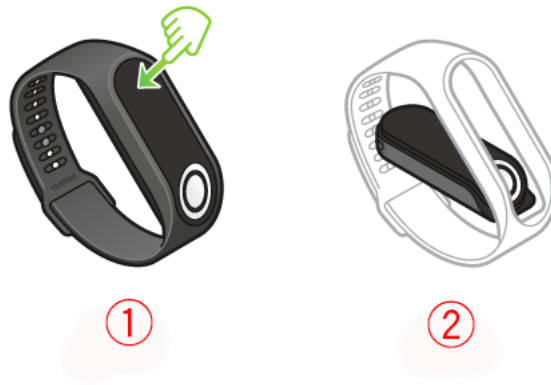
The TomTom Touch Fitness Tracker complies with the IPx7 standard for waterproofing, meaning you can use it outdoors in the rain and wear it in the shower, but it should NOT be used for swimming. The fitness tracker doesn't contain sensors to measure swimming metrics.

# Quick Start

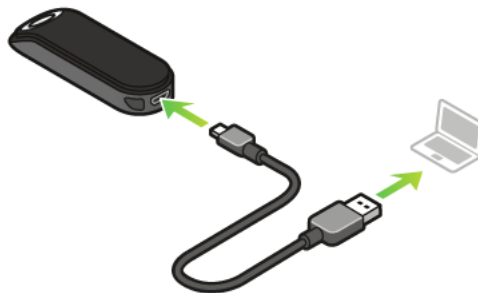
---

## Download MySports Connect

1. To connect your TomTom Touch to your computer, firmly press the top part of the module until it pops out of the strap.



2. Using the USB cable, connect your TomTom Touch to your computer.



3. Wait until your TomTom Touch has charged. Tap the button to see the level of charge in the battery.

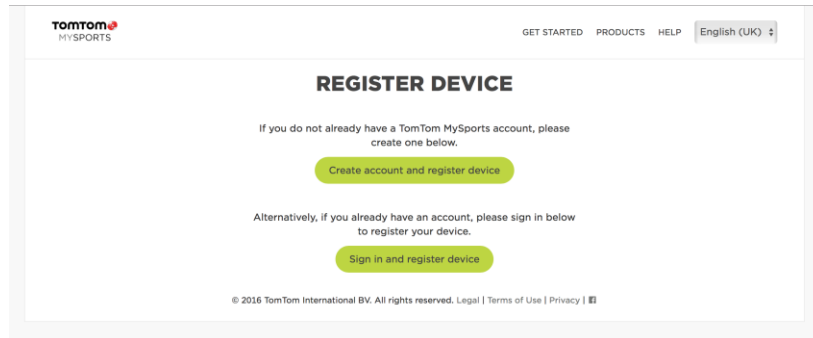
**Tip:** It takes 40mins to charge the battery to 90% and 1 hour to charge to 100%.

4. Download and install TomTom MySports Connect from [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) to your computer. After installation is complete, MySports Connect opens. Follow the on-screen instructions to get started.

Next: [Sign up and register](#)

## Sign up and register

During setup in MySports Connect, the MySports website opens.



Create an account or sign in with an existing account.

On the MySports website, you'll be able to view your activities, statistics and progress.

---

**Important:** You should connect your TomTom Touch to your computer frequently to charge it and get the latest software updates.

---

Next: [OPTIONAL: Get the MySports mobile app](#)

## OPTIONAL: Get the MySports mobile app

---

**Important:** Though you can use your TomTom Touch Fitness Tracker without the MySports mobile app, we recommend installing the mobile app if you have a mobile device so that you can make full use of all the available features.

---

The MySports mobile app lets you upload and analyse your activities and see your stats while on the go.

Download the app and follow the on-screen instructions.



[Google App Store](#)



[Apple App Store](#)



**Tip:** Your TomTom Touch uses Bluetooth Low Energy (BLE) for communicating with the TomTom MySports Mobile app.

Next: [Using your fitness tracker](#)

## Using your fitness tracker

Tap the button to wake up the display and see the time.

Swipe to the screens below the clock face to see your activity stats for steps, calories burned, distance walked, active and sleep time.

Swipe to the screens above the clock face to start an activity, take a body composition measurement or view your current heart rate.



You can also set a goal in the MySports mobile app or on the MySports website. You can view your goal progress, all day heart rate and body composition trends and overall progress in the mobile app and on the MySports website.

## Create body goal

### Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

### Select Target



70

kg



Next: [Using Sports mode](#)

## Using Sports mode

The Sports mode can be used for all your sport activities. This start-stop mode captures time, heart rate and calories burned based on your heart rate. You can use this mode for any sports, except for swimming and water sports.

You can also keep track of all your activities in the MySports app or on the MySports website.

**Note:** Your TomTom Touch doesn't have a GPS and so cannot track your distance. It is calculated from your steps instead.

---

**Important:** You cannot take your TomTom Touch swimming with you.

---

1. To start an activity in Sports mode, swipe to one screen above the clock, where you'll see the exercise icon.



2. Press the button briefly to start recording an activity.  
A vibration confirms that the activity is being recorded.
3. While recording an activity, press the button once to wake up the screen and then swipe to see your active time, calories burned and heart rate.
4. To stop recording an activity, press the button once to wake up the screen and press again until there's a vibration.

**Tip:** After your workout you can [share your activities](#) on social media.

## Measuring body composition

Your TomTom Touch can measure your body composition. Body composition is the percentage of body fat and muscle mass in your body and is a key indicator of fitness.

Every time you take a body composition reading, wear your fitness tracker for at least 15 minutes first so that it can warm up.

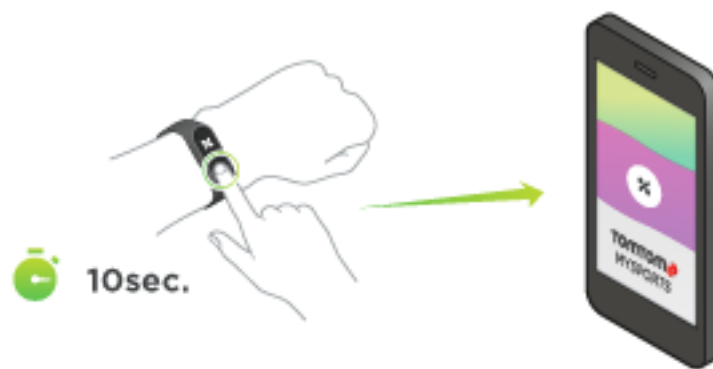
---

**Important:** For an accurate result, take your body composition measurement reading at the same time of the day.

---

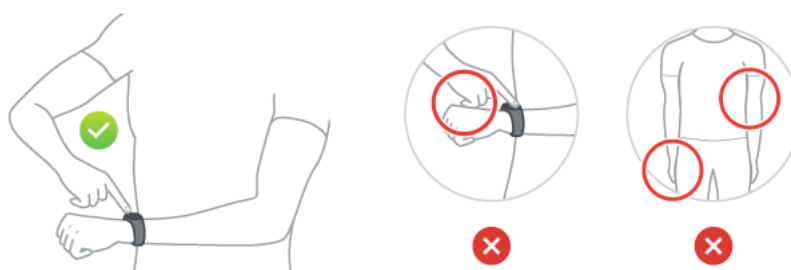


Swipe to two screens above the clock screen of your fitness tracker, where you see a percentage sign. Press and hold the button until you see a tick mark on the screen. You can now view your body composition reading in the mobile app by going to the **Progress** menu, tapping the grey graph button (top right hand side) and selecting **Body**.



#### Tips for measuring body composition

- Don't touch the side of your body with your arm, and do not touch your wrists or hands to each other as this can cause inaccuracies.





- Do position your index finger on the button, forming a straight line with the screen of the tracker. Make sure you cover the whole button with your finger.



- If a cross is displayed instead of a tick, try wetting your finger so you can wet the skin on your wrist under the electrode.

# Pairing with your mobile device

---

## Pairing with an iOS device

The TomTom MySports mobile app allows you to upload your activity data from your TomTom Touch Fitness Tracker to TomTom MySports using your smartphone. It also allows automatic uploads to a number of other websites.

If a newer version of the MySports app is available, you can download it from the App Store. If a newer version of the software for your fitness tracker is available, you can download it using the MySports Connect desktop app.

To pair your iOS device with your fitness tracker, follow these steps:

1. Your fitness tracker needs to be connected to a power source. If connecting to your computer, wait for the MySports Connect desktop app to finish updating your device before continuing.
2. Ensure you have a working internet connection on your iOS device.
3. Make sure that your fitness tracker and iOS device are close to each other.
4. In the Settings on your iOS device, make sure that Bluetooth is switched on.
5. On your fitness tracker, press the button to wake up the screen, swipe the screen till you see the Bluetooth and smartphone icons and press the button again.
6. Start the MySports mobile app and tap **Band** on the **Activate** your device screen.
7. When the name of your fitness tracker appears, tap on it.
8. On your iOS device, enter the pin code shown on your fitness tracker, then tap **Pair**.

The devices should now be paired. See below for troubleshooting instructions if you experience issues with pairing your fitness tracker.

If you open the mobile app on your phone and it is trying to connect to your fitness tracker, you may need to wake up the fitness tracker by pressing the button.

## Troubleshooting

If you experience issues with pairing your fitness tracker, follow the steps below:

- Make sure that you are using the latest version of the TomTom Touch software. If a newer version is available you can download it using the MySports Connect desktop app.
- Make sure that you are using the latest version of the mobile app. If a newer version is available it is listed in the App Store.
- Forget the paired fitness tracker on your iOS device and then try to pair with it again:
  1. Go to the iOS Bluetooth settings screen on your iOS device, click on the **(i)** icon behind the fitness tracker name and select **Forget this Device**. Try to pair your fitness tracker again by following the pairing instructions above. If it's still not working, continue with the troubleshooting steps below.
  2. Restart your iOS device.
  3. Un-install and re-install the MySports mobile app from the App Store.
  4. Switch off Bluetooth and switch it back on.
  5. Restart your fitness tracker by connecting to a power source.  
Your iOS Device and fitness tracker are now fully disconnected and reset.
  6. Start the MySports mobile app on your iOS device.
  7. Continue pairing as described in the pairing instructions above (from step 5).

## Pairing with an Android device

The TomTom MySports mobile app allows you to upload your activity data from your TomTom Touch Fitness Tracker to TomTom MySports using your smartphone. It also allows automatic uploads to a number of other websites.

Before you pair your fitness tracker with your Android device, make sure that you are using the latest version of the TomTom MySports app and that you have the latest version of the software for your fitness tracker installed. If a newer version of the MySports app is available, you can download it from the Play Store. If a newer version of the software for your fitness tracker is available, you can download it using the MySports Connect desktop app.

To pair your Android device with your fitness tracker, follow these steps:

1. Ensure that your Android device is compatible with the TomTom MySports app. You can find information about compatible devices in Google Play.
2. Ensure you have a working internet connection on your Smartphone.
3. Your fitness tracker needs to be connected to a power source. If connecting to your computer, wait for the MySports Connect desktop app to finish updating your device before continuing.
4. Make sure that your fitness tracker and Android device are close to each other.
5. Switch on Bluetooth in the Settings on your Android device.
6. Start the TomTom MySports mobile app on your Android device.
7. On your fitness tracker, press the button to wake up the screen, swipe the screen till you see the Bluetooth and smartphone icons and press the button again.
8. On the Activate your device screen of your mobile app tap **Band**.  
Your Android device shows **Searching**.
9. When the name of your band appears, tap on it.
10. When the name of your fitness tracker appears in the list on the Searching screen, tap on it and accept the request to pair.

**Important:** Check your Android notification bar for the fitness tracker pairing request. On some Android devices the pairing notification is shown in the Android notification bar after you have selected the fitness tracker you want to connect. Some Android devices show a pop-up, some don't show anything. Devices that do show a pairing request require you to accept pairing within a few seconds.

11. In the MySports mobile app, enter the PIN code shown on your fitness tracker.
12. Once your MySports app and fitness tracker are connected tap Done.

Your fitness tracker and the MySports app are now paired. If you have trouble pairing your fitness tracker, see below for troubleshooting instructions.

If you open the mobile app on your phone and it is trying to connect to your fitness tracker, you may need to wake up the fitness tracker by pressing the button. To sync, pull down the Activities screen in the app. If you experience issues syncing with the app, you can always sync your activities using the MySports desktop app.

If you are upgrading your Android device version, you will usually have to un-pair and re-pair your fitness tracker by following the steps below.

### Troubleshooting

If you cannot connect your fitness tracker to the MySports app then it is recommended to fully un-pair it from your Android device, then pair it again following these steps:

1. In the Bluetooth Settings menu of your Android device, un-pair or forget your fitness tracker. Try to pair your fitness tracker again by following the pairing instructions above. If it's still not working, continue with the troubleshooting steps below.
2. Un-install and re-install the MySports mobile app from the Play Store.
3. Restart your Android device.

4. Switch off Bluetooth and switch it back on.
5. Restart your fitness tracker by connecting to a power source.  
Your Android Device and fitness tracker are now fully disconnected and reset.
6. Start the MySports mobile app on your Android device.
7. Continue pairing as described in the pairing instructions above (from step 7).

# Tracking your fitness

---

## About activity tracking

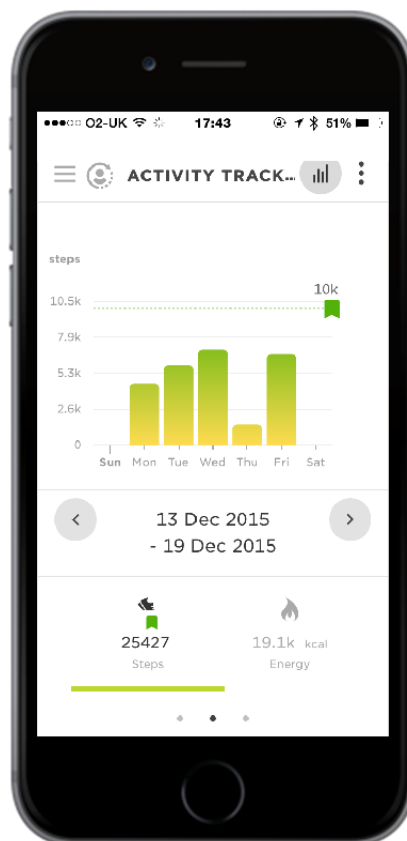
You use your TomTom Touch to track how active you are. Here are some of things you can do:

- Create a body goal for fat, muscle or weight.
- Create a steps goal for number of steps per day or per week.
- Create a sports goal for, for example, cycling, running or gym work.
- Track time spent being physically active, steps, calories burned and distance moved.
- See your daily and weekly progress for your set goal.
- Upload your activity tracking data to the TomTom MySports website and TomTom MySports mobile app.

## Reviewing your activity in MySports

You can see your progress against your daily activity tracking goal on the dashboard page both in the MySports mobile app and on the MySports website. The dashboard is up to date and reflects the last time data was synced from your TomTom Touch.

You can find more detail in the Progress section when you select Activity Tracking as a type, or if you click on your activity tracking goal. You can change metrics by clicking on the labels below the graph. You can also change the time period to daily, weekly, monthly or yearly.



## Information recorded by your TomTom Touch

Your TomTom Touch Fitness Tracker automatically tracks sleep and active time, calories burned, steps and distance. The calculations are based on built-in heart rate and motion sensors as well as your user profile which comprises age, gender, height and weight.

**Note:** Your TomTom Touch does not contain a GPS chip and hence the distance statistics are approximated based on your steps.

You can see your daily stats by swiping through the screens below the clock face on the TomTom Touch. You can also see your statistics on the MySports website and in the MySports app when you sync your TomTom Touch.

In the app and on the website you can see workout-specific stats as well as overall progress and progress against any goals you have set.

**Tip:** You can also see your 24/7 heart rate measurements if you have enabled All day heart rate in the Device menu of the MySports app.

## Activity Tracking Accuracy

Activity tracking aims to provide information to encourage an active and healthy lifestyle. Your TomTom Touch Fitness Tracker uses both sensors and calculations to track your activity. The data and information provided is intended as a close estimation of your activity, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance and calorie data.

## Tracking your activity 24/7

1. Swipe the display to view your activity metrics.

The metrics are:

- Steps
- Distance walked
- Active time
- Sleeping time
- Calories burned

2. If you have a daily activity goal, you see a circular goal icon above your chosen metric and above the clock. This goal icon fills up each day as you move towards achieving your goal.



**Tip:** You can set your goals and view your historical performance in the MySports app or on the MySports website.

## Tracking your heart rate

Your TomTom Touch has optional 24/7 heart rate monitoring. When all day heart rate monitoring is switched on, your Fitness Tracker can check your heart rate on a very regular basis during the day and night. Heart rate information improves calorie and active time estimations, and gives a good view of your overall activity during the day.

**Note:** To prolong battery life, [switch off All Day Heart Rate](#) monitoring when not in use. This feature is switched ON by default.

To see an instant heart rate reading, do the following:

1. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
2. From the clock screen, swipe down three times until you see the heart icon.
3. Wait a few seconds until you see your current heart rate in beats per minute (bpm).



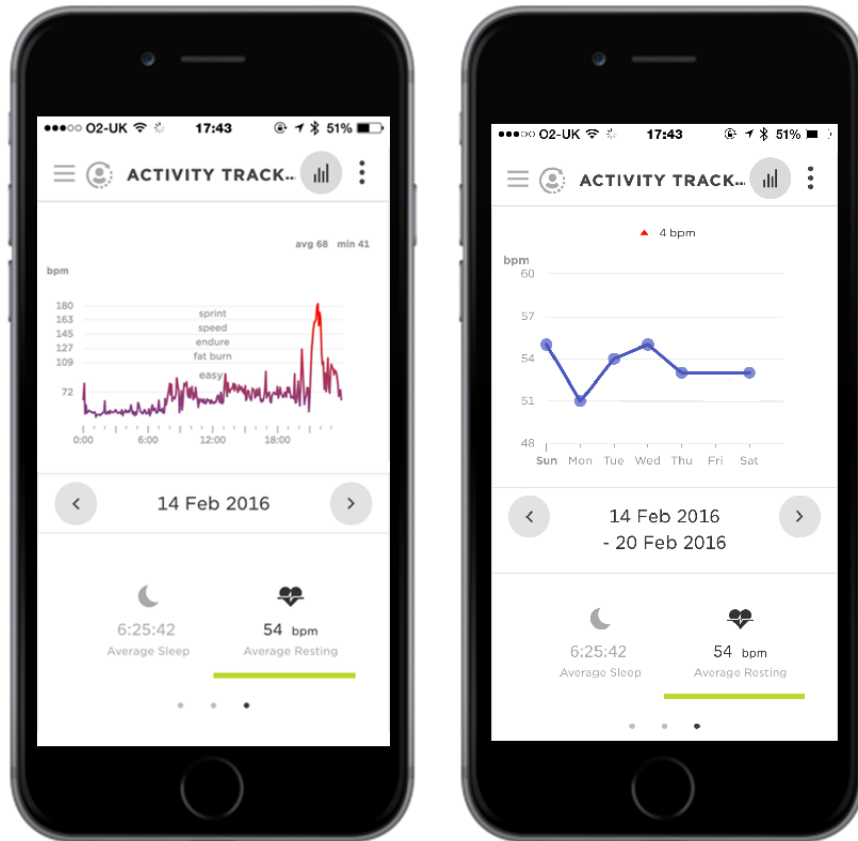
4. If your heart rate doesn't appear, tap the button to try again. In addition you can try tightening the TomTom Touch on your wrist or moving it further up your wrist.

## Viewing your heart rate in the MySports mobile app

**Note:** All day heart rate information is only available in the daily view, day by day.

1. On the **ACTIVITIES** screen, tap **Today**.
2. Below the date, swipe left.
3. Tap **Average Resting Heart Rate**.

When you view your heart rate for one day, you see your resting heart rate values and the average resting heart calculated from those measurements. You can also see your resting heart rate over a week, month or year.



### Viewing your heart rate on the MySports website

1. Go to [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Click **All sports** and select **Activity tracking**.
3. Click **All** and select **Day**.
4. At the bottom of the page, select **Average Resting Heart Rate**.

When you view your heart rate for one day, you see your resting heart rate values and the average resting heart calculated from those measurements. You can also your resting heart rate over a week, month or year.

### Tracking your steps

Steps are estimated using wrist motion and a default goal of 10,000 steps per day is set automatically for you.

**Tip:** Steps done during workouts are included in the overall activity tracking metrics.

1. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
2. From the clock screen, swipe up three times until you see the steps icon.



**Tip:** The order of screens below the clock changes depending on the goal you have set.



You see the number of steps for the day so far.

**Note:** Your progress against your daily goal resets to zero at midnight each day.

#### Viewing your steps in the MySports mobile app

1. On the **ACTIVITIES** screen, tap **Today**.
2. Below the date, swipe left.
3. Tap **Steps**.

You can also see your steps for the week, month or year.

#### Viewing your steps on the MySports website

1. Go to [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Click **All sports** and select **Activity tracking**.
3. Click **All** and select **Day**.
4. At the bottom of the page, select **Steps**.

You can also see your steps for the week, month or year.

#### Tracking your calories

**Tip:** Your calorie measurements include the calories burned by your body just to survive - this is known as your Basal Metabolic Rate (BMR). This is why your TomTom Touch shows a calorie amount when you wake up and have not done any activity yet.

1. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
2. From the clock screen, swipe up until you see the flame icon.

**Tip:** The order of screens below the clock changes depending on the goal you have set.



You see the number of calorie burnt for the day so far.

**Note:** Your progress against your daily goal resets to zero at midnight each day.

#### Viewing your calories burnt in the MySports mobile app

1. On the **ACTIVITIES** screen, tap **Today**.
2. Below the date, swipe left.
3. Tap **Energy**.

You can also see your calories burnt over a week, month or year.

#### Viewing your calories burnt on the MySports website

1. Go to [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Click **All sports** and select **Activity tracking**.
3. Click **All** and select **Day**.
4. At the bottom of the page, select **Energy**.

You can also see your calories burnt over a week, month or year.

#### Tracking your active time

**Tip:** Time is classed as 'active' when your step rate or motion is above a certain threshold for longer than 10 seconds.

1. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
2. From the clock screen, swipe up three times until you see the time icon.

**Tip:** The order of screens below the clock changes depending on the goal you have set.



You see your active time for the day so far.

**Note:** Your progress against your daily goal resets to zero at midnight each day.

#### Viewing your active time in the MySports mobile app

1. On the **ACTIVITIES** screen, tap **Today**.
2. Below the date, swipe left.
3. Tap **Active Time**.

You can also see your active time for the week, month or year.

#### Viewing your active time on the MySports website

1. Go to [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Click **All sports** and select **Activity tracking**.
3. Click **All** and select **Day**.
4. At the bottom of the page, select **Active Time**.

You can also see your active time for the week, month or year.

#### Tracking your distance

**Tip:** Steps are estimated using wrist motion, and steps are used to estimate a walking distance.

1. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
2. From the clock screen, swipe up four times until you see the distance icon.

**Tip:** The order of screens below the clock changes depending on the goal you have set.



You see your distance for the day so far.

**Note:** Your progress against your daily goal resets to zero at midnight each day.

#### Viewing your distance in the MySports mobile app

1. On the **ACTIVITIES** screen, tap **Today**.
2. Below the date, swipe left.
3. Tap **Distance**.

You can also see your distance for the week, month or year.

#### Viewing your distance on the MySports website

1. Go to [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Click **All sports** and select **Activity tracking**.
3. Click **All** and select **Day**.
4. At the bottom of the page, select **Distance**.

You can also see your active time for the week, month or year.

## Tracking your sleep

### About sleep tracking

You can track how much you sleep using your TomTom Touch. Here some of things you can do:

- Track your how long you are sleeping for each day, week, month or year.
- You can upload your sleep tracking metrics to the TomTom MySports website and TomTom MySports mobile app.

Your watch measures sleep based on motion and it makes an assumption that when you are not moving after a certain time in the afternoon, you are asleep.

The day 'resets' at 4.00pm (16:00) and your watch starts counting a new 'night' at that point.

## Tracking your sleep

To track your sleep, you need to wear your TomTom Touch when you sleep. To see how long you slept the previous night, do the following:

1. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
2. From the clock screen, swipe up five times until you see the sleep icon.

**Tip:** The order of screens below the clock changes depending on the goal you have set.



You see your sleep amount for the previous night.

**Note:** Your progress against your daily goal resets to zero at midnight each day.

To switch sleep tracking on or off, see: Sleep tracking.

## Viewing your sleep activity on the mobile app

1. On your phone or tablet, tap **Progress**.
2. Tap the **Sleep** panel.
3. Swipe to move between graphs showing today's sleep time and yesterday's sleep time.
4. Tap **Day** or **Week** or **Month** or **Year** to show graphs of your sleep for that time period.

# Sports mode

---

## Using Sports mode

The Sports mode can be used for all your sport activities. This start-stop mode captures time, heart rate and calories burned based on your heart rate. You can use this mode for any sports, except for swimming and water sports.

You can also keep track of all your activities in the MySports app or on the MySports website.

**Note:** Your TomTom Touch doesn't have a GPS and so cannot track your distance. It is calculated from your steps instead.

---

**Important:** You cannot take your TomTom Touch swimming with you.

---

1. To start an activity in Sports mode, swipe to one screen above the clock, where you'll see the exercise icon.



2. Press the button briefly to start recording an activity. A vibration confirms that the activity is being recorded.
3. While recording an activity, press the button once to wake up the screen and then swipe to see your active time, calories burned and heart rate.
4. To stop recording an activity, press the button once to wake up the screen and press again until there's a vibration.

**Tip:** After your workout you can [share your activities](#) on social media.

## About calorie estimation

Calories are estimated based on your gender, your weight and the intensity and duration of the exercise.

For Sports Mode, the heart rate is used to estimate calories.

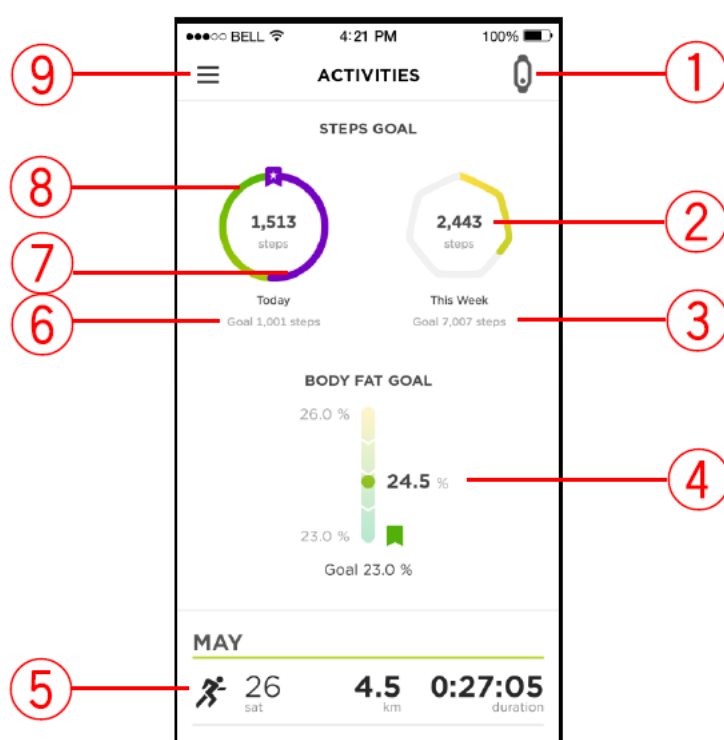
Calories calculations for the TomTom Touch Fitness Tracker are based on the MET tables of Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine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

# Setting goals

## About goals

You can set daily goals, sports goals and body goals using the MySports mobile app or the MySports website. Parts of the MySports app are described below but there are a lot of similarities with the MySports website.

**Important:** New goals or changes to existing goals are synced with your TomTom Touch next time you connect it to the MySports App or MySports Connect.



1. **Mobile device status** - this icon goes blue when syncing with your TomTom Touch.
2. **Weekly goal icon** - TAP on or inside the weekly goal icon to see your weekly progress chart.
3. **Weekly goal metric** - shows your goal metric listed underneath.
4. **Body fat goal** - shows your current body fat, from your last body composition reading, in relation to your goal.
5. **Previous activity** - your previous activity with distance and duration.
6. **Daily goal metric icon** - TAP on or inside the daily goal icon to see your daily progress chart. Your goal metric is also listed underneath.
7. **Purple line** - shows that you have exceeded a goal. The purple line overlaps the green line as you exceed your goal.
8. **Green line** - shows that you have completed part of a goal.
9. **Menu** - tap to see the drop-down main menu.



## Setting an activity tracking goal

**Note:** You cannot set a goal directly on your TomTom Touch, you need to use the MySports app or MySports website.

An activity tracking goal of 10,000 steps has been automatically pre-set for you. You also see invitations to set up activity tracking goals when you set up your TomTom Touch.

To change or set an activity tracking goal for the day, do the following in the MySports app:

1. In the menu, tap **GOALS**.  
You see a screen with your Steps goal at the top and plus signs for you to add a sports goal or a body goal.
2. Tap the pencil icon under the Steps goal.
3. Select the metric you want to change choosing from: **Steps, Distance, Duration** or **Energy**. In this example, we are choosing **Steps** and that is already highlighted.
4. Scroll down and change the number of steps.
5. Tap **Done**.
6. Alternatively tap **Disable Goal** to switch a goal off.

**Tip:** You can also set up goals on the MySports website.

**Note:** Your progress against your activity tracking goal resets to zero at midnight each day.

---

**Important:** New goals or changes to existing goals are synced with your TomTom Touch next time you connect it.

---

## Setting a sports goal

**Note:** You cannot set a goal directly on your TomTom Touch, you need to use the MySports app or MySports website.

The Sports mode can be used for all your sport activities. This start-stop mode captures time, heart rate and calories burned based on your heart rate. You can use this mode for any sports, except for swimming and water sports.

To set up a Sports goal, do the following in the MySports app:

1. In the menu, tap **GOALS**.  
You see a screen with your Steps goal at the top and plus signs for you to add a sports goal or a body goal.
2. Scroll down and tap the plus sign to add a Sports goal.
3. Choose your activity from a range including: **Run, Cycle, Treadmill** etc. In this example, we are choosing **Run** and that choice is already highlighted.
4. Scroll down and tap a combination of Metric, Time Period and Target for each activity:
  - **Activities** - set the number of times you aim to do that activity in the week or month.
  - **Distance** - set the distance you aim to cover in the week or month.
  - **Duration** - set the time you aim to spend on that activity in the week or month.
5. When finished, scroll down and tap **Done**.

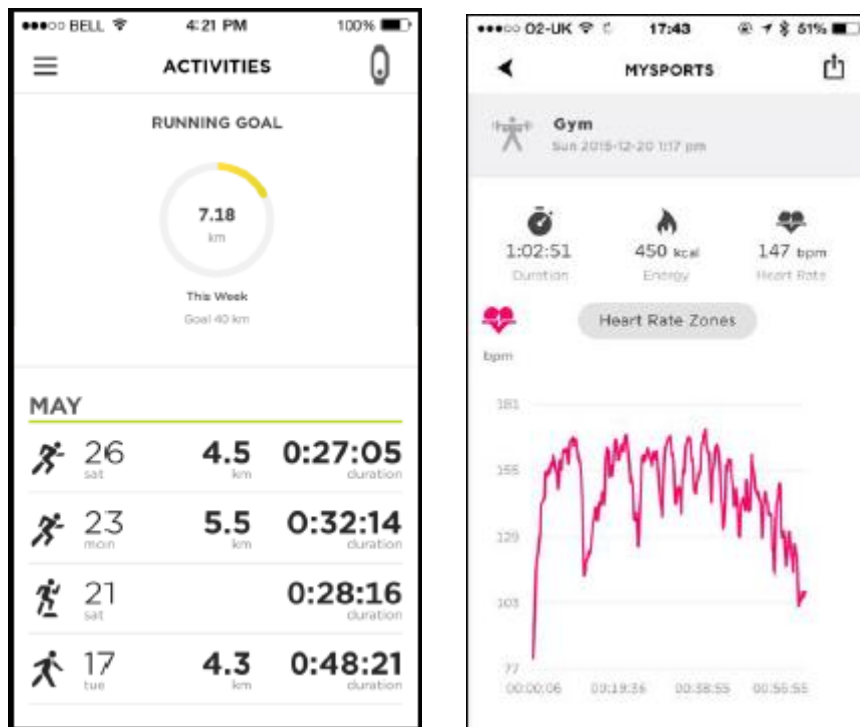
**Tip:** You can also set up goals on the MySports website.

---

**Important:** New goals or changes to existing goals are synced with your TomTom Touch next time you connect it.

---

## Examples of Sports mode overview and Resting Heart Rate graphs



## Setting a body goal

**Note:** You cannot set a goal directly on your TomTom Touch, you need to use the MySports app or MySports website.

To track your progress, you can set a body goal using MySports. You can either set a body fat/muscle percentage goal or a weight goal.

To set up a Body goal, do the following in the MySports app:

1. In the menu, tap **GOALS**.  
You see a screen with your Steps goal at the top and plus signs for you to add a sports goal or a body goal.
2. Scroll down and tap the plus sign to add a Body goal.

3. Choose your metric from a choice of: **Weight**, **Body fat** or **Muscle**. In this example, we are choosing **Weight**.

## Create body goal

### Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

### Select Target



70

kg



4. Scroll down and set your target weight.

**Tip:** You can change your weight unit in Your Profile in the MySports app or on the website.

5. When finished, scroll down and tap **Done**.

**Tip:** You can also set up goals on the MySports website.

---

**Important:** New goals or changes to existing goals are synced with your TomTom Touch next time you connect it.

---

# Body composition

---

## About body composition

### How does body composition measurement work?

The body composition feature works by sending a small and harmless electrical current through your body. The current flows more easily through muscle than through fat, so by measuring how much current flows at various frequencies, an estimate of the percentage of body fat and muscle can be calculated. Everything else that your body is composed of falls into the “other” category, for example water or bone. Your body composition results for body fat, muscle and “other” add up to 100%.

Your body composition measurement is stored by your TomTom Touch and then transferred to the MySports app and MySports website where you can see it alongside your steps, calories, distance and active time metrics. This means that you can track your efforts and results in the same place.

### Why measure body composition?

Measuring what your body is made up of gives you more relevant results than simply weighing or calculating your BMI (body mass index). Since muscle weighs more than fat, you could gain weight from strength training, yet look slimmer. By measuring your body composition over time, you’ll be able to see if your muscle and fat percentages go up or down and you’ll have a more accurate picture of how your body is changing.

### Accuracy of measurements

When looking at body composition measurements, the important thing to note is the trend over time. Many factors, such as exercise, eating and hydration levels can influence a single measurement and therefore cause daily fluctuations. You’ll be able to see how your fat and muscle percentages change over time in the MySports app and on the MySports website.

We recommend that you measure your body composition at the same time of day, and follow the steps in [Measuring body composition](#).

## Measuring body composition

---

**Important:** When you take a body composition measurement, you do the measurement on your TomTom Touch but the result appears ONLY on your phone in the MySports Mobile App or on the MySports website.

---

To get an accurate measurement, follow the steps below.

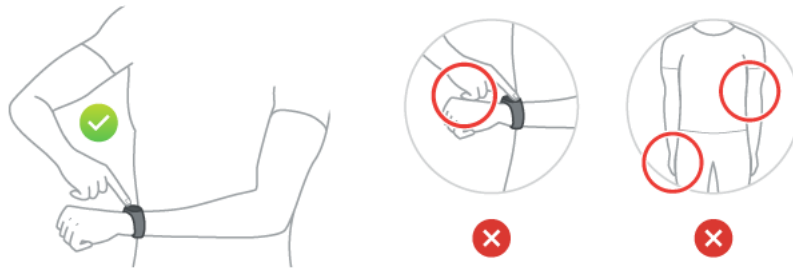
1. Wear your fitness tracker for at least 15 minutes before performing a measurement.

**Tip:** 15mins allows the electrode on your wrist to get to skin temperature for an accurate result.

**Important:** For an accurate result take your body composition measurement reading at the same time of the day.

2. Wake up your TomTom Touch by pressing the button.
3. Swipe to two screens above the clock screen of your fitness tracker, where you see a percentage sign.

4. Your arms should not touch the side of your body, and your hands and wrists should not touch each other. This can lead to the current taking a shorter path which can cause inaccurate results.



5. Press the button with the tip of your index finger for about 10 seconds, until a tick appears on the screen.
6. Make sure you cover the entire button with your fingertip and that your finger forms a straight line with the display of your fitness tracker.



**Tip:** If you see a cross on the screen rather than a tick, try putting a small amount of water on your wrist right under the electrode and on the tip of your index finger.

7. Go to the MySports Mobile app to see your body composition measurement and progress against your goal:



Tap the menu icon, then **Progress > Filter button > Body** in Activities or select a **Body Fat** goal by clicking on it. You can view your body fat and muscle percentages and the trends over time.

#### Tips for measuring body composition

- The overall trend of measurements is more accurate if you measure at the same time of day each time.
- The ideal time to take a measurement is in the morning, after going to the bathroom but before eating, drinking, showering or exercising.
- For women, measurements are less accurate if taken during a menstrual period, as this generally affects the fluid balance in your body.
- Body composition cannot be accurately measured whilst pregnant or if you have larger metal implants in your body, for example as a result of surgery.

#### Your ideal body composition

As the ideal body composition can vary a lot from person to person, we cannot give you an accurate estimate for this.

The TomTom Touch Fitness Tracker is designed to help you get a better picture of how your health and body changes over time. In order to facilitate this, we provide you with a graph showing changes to your body composition numbers for a selected time range. You can view this graph on the MySports website and in the MySports mobile app in the Progress tab.

You can also set body goals, such as a certain weight or fat percentage by selecting Goals on the website or in the app. Once a goal is set you can view your progress towards this goal alongside your other activity data.

If you would like personalised advice regarding your body composition, we recommend consulting a licensed personal trainer or medical professional.

You can find more information about body composition in this [Article - Measuring and Evaluating Body Composition](#) from the American College of Sports Medicine, as well as other online resources.

## Safety and body composition

The current sent through your body when performing a body composition measurement with the TomTom Touch Fitness Tracker is completely harmless. However, if you are pregnant, have a pacemaker or other internal medical device, always consult your doctor before use.

---

**Important:** Body composition cannot be accurately measured whilst pregnant or if you have larger metal implants in your body, for example as a result of surgery.

---

## Article - Measuring and Evaluating Body Composition

This article has been replicated in full from the American College of Sports Medicine website at:

<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**

*What does the number on the weight scale really mean? In regard to overall health, weight is not nearly as important as the composition of that weight. More important, rather than tracking weight, we should be aware of our body composition. Stepping on a weight scale simply tells us the combined weight of all our body's tissues. That weight may fluctuate throughout the day depending on the time of day, hydration status or what we are wearing. In contrast, body composition reveals the relative proportions of fat and lean mass in the body. Fat mass consist of two types of fat: essential and nonessential fat. The second component of body composition, lean mass, refers to bones, tissues, organs and muscle.*

*Essential fat is the minimal amount of fat necessary for normal physiological function. For males and females, essential fat values are typically considered to be 3% and 12%, respectively. Fat above the minimal amount is referred to as nonessential fat. It is generally accepted that a range of 10-22 percent for men and 20-32 percent for women is considered satisfactory for good health.*

*A body composition within the recommended range suggests you have less risk of developing obesity-related diseases such as diabetes, high blood pressure, and even some cancers. In addition, although we face risks when our body composition is too high, we face another set of risks when our body composition is too low. When we drop below the minimal recommended levels of essential fat, we negatively affect the delivery of vitamins to the organs, the ability of the reproductive system to function, and overall well-being.*

*How can you determine your body composition? Body composition can be estimated through various techniques from field-based tests requiring only a calculator or tape measure to advanced tests conducted in a clinical or laboratory setting performed by a trained technician. Common methods of exploring the levels of adiposity include body mass index (BMI), waist circumference, skinfolds, bioelectrical impedance analysis, and the BOD POD.*

Two techniques that do not assess body fat percentage but that can be useful are BMI and waist circumference. BMI is used to assess weight relative to height and is calculated by dividing weight in kilograms (kg) by height in meters squared (kg m<sup>-2</sup>). A BMI of 25 or higher is classified as overweight while a BMI of 30 or greater is classified as obese. While BMI may give an individual a general idea of increased risk for obesity-related health problems, it fails to distinguish the composition of that weight. The measurement of waist circumference provides insight to increased risk of obesity-related illness due to the location of excess fat. Waist circumference can be measured by placing a cloth tape measure around the smallest part of the waist while standing relaxed. Waist circumference should be at or below 40 inches for men and 35 inches for women. Android obesity, classified as excess weight located in the trunk area, places an individual at greater risk for high blood pressure, metabolic syndrome, type 2 diabetes, high cholesterol, coronary artery disease and premature death.

Body fat percentage can be estimated via many techniques, some simple while others are more complex. This article describes three common techniques you may encounter: skinfold measurements, BOD POD measurements, and bioelectrical impedance analysis (BIA). Percent body fat can be estimated by using calipers to measure skinfold thickness at various body sites on the body. The sum of the skinfolds taken at various sites can then be converted to calculate percent body fat. This technique is fairly quick and can be accurate. However, it is important to find a trained technician to make the measurements. If the measurements are not taken correctly or an incorrect formula is applied, erroneous values can result. A fairly new and “high-tech” approach to assessment of body composition is the BOD POD. These fiberglass units are designed to measure body weight and body volume (i.e., the body’s total size). Because fat is less dense than lean tissue, the weight-to-volume ratio can be used to predict percent body fat. Another technique that is frequently used in fitness facilities is BIA. The principle behind this technique is that fat contains little water; most of the body’s water is in the lean compartment. Therefore, when an electrical current encounters fat, there is more resistance. By measuring how easily currents move through the body, body fat can be estimated.

Calculation of percent body fat through any of these techniques is best done by a trained health and fitness professional. These individuals will not only be able to make accurate assessments but will also be able to explain the results to you. Check with your local fitness facility to see what methods of assessment are available to you.

What can you do with your results? The results from your body composition assessment can be used to identify risks, personalize your exercise program or evaluate how well your current exercise and nutrition program is working for you. If you find that you are within a healthy range, continue your exercise and dietary behaviors. If you find that your body composition has room for improvement, take a closer look at what you can do to make positive changes to your current level of activity and diet. Use more than just the scale to assess body composition. Remember, it is possible for the number on the scale to remain constant but experience changes in fat mass and lean mass. Changes in body composition take time and a dedicated effort, but the positive impact on health and quality of life is worth the effort. Participation in regular exercise and physical activity along with a healthy balanced diet are the key to reaching and maintaining a healthy body composition.

**ACE Body Composition Percentage Chart**

This body fat percentage chart is from the American Council on Exercise.

**Note:** This table provides generic estimates and guidelines. Consult your physician for guidelines that fit you.

**IDEAL BODY FAT PERCENTAGE CHART (American Council on Exercise)**

Description	Men	Women
Essential fat	2-5%	10-13%
Athletes	6-13%	14-20%



Fitness	14-17%	21-24%
Average	18-24%	25-31%
Obese	25%+	32%+

# Phone notifications

---

## Receiving phone notifications

### Call notifications

When you receive a call, your TomTom Touch vibrates and a call icon appears to show you that you have a call. You can swipe down to dismiss the icon or ignore it.



### Text message (SMS) notifications

When you receive an SMS message, your TomTom Touch vibrates and a message icon appears to show you that you have a message. You can swipe down to dismiss the icon or ignore it.



# Settings

---

## About settings

All the settings for your TomTom Touch are set using the MySports Mobile App or on the MySports website.

The following settings are available for your TomTom Touch:

- [All day heart rate](#)
- [Phone notifications](#)
- [Profile](#)
- [Preferences](#)
- [Heart rate zones](#)

## All day heart rate

To switch all day heart rate monitoring on or off, do the following:

1. Open the MySports app on your mobile phone.
2. Tap **DEVICE**.
3. Move the slider for **All Day Heart Rate**.

**Tip:** Switch off all day heart rate monitoring when not in use to prolong battery life.

See: [Tracking your heart rate](#)

## Phone notifications

To switch phone notifications on or off, do the following:

1. Open the MySports app on your mobile phone.
2. Tap **DEVICE**.
3. Move the slider for **Phone notifications**.

See: [Receiving phone notifications](#)

## Profile

You need to set up your profile using the MySports app or on the MySports website. Your profile is sent to your TomTom Touch each time you connect to MySports.

Select the following options to set your details in each case:

- **NAME**
- **GENDER**
- **DATE OF BIRTH**
- **HEIGHT**
- **WEIGHT**

Information from your profile is used for the following:

- Date of birth allows your TomTom Touch to calculate your age, which can then be used to estimate your maximum heart rate.
- Weight and gender are needed to calculate calories more accurately.

- For your body composition, gender, height, weight and age need to be taken into account.

---

**Important:** Your TomTom Touch is linked to your profile. If you let somebody else take a body composition measurement with your device, they are likely to get an error or inaccurate result since the result is calculated using your profile details (gender, height, weight, and age).

---

## Preferences

There are a set of preferences that you can change that can be accessed as follows:

### MySports website

Click on Your name (top right hand corner) > Settings > Preferences tab.

### MySports app

Tap the menu icon > Account > Profile > Preferences.

You can set the following preferences:

- **DATE DISPLAY**
- **TIME DISPLAY**
- **WEIGHT UNITS**
- **DISTANCE UNITS**
- **ENERGY UNITS**

## Heart rate zones

You can change the range for your heart rate zones on the MySports website.

Click on Your name (top right hand corner) > Settings > Heart Rate Zones tab.



# TomTom MySports account

---

**Note:** The MySports account is different from the TomTom or MyDrive account. There is no link between the three. You can have multiple devices associated with a MySports account.

Your TomTom MySports account is a central storage location for all your training and fitness information.

To create an account, click the button in TomTom MySports Connect, or go directly to the website: [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com)

As you can see from the diagram below, you can transfer your activities to your MySports account using either TomTom MySports Connect or the TomTom MySports app.

If you transfer your activities to your TomTom MySports account, you can store, analyse and view your previous activities. You can view all the metrics associated with your activities.

# TomTom MySports Connect

---

TomTom MySports Connect does the following:

- Registers your TomTom Touch with your MySports account.
- Updates the software on your TomTom Touch when new versions become available.
- Uploads activity information to your MySports account.

**Note:** The TomTom MySports Connect application is a completely different application from the MyDrive application.

## Installing TomTom MySports Connect

For instructions, see: [Download MySports Connect](#).

### Computer compatibility

TomTom MySports Connect is compatible with the following operating systems:

#### 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)

# TomTom MySports mobile app

---

The MySports mobile app lets you upload and analyse your activities and see your stats while on the go.

The TomTom MySports mobile app does the following:

- Transfers your activity information to your TomTom MySports account automatically when synched with your TomTom Touch.
- Provides an alternative to TomTom MySports Connect for transferring activity information to your MySports account.

## Supported phones and mobile devices

### iOS

The TomTom MySports app is supported on the following phones and mobile devices:

- iPhone 4S or later
- iPod touch 5th generation
- iPad3 or later
- All iPad mini.

### Android

The TomTom MySports app requires Bluetooth Smart (or Bluetooth LE) and Android 4.4 or higher to communicate with your watch. A range of Bluetooth Smart enabled Android devices have been tested to confirm their compatibility with the MySports app. Check your phone's compatibility with the MySports app by visiting the [Google Play Store](#).

---

**Important:** For China, the Google Play store is not accessible and our app is published on the [Wandoujia store](#).

---

## Installing the TomTom MySports app

See: [Get the MySports mobile app](#)

# Sharing your activities

---

You can share MySports activities using the Social Sharing feature of your MySports account.

To start sharing, do the following:

1. Log in to MySports.
2. Select an activity from your MySports dashboard.
3. Click the **Share** button in the top-right corner.
4. Choose, for example, **Facebook** or **Twitter** and add a comment to personalise your post.



# Addendum

---

## Warnings & Indications for use

### Indications for use

TomTom Touch Fitness Tracker tracks Body Composition (body fat and muscle mass), monitors heart rate, counts steps, calories burned, distance walked, active time and sleep time. These metrics will assist you in maintaining an active lifestyle.

### Warning

TomTom Touch Fitness Tracker is not a medical device and should not be used for diagnostics or treatment. Do not use TomTom Touch Fitness Tracker if you are pregnant or have a pacemaker or other internal medical device.

Bioelectrical impedance cannot be measured accurately when you are pregnant, if there are metallic objects inside your body, right after exercise or a shower, bath or after swimming. Keep the electrodes on the band away from electricity.

The data provided is a close estimate of your body composition; fluctuations may occur. Please take your measurements at the same time of the day, in the same conditions and follow the instructions provided in the box and in the FAQs.

Always consult a physician before starting an exercise program. This heart rate monitor is not a medical device and it should not be used for diagnostics or treatment.

Interference with the signal from external sources, poor contact with your wrist and other factors may prevent accurate heart rate data readings or transmission. TomTom accepts no liability arising from any such inaccuracies.

The TomTom Touch Fitness Tracker is made in China.

This is not a toy. This product and its accessories contain small parts, which can be a choking hazard. Please keep away from children. If ingestion of the battery occurs, immediately seek medical assistance.

### How TomTom uses your information

Information regarding the use of personal information can be found at:

[tomtom.com/privacy](https://tomtom.com/privacy).

### Battery and Environmental information

This product uses a lithium polymer battery that is not user accessible or user replaceable. Do not open the case or (attempt to) remove the battery. Substances in the product and/or battery may be harmful to the environment or your health if disposed of improperly. The battery contained in the product must be recycled or disposed of properly according to the local laws and regulations and always kept separate from household waste.



### WEEE directive

The wheeie bin symbol on the product or its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. In line with EU Directive 2012/19/EU for waste electrical and electronic equipment (WEEE), this electrical product must not be disposed of as unsorted municipal waste. Please dispose of this product by returning it to the point of sale or to your local municipal collection point for recycling. By doing this you will help conserve the environment.



### Battery operating temperatures

Operating temperatures: -20°C (-4°F) to 45°C (113°F).

### R&TTE directive

Hereby, TomTom declares that TomTom products and accessories are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EU Directive 1999/5/EC. The declaration of conformity can be found here: [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



### FCC information for the user



### Federal Communication Commission Interference Statement

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. 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.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC ID: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

## **FCC Caution**

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

## **Radiation Exposure Statement**

The product complies with the FCC portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and is 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's body or set the device to lower output power if such a function is available.

## **Responsible party in North America**

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

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

## **Emissions information for Canada**

Operation is subject to the following two conditions:

- This device may not cause interference.
- This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Operation is subject to the condition that this device does not cause harmful interference.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

The Country Code Selection feature is disabled for products marketed in the US or Canada.

Equipment is certified to the requirements of RSS-247 for 2.4-GHz.

## **Industry Canada statement: (English & French versions)**

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.

### Regulatory Compliance Mark



This product displays the Regulatory Compliance Mark (RCM) to show that it complies with relevant Australian regulations.

### Notice for New Zealand

This product displays R-NZ to show it complies with relevant New Zealand regulations.

### Customer support contact (Australia and New Zealand)

Australia: 1300 135 604

New Zealand: 0800 450 973

### Model names

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

### Taiwan Certification



本產品符合低功率電波輻射性電機管理辦法第十二條、第十四條等條文規定：

#### 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

#### 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

### Chinese Certification

CMIIT ID / 2016Dj4417

IDA Standard (Singapore)

Complies with  
IDA Standards  
DA106024

Triman logo



BF Type Equipment



Japanese Certification



R-201-160508

Japanese Recycling Information



Korean Certification

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.

## Notices (Turkey)

### Contact details for manufacturer (Turkey)

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

### Usage, maintenance and repair (Turkey)

Please see the online User Manual at [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) for further information on how to use your device.

It is recommended that you clean your tracker once a week if you use it frequently.

- Wipe the tracker with a damp cloth as needed. Use mild soap to remove oil and dirt.
- Do not expose your tracker to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol or insect repellants. Chemicals can damage the seal, case and finish.
- Clean the heart rate sensor and connection pads with mild soap and water as needed.
- Do not scratch the heart rate sensor area. Protect it from damage.

### Making a complaint (Turkey)

If you have a complaint about your device, please call Customer Support on 212 356 9707. Alternatively please see <http://tr.support.tomtom.com/app/contact>

You also have the right to refer complaints and reclaims to the Consumer Court (Tüketici Mahkemesi) and the Arbitration Committee for Consumer Problems (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti)

### Lifetime of your product (Turkey)

The lifetime of your product is a minimum of 5 years as specified and announced in After Sales Services legislation dated 13/6/2014 and nr. 29029.

### Your right of choice (Turkey)

Your right of choice is protected as a consumer under article 11 of “Consumer Protection Law” (Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun).

### Safety notices (Turkey)

Please see the Warning section in this Addendum.

### Energy saving (Turkey)

The battery in your tracker charges when you connect it to either a wall charger or a computer using the supplied micro USB cable. You are warned when the battery level is low or critical. Battery life is shortened depending on how often you use the tracker's features, such as heart rate measurements, Body Composition measurements and how many phone notifications you receive.

### Shipping and handling information (Turkey)

TomTom Fitness Trackers should be handled with care during the shipping process. This means paying attention to all shipping labels and warnings attached to the shipping crates or pallets. The trackers should be shipped in their original packaging and not be repackaged. You should use the appropriate lifting equipment to move the devices and take care to conform to all manual handling training. Be careful not to drop the trackers. Do not subject the trackers to extreme temperatures or to damp or wet storage conditions.

### Technical Specifications for TomTom Fitness Trackers (Turkey)

Battery lifetime	Activity tracking: up to 5 days	
Display resolution	128 x 32 pixels	
Display size	5.58 x 22.38 mm	
Thickness	11.5 mm	
Weight	10 g	
Wrist size	121 - 169 mm (small)	140 - 206 mm (large)

### Authorised Service Stations (Turkey)

**IMPORTANT:** You must contact Customer Support to obtain an RMA number and instructions before you send your device away to a service station.

Regenerisis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

### Declaration of Conformity (1)



#### Declaration of Conformity

We, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

The Netherlands

Declare under our sole responsibility that our product:

<b>Product name:</b>	<b>TomTom Touch Fitness Tracker</b>
<b>Trademark:</b>	<b>TomTom</b>
<b>Type of model:</b>	<b>1TA00</b>
<b>Accessories (USB cable):</b>	<b>4AT00</b>

To which this declaration relates is in conformity with the appropriate standards:

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

following the provisions of R&TTE Directive 1999/5/EC with requirements covering EMC Directive of 2004/108/EC and LV Directive 2006/95/EC.



The product is marked with

Signed by or for the manufacturer :

Name (in writing) : Clement Magniez

Title : Program Manager

Place and date of issue : Amsterdam Aug 16th 2016

**Declaration of Conformity (2)**



**Declaration of Conformity**



We, TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, The Netherlands

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

(1-866-4-TomTom))

Burlington, MA-1803

Declare under our sole responsibility that our product:

<b>Product name:</b>	<b>TomTom Touch Fitness Tracker</b>
<b>Trademark:</b>	<b>TomTom</b>
<b>Type of model:</b>	<b>1TA00</b>



<b>Accessories:</b>	<b>USB cable (model: 4AT00)</b>
---------------------	---------------------------------

to which this declaration relates is in conformity with the appropriate standards:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR Part 15, Subpart B

Supplementary information:

This device complies with part 15 of the FCC Rules. 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.



Signed by or for the manufacturer :

Name (in writing) : Clement Magniez

Title : Program Manager

Place and date of issue : Amsterdam Aug 23rd 2016

**Declaration of Conformity (3)**



**Declaration of Conformity**

We, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

The Netherlands

Declare under our sole responsibility that our product and in combination with our accessories:

<b>Product name:</b>	<b>TomTom Touch Fitness Tracker</b>
<b>Trademark:</b>	<b>TomTom</b>
<b>Type of model:</b>	<b>1TA00</b>
<b>Accessories:</b>	<b>USB Cable (model: 4AT00)</b>

to which this declaration relates is in conformity with the following specifications:

ICES-003

Supplementary information:

This device complies with ICES-003 Canada Rules. 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.



Signed by or for the manufacturer :

Name (in writing) : Clement Magniez

Title : Program Manager

Place and date of issue : Amsterdam Aug 23rd 2016

# Copyright notices

---

© 2016 TomTom. All rights reserved. TomTom and the "two hands" logo are trademarks or registered trademarks of TomTom N.V. or one of its subsidiaries. Please see [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal) for limited warranty and end user licence agreements applying to this product.

Linotype, Frutiger and Univers are trademarks of Linotype GmbH registered in the U.S. Patent and Trademark Office and may be registered in certain other jurisdictions.

MHei is a trademark of The Monotype Corporation and may be registered in certain jurisdictions.

## AES code

The software included in this product contains AES code under Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. All rights reserved.

Licence terms:

The redistribution and use of this software (with or without changes) is allowed without the payment of fees or royalties provided that the following conditions are adhered to:

Source code distributions include the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.

Binary distributions include the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in their documentation.

The name of the copyright holder is not used to endorse products built using this software without specific written permission.

## Calorie calculations

Calorie calculations in this products are based on MET values from:

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.

# TomTom Touch Fitness Tracker Manuel d'utilisation

1.0



# Contenu

<b>Bienvenue</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Votre bracelet d'activité</b>	<b>5</b>
<hr/>	
À propos de votre bracelet d'activité .....	5
Porter le bracelet d'activité .....	6
Nettoyer le bracelet d'activité .....	6
Le cardio-fréquencemètre .....	7
Retirer le module du bracelet .....	7
Charger le bracelet d'activité .....	7
Stockage de données .....	8
Informations sur la batterie.....	8
Effectuer une réinitialisation .....	8
Votre bracelet d'activité et l'eau .....	9
<hr/>	
<b>Initiation rapide</b>	<b>10</b>
<hr/>	
Télécharger MySports Connect .....	10
S'abonner et s'inscrire .....	11
FACULTATIF : Obtenir l'appli mobile MySports .....	11
Utiliser le bracelet d'activité .....	12
Utiliser le mode Sport.....	13
Mesurer la composition corporelle.....	13
<hr/>	
<b>Coupler avec un appareil mobile</b>	<b>16</b>
<hr/>	
Coupler avec un appareil iOS .....	16
Coupler avec un appareil Android .....	17
<hr/>	
<b>Suivre votre activité</b>	<b>19</b>
<hr/>	
À propos du suivi d'activité .....	19
Suivre vos activités 24h/24, 7j/7 .....	21
Suivre votre fréquence cardiaque .....	21
Suivre le nombre de pas .....	23
Suivre les calories brûlées.....	24
Suivre le temps actif .....	25
Suivre la distance couverte .....	26
Suivre votre sommeil.....	27
<hr/>	
<b>Mode Sport</b>	<b>29</b>
<hr/>	
Utiliser le mode Sport.....	29
À propos de l'estimation des calories .....	29
<hr/>	
<b>Définir des objectifs</b>	<b>31</b>
<hr/>	
À propos des objectifs .....	31
Définir un objectif de suivi d'activité .....	32
Définir un objectif sportif .....	32
Définir un objectif pour le corps .....	33

<b>Composition corporelle</b>	<b>35</b>
À propos de la composition corporelle.....	35
Mesurer la composition corporelle.....	35
Votre composition corporelle idéale .....	37
Sécurité et composition corporelle.....	38
Article - Mesurer et évaluer la composition corporelle .....	38
Graphique des taux de composition corporelle (ACE).....	40
<b>Notifications smartphone</b>	<b>41</b>
Recevoir des notifications smartphone .....	41
<b>Paramètres</b>	<b>42</b>
À propos des paramètres .....	42
Fréquence cardiaque sur toute la journée .....	42
Notifications smartphone.....	42
Profil .....	42
Préférences .....	43
Zones de fréquence cardiaque .....	43
<b>Compte TomTom MySports</b>	<b>44</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>45</b>
<b>Appli mobile TomTom MySports</b>	<b>46</b>
<b>Partager vos activités</b>	<b>47</b>
<b>Addendum</b>	<b>48</b>
<b>Informations de copyright</b>	<b>58</b>

# Bienvenue

---

Ce manuel d'utilisation vous donne toutes les informations dont vous pourrez avoir besoin sur votre nouveau TomTom Touch Fitness Tracker.

## Qu'est-ce qu'un bracelet d'activité exactement ?

Votre TomTom Touch assure le suivi de vos activités ET de votre composition corporelle. La composition corporelle constitue un excellent indicateur de votre condition physique. L'exercice physique est généralement destiné à réduire le taux de graisse et à augmenter la masse musculaire. Avec votre TomTom Touch, vous effectuez le suivi de votre composition corporelle, pas seulement de vos pas.

## Quelles sont les principales fonctions ?

Votre TomTom Touch a un écran tactile et permet de suivre les pas, les calories, le temps actif, la distance parcourue, le sommeil, la fréquence cardiaque et la composition corporelle.

**Conseil :** bien qu'il s'agisse d'un produit TomTom, celui-ci ne comporte pas de système de navigation. Si vous recherchez un produit qui enregistre vos parcours de course à pied et de cyclisme sur la carte, avec des calculs précis de vitesse, d'allure et de distance, essayez un bracelet d'activité GPS TomTom.

Voici quelques bons points de départ dans ce manuel d'utilisation :

- [Initiation rapide](#)
- [À propos de votre bracelet d'activité](#)
- [Porter le bracelet d'activité](#)
- [Charger le bracelet d'activité](#)
- [Votre bracelet d'activité et l'eau](#)

**Conseil :** vous trouverez également une foire aux questions sur le site [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Sélectionnez TomTom Touch Fitness Tracker dans la liste ou saisissez un terme à rechercher.

Nous espérons que vous apprécierez la découverte et, surtout, l'utilisation de votre nouveau TomTom Touch tout en retrouvant la forme !

# Votre bracelet d'activité

---

## À propos de votre bracelet d'activité



1. **Fixation** - insérez les deux taquets sur le bracelet pour vous assurer que le bracelet d'activité est bien attaché.
2. **Écran tactile** - un glissement du doigt sur l'écran tactile permet d'obtenir un aperçu des données de suivi d'activité et les différents modes.

Vous faites glisser votre doigt vers le BAS pour accéder aux écrans au-dessus de l'horloge. Ces écrans sont les suivants :

- Mode Sport
- Composition corporelle
- Fréquence cardiaque

Vous faites glisser votre doigt vers le HAUT pour accéder aux écrans au-dessous de l'horloge. Ces écrans sont les suivants :

- Pas
- Énergie ou calories brûlées
- Distance
- Temps actif
- Durée de sommeil

**Conseil** : tous ces écrans affichent également vos progrès par rapport à l'objectif défini.

3.  **Icône circulaire d'objectif** - si vous avez un objectif d'activité quotidienne, une icône d'objectif circulaire est présente au-dessus de la mesure choisie ou de l'horloge, indiquant par exemple les pas. Cette icône d'objectif se remplit un peu plus chaque jour à mesure que vous vous rapprochez de l'objectif.

**Conseil** : un objectif par défaut de 10 000 pas est défini.

4. **Écran d'horloge** - lorsque vous activez votre appareil en touchant l'écran, l'horloge indique l'heure. Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas à partir de l'horloge pour voir les mesures et les modes.



5. **Bouton** - le bouton sert à activer l'appareil, effectuer des mesures de composition corporelle et démarrer/arrêter l'enregistrement en mode Sport.

**Remarque** : sur l'écran tactile, faites glisser votre doigt sur la longueur de l'écran tactile de haut en bas pour faire défiler vers le BAS ou faites glisser de bas en haut pour faire défiler vers le HAUT.

### Porter le bracelet d'activité

La façon de porter le TomTom Touch est importante car elle peut influencer sur les performances du cardio-fréquencemètre et sur les résultats de votre composition corporelle. Pour en savoir plus sur le fonctionnement du cardio-fréquencemètre, reportez-vous à la section [Le cardio-fréquencemètre](#).

En cas de problèmes pour obtenir une mesure de fréquence cardiaque exacte ou mesurer la composition corporelle, assurez-vous que votre TomTom Touch est porté comme suit :

- Serré fermement, mais sans occasionner de gêne.
- Positionné plus haut que l'os du poignet.



- Le cardio-fréquencemètre fournira des résultats plus précis une fois que vous vous serez échauffé.

**Important** : afin d'améliorer la précision du système, NE BOUGEZ PAS tant que votre fréquence cardiaque n'est pas détectée.

### Nettoyer le bracelet d'activité

Nous vous recommandons de nettoyer votre TomTom Touch une fois par semaine si vous l'utilisez fréquemment.

- Essuyez le TomTom Touch avec un chiffon humide si nécessaire. En cas de tâches grasses ou de présence de saletés, utilisez du savon doux.

- N'utilisez pas de produits chimiques forts sur votre TomTom Touch (par exemple essence, solvants, acétone, alcool ou insecticides). Ils risqueraient d'endommager le bracelet et ses finitions, et de lui faire perdre son étanchéité.
- Si besoin, nettoyez la zone du cardio-fréquencemètre et les points de connexion au savon doux et à l'eau.
- Ne grattez pas la zone du cardio-fréquencemètre. Protégez-la de tout dommage.

## Le cardio-fréquencemètre

Votre TomTom Touch est équipé d'un cardio-fréquencemètre intégré pour vous aider à vous entraîner plus efficacement.

### Fonctionnement du cardio-fréquencemètre

Pour mesurer votre pouls, le cardio-fréquencemètre utilise un faisceau lumineux qui contrôle les variations du flux sanguin. Pour ce faire, un faisceau lumineux est envoyé à travers votre peau jusqu'aux capillaires situés juste sous la peau et le cardio-fréquencemètre détecte les variations de réflexion lumineuse.

Les performances du cardio-fréquencemètre sont identiques quels que soient le taux de graisse corporelle ou la pilosité. Elles varient cependant selon la position du TomTom Touch au poignet, la couleur de peau, le type de peau et selon que vous vous êtes échauffé ou non.

### Utiliser le cardio-fréquencemètre

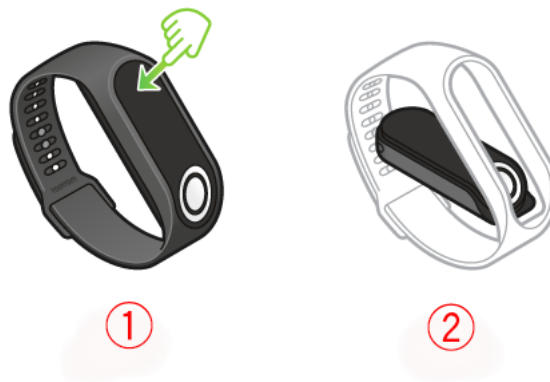
Pour que le cardio-fréquencemètre offre des performances optimales, reportez-vous à la section [Porter le bracelet d'activité](#). Le suivi en continu de la fréquence cardiaque est activé par défaut.

### Retirer le module du bracelet

Vous devez retirer le TomTom Touch du bracelet pour le charger ou pour vous connecter à MySports à l'aide de votre ordinateur.

Pour retirer le TomTom Touch du bracelet, procédez comme suit :

1. Appuyez fermement sur la partie supérieure du module jusqu'à ce qu'il se détache du bracelet.



2. Pour replacer le module TomTom Touch dans le bracelet, inversez l'étape 1 en insérant le module dans le bracelet en commençant par l'extrémité où se trouve le bouton.

### Charger le bracelet d'activité

---

**Important :** vous pouvez charger le TomTom Touch à l'aide de votre ordinateur ou d'un chargeur mural USB.

---

Pour charger votre TomTom Touch, procédez comme suit :

1. Retirez votre TomTom Touch du bracelet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Retirer le module du bracelet.
2. Connectez le module au petit connecteur du câble micro-USB fourni dans le coffret.
3. Branchez le connecteur USB le plus grand à votre ordinateur ou à un chargeur mural.
4. Votre TomTom Touch commence à se charger et affiche les icônes animées suivantes :



**Remarque :** certains câbles micro-USB disponibles dans le commerce ne permettent pas à la fois le chargement et le transfert des données. Le câble fourni dans votre coffret permet les deux fonctions, ce qui vous permet de transférer des données à l'aide de MySports Connect.

## Stockage de données

Votre TomTom Touch peut stocker des données de plusieurs jours d'activités sportives.

Lorsque votre TomTom Touch est connecté à MySports Connect ou à l'appli MySports Mobile, toutes les données d'activité sont automatiquement supprimées et téléchargées vers votre compte MySports.

## Informations sur la batterie

### Autonomie de la batterie

Jusqu'à 5 jours.

### Temps de charge

- Chargement à 90 % : 40 min
- Chargement complet à 100 % : 1 h

### Conseils pour augmenter l'autonomie

- Désactivez l'option Notifications smartphone.
- Désactivez l'option de suivi Fréquence cardiaque sur toute la journée.
- Gardez votre TomTom Touch dans la plage de fréquence Bluetooth de votre appareil mobile couplé.

## Effectuer une réinitialisation

### Réinitialisation logicielle

Une réinitialisation logicielle a lieu chaque fois que vous déconnectez votre TomTom Touch Fitness Tracker d'un chargeur mural ou d'un ordinateur.

Pour effectuer une réinitialisation logicielle, procédez comme suit :

1. Connectez votre TomTom Touch à un chargeur mural ou à un ordinateur.  
Attendez qu'un symbole de batterie s'affiche sur votre TomTom Touch.  
Si vous utilisez un ordinateur, attendez que MySports Connect termine la mise à jour de votre TomTom Touch.
2. Déconnectez votre TomTom Touch du chargeur mural ou de l'ordinateur.  
Le logiciel de votre TomTom Touch redémarre. Vous venez d'effectuer une réinitialisation de votre TomTom Touch.

## Réinitialisation des valeurs par défaut

---

**Important** : lorsque vous effectuez une réinitialisation des valeurs par défaut dans MySports Connect, toutes les données et tous les réglages personnels sont supprimés de votre TomTom Touch. Cette action est définitive.

---

Ne réinitialisez les valeurs par défaut qu'en dernier recours pour restaurer votre TomTom Touch ou si vous souhaitez réellement supprimer tous vos réglages et données.

La réinitialisation des valeurs par défaut réinstalle le logiciel sur votre TomTom Touch et supprime les éléments suivants :

- vos activités ;
- vos réglages sur le TomTom Touch et dans MySports Connect.

**Remarque** : si vous utilisez l'appli mobile MySports, vous devez faire en sorte que votre smartphone oublie le TomTom Touch, puis le coupler à nouveau en procédant comme suit :

- **Android** - dans le menu Paramètres Bluetooth de votre appareil Android, découpez ou choisissez d'oublier votre TomTom Touch,
  - **iOS** - accédez à l'écran des paramètres Bluetooth iOS, cliquez sur l'icône (i) à côté du nom du TomTom Touch et sélectionnez **Oublier cet appareil**.
- 

**Important** : lorsque vous réinitialisez les valeurs par défaut, ne déconnectez pas votre TomTom Touch avant que MySports Connect ait terminé la restauration. Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Vérifiez les messages éventuellement affichés dans MySports Connect avant la déconnexion.

---

Pour effectuer une réinitialisation des valeurs par défaut, procédez comme suit :

1. Connectez votre TomTom Touch à votre ordinateur et attendez que MySports Connect termine sa mise à jour.
2. Cliquez sur l'icône de roue dentée dans MySports Connect pour accéder au menu **Réglages**.
3. Cliquez sur le bouton **Réinitialiser**.
4. Gardez votre TomTom Touch connecté lorsque la fenêtre MySports Connect se ferme. MySports Connect installe le logiciel sur votre TomTom Touch.
5. Gardez votre TomTom Touch connecté lors de l'ouverture de MySports Connect.
6. Suivez les instructions dans MySports Connect pour configurer votre TomTom Touch.

## Votre bracelet d'activité et l'eau

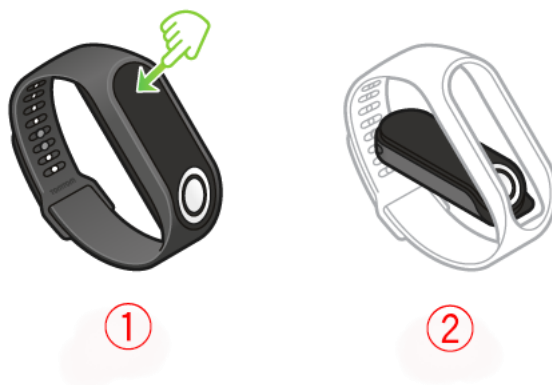
Le TomTom Touch Fitness Tracker est conforme à la norme IPx7 pour l'étanchéité. Par conséquent vous pouvez l'utiliser à l'extérieur sous la pluie et le porter dans la douche, mais il ne doit PAS être utilisé pour la natation. Le bracelet d'activité ne contient pas de capteurs pour mesurer les données de natation.

# Initiation rapide

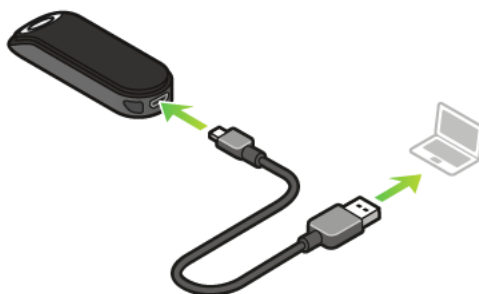
---

## Télécharger MySports Connect

1. Pour connecter votre TomTom Touch à votre ordinateur, appuyez fermement sur la partie supérieure du module jusqu'à ce qu'il se détache du bracelet.



2. À l'aide du câble USB, connectez votre TomTom Touch à votre ordinateur.



3. Attendez que votre TomTom Touch soit chargé. Touchez le bouton pour afficher le niveau de charge de la batterie.

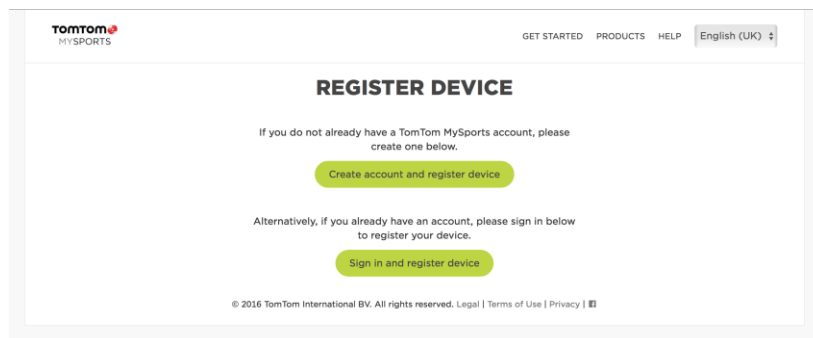
**Conseil :** il faut 40 minutes pour recharger la batterie à 90 % et 1 heure pour la recharger à 100 %.

4. Téléchargez TomTom MySports Connect depuis [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) et procédez à son installation sur votre ordinateur.  
Une fois l'installation terminée, MySports Connect s'ouvre. Suivez les instructions à l'écran pour commencer.

Étape suivante : [S'abonner et s'inscrire](#)

## S'abonner et s'inscrire

Pendant l'installation dans MySports Connect, le site Internet MySports s'ouvre.



Créez un compte ou connectez-vous avec un compte existant.

Sur le site Internet MySports, vous pourrez afficher vos activités, vos statistiques et votre progrès.

---

**Important** : vous devez connecter votre TomTom Touch à votre ordinateur fréquemment pour la recharger et obtenir les dernières mises à jour logicielles.

---

Étape suivante : [FACULTATIF : Obtenir l'appli mobile MySports](#)

### FACULTATIF : Obtenir l'appli mobile MySports

---

**Important** : bien que vous puissiez utiliser votre TomTom Touch Fitness Tracker sans l'appli mobile MySports, nous vous recommandons d'installer l'appli mobile si vous disposez d'un appareil mobile, afin de profiter pleinement de toutes les fonctions disponibles.

---

L'appli mobile MySports vous permet de télécharger et d'analyser vos activités, et d'afficher vos données pendant l'activité elle-même.

Téléchargez l'appli et suivez les instructions à l'écran.



[Boutique Google Play](#)



[App Store d'Apple](#)



**Conseil** : votre TomTom Touch utilise la norme Bluetooth Low Energy (BLE) pour communiquer avec l'appli mobile TomTom MySports.

Étape suivante : [Utiliser le bracelet d'activité](#)

## Utiliser le bracelet d'activité

Touchez le bouton pour réactiver l'affichage et voir l'heure.

Faites glisser votre doigt jusqu'aux écrans au-dessous de l'horloge pour afficher vos données de nombre de pas, calories brûlées, distance parcourue, durée d'activité et de sommeil.

Faites glisser votre doigt jusqu'aux écrans au-dessus de l'horloge pour démarrer une activité, mesurer la composition corporelle ou afficher la fréquence cardiaque actuelle.



Vous pouvez également fixer un objectif dans l'appli mobile MySports ou sur le site Internet MySports. Vous pouvez visualiser votre progression par rapport à l'objectif, les tendances de fréquence cardiaque et composition corporelle, ainsi que la progression globale dans l'appli mobile et sur le site Internet MySports.

## Create body goal

### Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

### Select Target



70

kg



Étape suivante : [Utiliser le mode Sport](#)

## Utiliser le mode Sport

Le mode Sport peut être utilisé pour toutes vos activités sportives. Ce mode Démarrage-Arrêt capture l'heure, la fréquence cardiaque et les calories brûlées d'après votre fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser ce mode pour n'importe quel sport, à l'exception de la natation et des sports nautiques.

Vous pouvez également suivre toutes vos activités dans l'appli MySports ou sur le site Internet MySports.

**Remarque :** votre TomTom Touch ne comporte pas de système GPS et ne peut donc pas faire le suivi de la distance parcourue. Le calcul est effectué à partir du nombre de pas.

**Important :** vous ne devez pas nager avec votre TomTom Touch.

1. Pour entamer une activité en mode Sport, faites glisser votre doigt vers un écran au-dessus de l'horloge, vous voyez alors l'icône d'exercice.



2. Appuyez brièvement sur le bouton pour démarrer l'enregistrement d'une activité. Une vibration confirme que l'activité est enregistrée.
3. Lorsque vous enregistrez une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran, puis faites glisser votre doigt pour afficher la durée d'activité, les calories brûlées et la fréquence cardiaque.
4. Pour arrêter l'enregistrement d'une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran et appuyez de nouveau jusqu'à ce qu'une vibration se produise.

**Conseil :** après votre entraînement, vous pouvez [partager vos activités](#) sur les réseaux sociaux.

## Mesurer la composition corporelle

Le TomTom Touch peut mesurer votre composition corporelle. La composition corporelle correspond au pourcentage de masse musculaire et de graisse de votre corps. Elle constitue une bonne indication de votre condition physique.

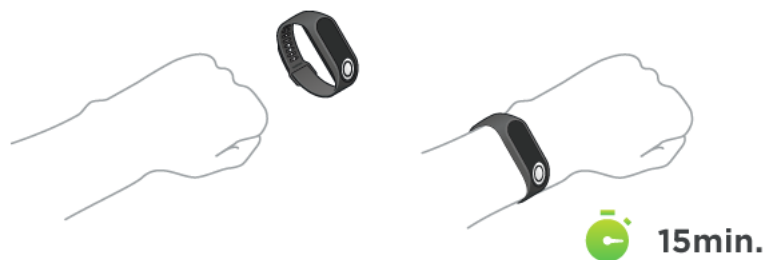
Avant toute mesure de la composition corporelle, portez votre bracelet d'activité pendant au moins 15 minutes pour qu'il puisse s'échauffer.



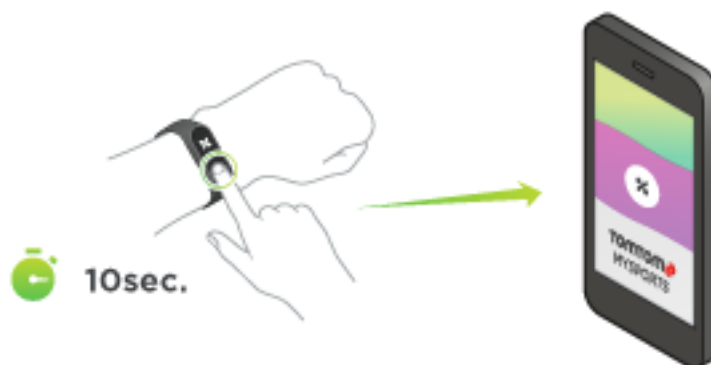
---

**Important** : pour un résultat exact, mesurez toujours votre composition corporelle au même moment de la journée.

---

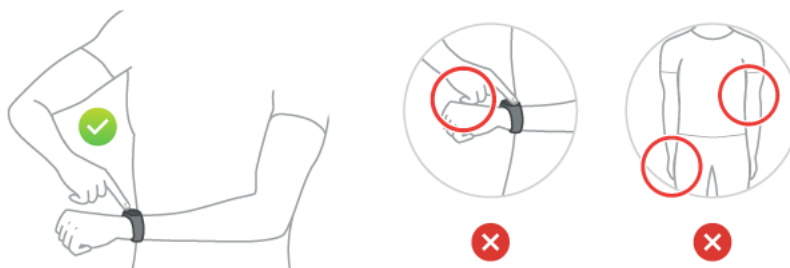


Faites glisser votre doigt vers deux écrans au-dessus de l'horloge du bracelet d'activité, où apparaît un symbole de pourcentage. Appuyez et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce qu'une coche apparaisse. Vous voyez alors la mesure de composition corporelle dans l'appli mobile en accédant au menu **Progression**, en touchant le bouton graphique gris (en haut à droite) et en sélectionnant **Corps**.



#### Conseils pour mesurer la composition corporelle

- Ne touchez pas du bras le côté de votre corps, et évitez que vos poignets ou vos mains se touchent car cela peut produire des inexactitudes.



- Placez votre index sur le bouton, de sorte qu'il forme une ligne droite avec l'écran du bracelet d'activité. Assurez-vous que le doigt couvre tout le bouton.



- Si une croix s'affiche à la place d'une coche, essayez de mouiller votre doigt pour humidifier la peau du poignet sous l'électrode.

# Coupler avec un appareil mobile

---

## Coupler avec un appareil iOS

L'appli mobile TomTom MySports vous permet de télécharger les données d'activité de votre bracelet d'activité TomTom Touch vers TomTom MySports à l'aide de votre smartphone. Elle vous permet également de les télécharger automatiquement vers un certain nombre d'autres sites Internet.

Si une version plus récente de l'appli MySports est disponible, vous pouvez également la télécharger à partir de l'App Store. Si une nouvelle version du logiciel pour votre bracelet d'activité est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau MySports Connect.

Pour coupler votre appareil iOS avec votre bracelet d'activité, procédez comme suit :

1. Votre bracelet d'activité doit être connecté à une source d'alimentation. S'il s'agit d'une connexion à votre ordinateur, attendez que l'appli de bureau MySports Connect termine la mise à jour de votre appareil avant de continuer.
2. Assurez-vous que vous disposez d'une connexion Internet sur votre appareil iOS.
3. Assurez-vous que votre bracelet d'activité et l'appareil iOS sont proches l'un de l'autre.
4. Dans les paramètres de votre appareil iOS, assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée.
5. Sur votre bracelet d'activité, appuyez sur le bouton pour réactiver l'écran, faites défiler l'écran jusqu'à ce que les icônes Bluetooth et smartphone apparaissent et appuyez à nouveau sur ce bouton.
6. Démarrez l'appli mobile MySports et touchez **Bracelet** sur l'écran **Activer** votre appareil.
7. Lorsque le nom de votre bracelet d'activité apparaît, touchez-le.
8. Sur votre appareil iOS, entrez le code PIN qui s'affiche sur votre bracelet d'activité, puis appuyez sur **Coupler**.

Les appareils sont alors couplés. Reportez-vous aux instructions de dépannage qui suivent en cas de problèmes lors du couplage de votre bracelet d'activité.

Si vous ouvrez l'appli mobile sur votre téléphone et qu'elle tente de se connecter à votre bracelet d'activité, vous devrez peut-être réactiver le bracelet d'activité en appuyant sur le bouton.

## Résolution de problèmes

En cas de problèmes lors du couplage de votre bracelet d'activité, procédez comme suit :

- Assurez-vous que vous utilisez la dernière version du logiciel TomTom Touch. Si une version plus récente est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau MySports Connect.
- Assurez-vous que vous utilisez la dernière version de l'appli mobile. Si une version plus récente est disponible, elle est affichée sur l'App Store.
- Faites en sorte que votre appareil iOS oublie votre bracelet d'activité couplé et essayez ensuite de le coupler une nouvelle fois :
  1. Accédez à l'écran des paramètres Bluetooth iOS sur votre appareil iOS, cliquez sur l'icône (i) à côté du nom du bracelet d'activité et sélectionnez **Oublier cet appareil**. Essayez de coupler votre bracelet d'activité une nouvelle fois en suivant les instructions de couplage ci-dessus. S'il ne fonctionne toujours pas, passez aux étapes de dépannage ci-dessous.
  2. Redémarrez votre appareil iOS.
  3. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile MySports depuis l'App Store.
  4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
  5. Redémarrez votre bracelet d'activité en le connectant à une source d'alimentation.

Votre appareil iOS et votre bracelet d'activité sont alors complètement déconnectés et réinitialisés.

6. Démarrez l'appli mobile MySports sur votre appareil iOS.
7. Continuez le couplage comme décrit dans les instructions de couplage ci-dessus (à partir de l'étape 5).

## Coupler avec un appareil Android

L'appli mobile TomTom MySports vous permet de télécharger les données d'activité de votre bracelet d'activité TomTom Touch vers TomTom MySports à l'aide de votre smartphone. Elle vous permet également de les télécharger automatiquement vers un certain nombre d'autres sites Internet.

Avant de coupler votre bracelet d'activité avec votre appareil Android, assurez-vous que vous utilisez la version la plus récente de l'appli TomTom MySports et que la version la plus récente du logiciel pour votre bracelet d'activité est installée. Si une version plus récente de l'appli MySports est disponible, vous pouvez la télécharger à partir de la boutique Google Play. Si une nouvelle version du logiciel pour votre bracelet d'activité est disponible, vous pouvez la télécharger à l'aide de l'appli de bureau MySports Connect.

Pour coupler votre appareil Android avec votre bracelet d'activité, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que votre appareil Android est compatible avec l'appli TomTom MySports. Vous trouverez des informations sur les appareils compatibles dans Google Play.
2. Assurez-vous que vous disposez d'une connexion Internet sur votre smartphone.
3. Votre bracelet d'activité doit être connecté à une source d'alimentation. S'il s'agit d'une connexion à votre ordinateur, attendez que l'appli de bureau MySports Connect termine la mise à jour de votre appareil avant de continuer.
4. Assurez-vous que votre bracelet d'activité et l'appareil Android sont proches l'un de l'autre.
5. Activez Bluetooth dans les paramètres de votre appareil Android.
6. Démarrez l'appli mobile TomTom MySports sur votre appareil Android.
7. Sur votre bracelet d'activité, appuyez sur le bouton pour réactiver l'écran, faites défiler l'écran jusqu'à ce que les icônes Bluetooth et smartphone apparaissent et appuyez à nouveau sur ce bouton.
8. Sur l'écran Activer votre appareil de l'appli mobile, touchez **Bracelet**.  
Votre appareil Android affiche **Recherche en cours**.
9. Lorsque le nom de votre bracelet apparaît, appuyez dessus.
10. Lorsque le nom de votre bracelet d'activité s'affiche dans la liste de l'écran Recherche, appuyez dessus et acceptez la demande de couplage.

**Important** : vérifiez dans la barre de notification Android si la demande de couplage du bracelet d'activité est présente. Sur certains appareils Android, la notification de couplage s'affiche dans la barre de notification Android après la sélection du bracelet d'activité que vous souhaitez connecter. Certains appareils Android affichent une fenêtre contextuelle, d'autres n'affichent rien. Les appareils qui signalent une demande de couplage exigent l'acceptation du couplage dans un délai de quelques secondes.

11. Dans l'appli mobile MySports, entrez le code PIN affiché sur votre bracelet d'activité.
12. Une fois l'appli MySports et le bracelet d'activité connectés, appuyez sur Terminé.

Votre bracelet d'activité et l'appli MySports sont alors couplés. En cas de problèmes de couplage du bracelet d'activité, reportez-vous aux instructions de dépannage ci-dessous.

Si vous ouvrez l'appli mobile sur votre téléphone et qu'elle tente de se connecter à votre bracelet d'activité, vous devrez peut-être réactiver le bracelet d'activité en appuyant sur le bouton. Pour synchroniser, affichez l'écran Activités dans l'appli. En cas de problèmes de synchronisation avec l'appli, vous pouvez toujours synchroniser vos activités à l'aide de l'appli de bureau MySports.

Si vous mettez à niveau la version de votre appareil Android, vous devez généralement découpler, puis recoupler votre bracelet d'activité en procédant comme suit.

### **Résolution de problèmes**

Si vous ne parvenez pas à connecter votre bracelet d'activité à l'appli MySports, il est recommandé de le découpler totalement de votre appareil Android, puis de le coupler à nouveau ne procédant comme suit :

1. Dans le menu des paramètres Bluetooth de votre appareil Android, choisissez de découpler ou d'oublier votre bracelet d'activité. Essayez de coupler votre bracelet d'activité une nouvelle fois en suivant les instructions de couplage ci-dessus. S'il ne fonctionne toujours pas, passez aux étapes de dépannage ci-dessous.
2. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile MySports depuis la boutique Google Play.
3. Redémarrez votre appareil Android.
4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
5. Redémarrez votre bracelet d'activité en le connectant à une source d'alimentation. Votre appareil Android et votre bracelet d'activité sont alors complètement déconnectés et réinitialisés.
6. Démarrez l'appli mobile MySports sur votre appareil Android.
7. Continuez le couplage comme décrit dans les instructions de couplage ci-dessus (à partir de l'étape 7).

# Suivre votre activité

---

## À propos du suivi d'activité

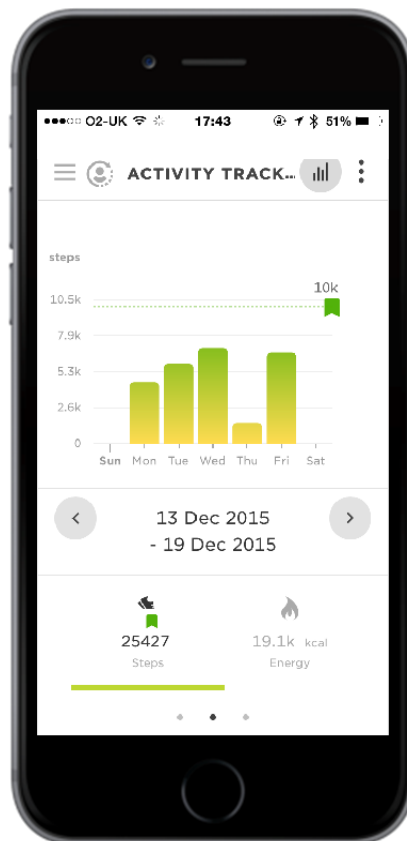
Vous utilisez votre TomTom Touch pour suivre vos activités. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- créer un objectif pour graisse, muscle ou poids ;
- créer un objectif en pas par jour ou par semaine ;
- créer un objectif sportif, par exemple, vélo, course à pied ou gym ;
- suivre le temps consacré à l'activité physique, le nombre de pas, les calories brûlées et la distance parcourue ;
- visualiser vos progrès quotidiens et hebdomadaires par rapport à vos objectifs ;
- télécharger vos données de suivi d'activité vers le site Internet TomTom MySports et vers l'appli mobile TomTom MySports.

## Passer en revue votre activité dans MySports

Vous pouvez constater votre progression par rapport à votre objectif de suivi d'activité quotidien sur la page de tableau de bord, à la fois dans l'appli mobile MySports et sur le site Internet MySports. Le tableau de bord est à jour et reflète la dernière synchronisation des données à partir de votre TomTom Touch.

Vous trouverez davantage de détails dans la section Progression en sélectionnant Suivi d'activité comme type, ou en cliquant sur votre objectif de suivi d'activité. Vous pouvez changer de mesure en cliquant sur les libellés au-dessous du graphique. Vous pouvez également changer la plage de temps à quotidienne, hebdomadaire, mensuelle ou annuelle.



### Informations enregistrées par votre TomTom Touch

Votre TomTom Touch Fitness Tracker fait automatiquement le suivi du temps de sommeil et d'activité, des calories brûlées, des pas et de la distance parcourue. Les calculs sont effectués à l'aide des cardio-fréquencemètre et détecteur de mouvement intégrés, ainsi que de votre profil utilisateur qui inclut âge, sexe, poids et taille.

**Remarque :** votre TomTom Touch ne contient pas de puce GPS. Pour cette raison, les données de distance sont approximatives car elles dépendent du nombre de pas.

Vous pouvez consulter les données quotidiennes en faisant glisser votre doigt sur les écrans au-dessous de l'horloge du TomTom Touch. Vous pouvez également afficher vos statistiques sur le site Internet MySports et dans l'appli MySports lorsque vous synchronisez votre TomTom Touch.

L'appli et le site Internet affichent les données spécifiques à votre entraînement, ainsi que votre progression globale et votre progression par rapport aux objectifs définis.

**Conseil :** vous pouvez également afficher vos mesures de fréquence cardiaque (24h/24, 7j/7) si vous avez activé Fréquence cardiaque sur toute la journée dans le menu Appareil de l'appli MySports.

## Précision du suivi d'activité

Le suivi d'activité vise à fournir des informations vous encourageant à adopter un style de vie actif et sain. Votre TomTom Touch Fitness Tracker utilise à la fois des capteurs et des calculs pour faire le suivi de vos activités. Les données et informations fournies correspondent à une estimation la plus précise possible de vos activités, mais elles peuvent ne pas être totalement exactes, notamment en termes de pas, de sommeil, de distance et de calories brûlées.

## Suivre vos activités 24h/24, 7j/7

1. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour afficher les mesures d'activité.

Les mesures sont les suivantes :

- Pas
  - Distance parcourue
  - Temps actif
  - Temps de sommeil
  - Calories brûlées
2. Si vous avez un objectif d'activité quotidien, vous voyez une icône d'objectif circulaire au-dessus de la mesure choisie et au-dessus de l'horloge. Cette icône d'objectif se remplit un peu plus chaque jour à mesure que vous vous rapprochez de l'objectif.



**Conseil :** vous pouvez définir vos objectifs et afficher votre historique des performances dans l'appli MySports ou sur le site Internet MySports.

## Suivre votre fréquence cardiaque

Votre TomTom Touch offre en option le suivi de fréquence cardiaque (24h/24, 7j/7). Lorsque l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée est activée, votre bracelet d'activité peut vérifier votre fréquence cardiaque à intervalles réguliers, jour et nuit. Les données de fréquence cardiaque améliorent les estimations de calories brûlées et de temps d'activité, et offrent un meilleur aperçu de votre activité globale pendant la journée.

**Remarque :** pour prolonger l'autonomie de la batterie, [désactivez l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée](#) si celle-ci n'est pas nécessaire. Cette fonction est activée par défaut.

Pour afficher une mesure de fréquence cardiaque instantanée, procédez comme suit :

1. réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton ;



2. à partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le bas trois fois jusqu'à ce que l'icône de cœur apparaisse ;
3. patientez quelques secondes jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) s'affiche ;



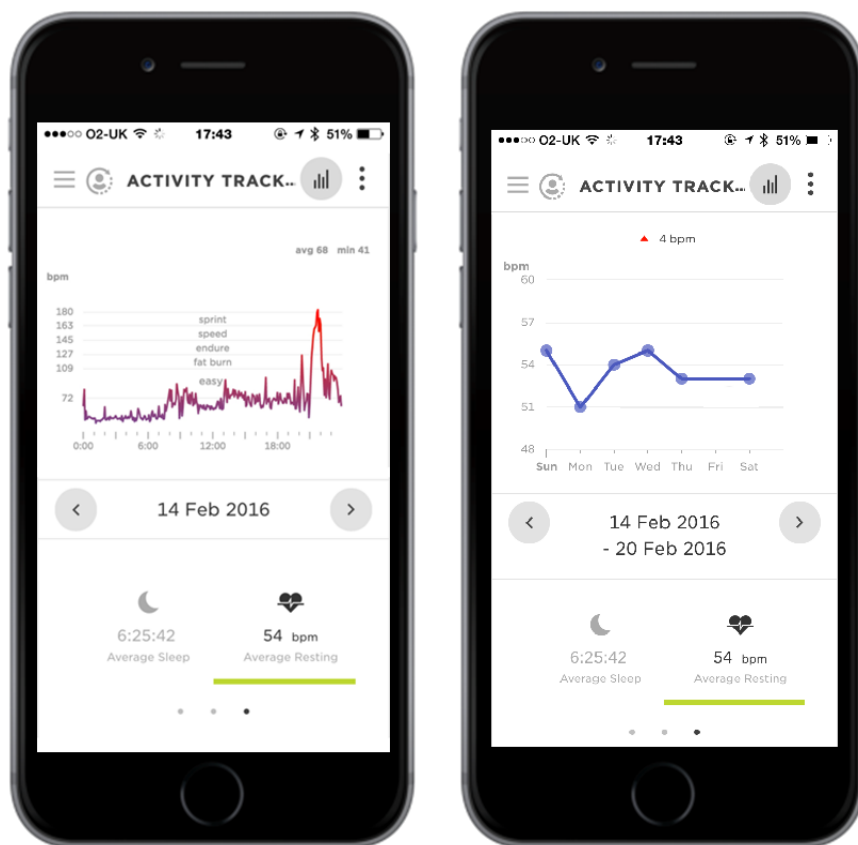
4. si votre fréquence cardiaque ne s'affiche pas, touchez le bouton pour réessayer. En outre, vous pouvez essayer de resserrer le TomTom Touch à votre poignet ou de le déplacer plus haut sur votre poignet.

#### Afficher votre fréquence cardiaque dans l'appli mobile MySports

**Remarque :** les informations de l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée ne sont disponibles que sur la vue quotidienne, jour après jour.

1. Sur l'écran **ACTIVITÉS**, touchez **Aujourd'hui**.
2. Sous la date, faites glisser votre doigt vers la gauche.
3. Touchez **Fréquence cardiaque moyenne au repos**.

Lorsque vous affichez votre fréquence cardiaque pour une journée, vous voyez les valeurs de fréquence cardiaque au repos et la moyenne calculée à partir de ces mesures. Vous pouvez également vérifier votre fréquence cardiaque au repos sur une semaine, un mois ou une année.



### Afficher votre fréquence cardiaque sur le site Internet MySports

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Fréquence cardiaque moyenne au repos**.

Lorsque vous affichez votre fréquence cardiaque pour une journée, vous voyez les valeurs de fréquence cardiaque au repos et la moyenne calculée à partir de ces mesures. Vous pouvez également vérifier votre fréquence cardiaque au repos sur une semaine, un mois ou une année.

### Suivre le nombre de pas

Le nombre de pas est estimé à l'aide du mouvement de poignet et un objectif par défaut de 10 000 pas par jour est fixé automatiquement.

**Conseil** : les pas faits pendant les entraînements sont inclus dans les données globales de suivi d'activité.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut trois fois jusqu'à ce que l'icône de pas apparaisse.

**Conseil :** l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez le nombre de pas effectués dans la journée jusqu'à présent.

**Remarque :** votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

#### Afficher le nombre de pas dans l'appli mobile MySports

1. Sur l'écran **ACTIVITÉS**, touchez **Aujourd'hui**.
2. Sous la date, faites glisser votre doigt vers la gauche.
3. Touchez **Pas**.

Vous pouvez également afficher le nombre de pas pour la semaine, le mois ou l'année.

#### Afficher le nombre de pas sur le site Internet MySports

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Pas**.

Vous pouvez également afficher le nombre de pas pour la semaine, le mois ou l'année.

#### Suivre les calories brûlées

**Conseil :** les mesures de calories incluent les calories brûlées par votre corps simplement pour survivre (c'est-à-dire le taux métabolique de base). Pour cette raison, votre TomTom Touch affiche un nombre de calories brûlées au réveil, avant toute activité.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran de l'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à ce que l'icône de flamme apparaisse.

**Conseil :** l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez le nombre de calories brûlées dans la journée, jusqu'à présent.

**Remarque :** votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

#### Afficher les calories brûlées dans l'appli mobile MySports

1. Sur l'écran **ACTIVITÉS**, touchez **Aujourd'hui**.
2. Sous la date, faites glisser votre doigt vers la gauche.
3. Touchez **Énergie**.

Vous pouvez également afficher les calories brûlées sur une semaine, un mois ou une année.

#### Afficher les calories brûlées sur le site Internet MySports

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Énergie**.

Vous pouvez également afficher les calories brûlées sur une semaine, un mois ou une année.

#### Suivre le temps actif

**Conseil :** le temps est classé comme « actif » lorsque votre cadence ou déplacement dépasse un certain seuil pendant plus de 10 secondes.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut trois fois jusqu'à ce que l'icône de temps apparaisse.

**Conseil :** l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez votre temps actif pour la journée, jusqu'à présent.

**Remarque :** votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

#### Afficher le temps actif dans l'appli mobile MySports

1. Sur l'écran **ACTIVITÉS**, touchez **Aujourd'hui**.
2. Sous la date, faites glisser votre doigt vers la gauche.
3. Touchez **Temps actif**.

Vous pouvez également afficher le temps actif pour la semaine, le mois ou l'année.

#### Afficher le temps actif sur le site Internet MySports

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Temps actif**.

Vous pouvez également afficher le temps actif pour la semaine, le mois ou l'année.

#### Suivre la distance couverte

**Conseil :** le nombre de pas est estimé à l'aide du mouvement du poignet, et les pas servent à estimer une distance à pied.

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut quatre fois jusqu'à ce que l'icône de distance apparaisse.

**Conseil :** l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez la distance parcourue dans la journée jusqu'à présent.

**Remarque :** votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

#### **Afficher la distance parcourue dans l'appli mobile MySports**

1. Sur l'écran **ACTIVITÉS**, touchez **Aujourd'hui**.
2. Sous la date, faites glisser votre doigt vers la gauche.
3. Touchez **Distance**.

Vous pouvez également afficher la distance parcourue pour la semaine, le mois ou l'année.

#### **Afficher la distance parcourue sur le site Internet MySports**

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. Au bas de la page, sélectionnez **Distance**.

Vous pouvez également afficher le temps actif pour la semaine, le mois ou l'année.

## **Suivre votre sommeil**

### **À propos du suivi du sommeil**

Vous pouvez vérifier la durée de votre sommeil à l'aide de votre TomTom Touch. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- suivre votre temps de sommeil par jour, par semaine, par mois ou par an ;
- télécharger vos données de suivi de sommeil sur le site Internet TomTom MySports et sur l'appli mobile TomTom MySports.

Votre bracelet d'activité évalue votre temps de sommeil en fonction de vos mouvements. Elle suppose que lorsque vous ne bougez plus après une certaine heure dans l'après-midi, cela signifie que vous dormez.

La journée est réinitialisée à 16h00 et votre bracelet d'activité commence à compter une nouvelle « nuit » à ce moment.

### Suivre votre sommeil

Pour suivre votre sommeil, vous devez porter votre TomTom Touch en dormant. Pour connaître la durée de sommeil de la nuit précédente, procédez comme suit :

1. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.
2. À partir de l'écran d'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut cinq fois jusqu'à ce que l'icône de sommeil apparaisse.

**Conseil :** l'ordre des écrans au-dessous de l'horloge change en fonction de l'objectif fixé.



Vous voyez la durée de sommeil pour la nuit précédente.

**Remarque :** votre progression par rapport à votre objectif quotidien est remise à zéro chaque jour à minuit.

Pour activer ou désactiver le suivi du sommeil, reportez-vous à : Suivi du sommeil.

### Afficher le suivi de votre sommeil sur l'appli mobile

1. Sur votre téléphone ou votre tablette, touchez **Progression**.
2. Touchez le panneau **Sommeil**.
3. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour faire défiler les graphiques indiquant votre temps de sommeil aujourd'hui et hier.
4. Touchez **Jour**, **Semaine**, **Mois** ou **Année** pour afficher les graphiques de votre sommeil pendant cette période.

# Mode Sport

---

## Utiliser le mode Sport

Le mode Sport peut être utilisé pour toutes vos activités sportives. Ce mode Démarrage-Arrêt capture l'heure, la fréquence cardiaque et les calories brûlées d'après votre fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser ce mode pour n'importe quel sport, à l'exception de la natation et des sports nautiques.

Vous pouvez également suivre toutes vos activités dans l'appli MySports ou sur le site Internet MySports.

**Remarque :** votre TomTom Touch ne comporte pas de système GPS et ne peut donc pas faire le suivi de la distance parcourue. Le calcul est effectué à partir du nombre de pas.

**Important :** vous ne devez pas nager avec votre TomTom Touch.

1. Pour entamer une activité en mode Sport, faites glisser votre doigt vers un écran au-dessus de l'horloge, vous voyez alors l'icône d'exercice.



2. Appuyez brièvement sur le bouton pour démarrer l'enregistrement d'une activité. Une vibration confirme que l'activité est enregistrée.
3. Lorsque vous enregistrez une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran, puis faites glisser votre doigt pour afficher la durée d'activité, les calories brûlées et la fréquence cardiaque.
4. Pour arrêter l'enregistrement d'une activité, appuyez une fois sur le bouton pour réactiver l'écran et appuyez de nouveau jusqu'à ce qu'une vibration se produise.

**Conseil :** après votre entraînement, vous pouvez [partager vos activités](#) sur les réseaux sociaux.

## À propos de l'estimation des calories

Les calories brûlées sont calculées en fonction de votre sexe, de votre poids, mais aussi de l'intensité et de la durée de l'exercice physique.



En mode Sport, la fréquence cardiaque est utilisée pour estimer les calories brûlées.

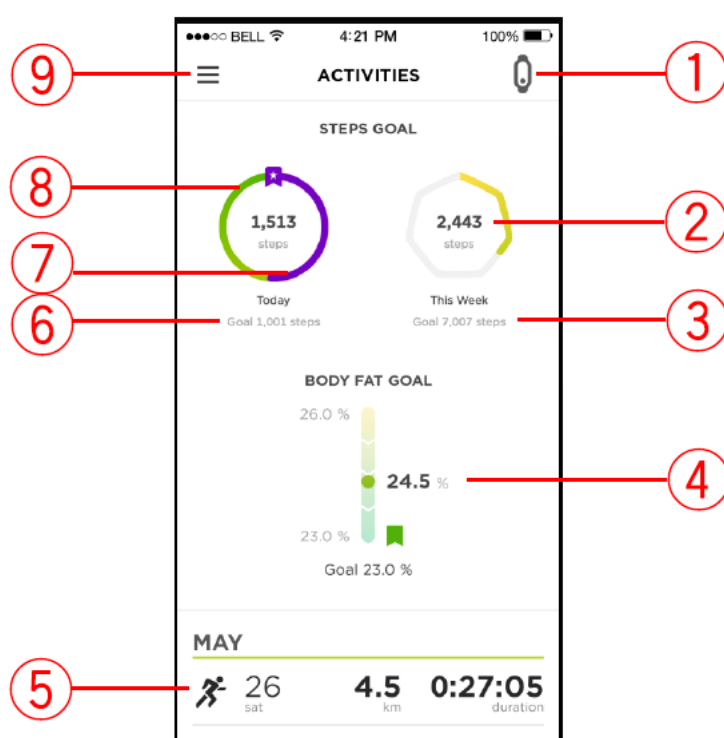
Les calculs de calories pour le TomTom Touch Fitness Tracker sont basés sur les tableaux MET de Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

# Définir des objectifs

## À propos des objectifs

Vous pouvez définir des objectifs quotidiens, des objectifs sportifs et des objectifs pour le corps l'aide de l'appli mobile MySports ou du site Internet MySports. Certaines fonctions de l'appli MySports sont décrites ci-dessous. Elles ressemblent beaucoup à celles offertes sur le site Internet MySports.

**Important** : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées aux objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante à l'appli MySports ou à MySports Connect.



1. **Statut de l'appareil mobile** : cette icône devient bleue lors de la synchronisation avec votre TomTom Touch.
2. **Icône Objectif hebdomadaire** - TOUCHEZ l'icône d'objectif hebdomadaire pour afficher un graphique de votre progression hebdomadaire.
3. **Mesure d'objectif hebdomadaire** - affiche votre mesure d'objectif au-dessous.
4. **Objectif pour la graisse** - affiche le taux de graisse corporelle actuel, obtenu lors de la dernière mesure de composition corporelle, par rapport à votre objectif.
5. **Activité précédente** - votre activité précédente avec la distance et la durée.
6. **Icône de mesure d'objectif quotidien** - touchez l'icône d'objectif quotidien pour voir un graphique de votre progression quotidienne. Votre mesure d'objectif est également indiquée au-dessous.
7. **Ligne mauve** - indique que vous avez dépassé un objectif. La ligne mauve chevauche la ligne verte lorsque vous dépassez votre objectif.
8. **Ligne verte** - indique que vous avez atteint un objectif partiel.

9. **Menu** - touchez pour afficher le menu déroulant principal.

## Définir un objectif de suivi d'activité

**Remarque** : vous ne pouvez pas définir un objectif directement sur votre TomTom Touch, vous devez utiliser l'appli MySports ou le site Internet MySports.

Un objectif de suivi d'activité de 10 000 pas a été prédéfini automatiquement. Vous voyez également des invitations pour configurer les objectifs de suivi d'activité lorsque vous configurez votre TomTom Touch.

Pour modifier ou définir un objectif de suivi d'activité pour la journée, procédez comme suit dans l'appli MySports :

1. Dans le menu, touchez **OBJECTIFS**.  
En haut de l'écran, votre objectif Pas est indiqué. Les signes plus vous permettent d'ajouter un objectif Sport ou un objectif Corps.
2. Touchez l'icône de crayon sous l'objectif Pas.
3. Sélectionnez la mesure que vous souhaitez modifier en choisissant une des options suivantes : **Pas, Distance, Durée** ou **Énergie**. Dans cet exemple, nous avons choisi **Pas** et ce choix est déjà en surbrillance.
4. Faites défiler l'écran et changez le nombre de pas.
5. Touchez **Terminé**.
6. Vous pouvez également toucher **Désactiver l'objectif** pour désactiver un objectif.

**Conseil** : vous pouvez également définir des objectifs sur le site Internet MySports.

**Remarque** : votre progression par rapport à votre objectif de suivi d'activité est remise à zéro chaque jour à minuit.

---

**Important** : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées à des objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante.

---

## Définir un objectif sportif

**Remarque** : vous ne pouvez pas définir un objectif directement sur votre TomTom Touch, vous devez utiliser l'appli MySports ou site Internet MySports.

Le mode Sport peut être utilisé pour toutes vos activités sportives. Ce mode Démarrage-Arrêt capture l'heure, la fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction de votre fréquence cardiaque. Vous pouvez utiliser ce mode pour n'importe quel sport, à l'exception de la natation et des sports nautiques.

Pour fixer un objectif Sport, procédez comme suit dans l'appli MySports :

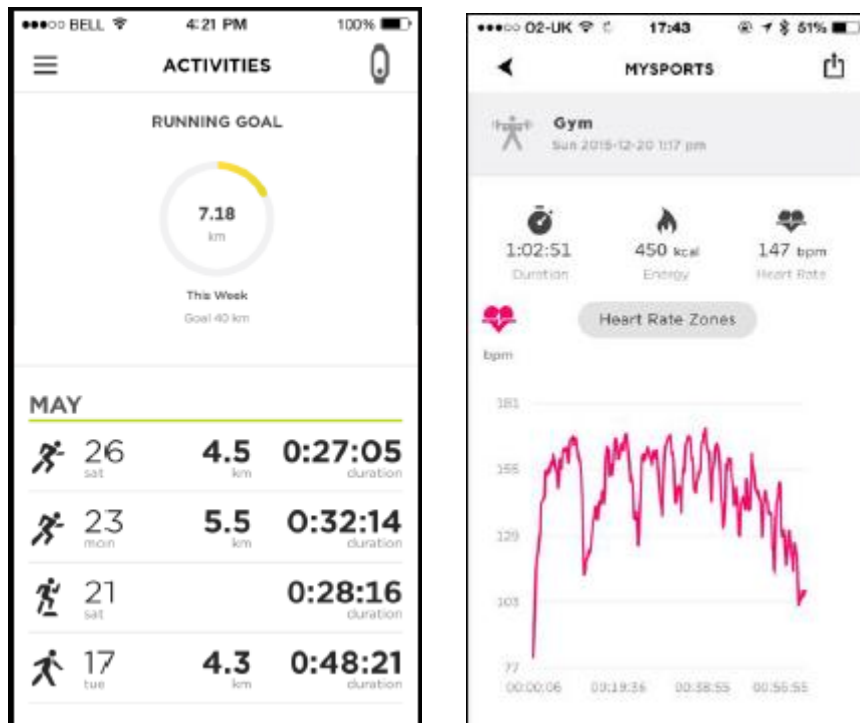
1. Dans le menu, touchez **OBJECTIFS**.  
En haut de l'écran, votre objectif Pas est indiqué. Les signes plus vous permettent d'ajouter un objectif Sport ou un objectif Corps.
2. Faites défiler l'écran et touchez le signe plus pour ajouter un objectif Sport.
3. Choisissez votre activité dans une gamme y compris : **Course, Vélo, Tapis de course**, etc. Dans cet exemple, nous avons choisi **Course** et ce choix est déjà en surbrillance.
4. Faites défiler l'écran et touchez une combinaison Mesure, Période et Cible pour chaque activité :
  - **Activités** - fixez le nombre de répétitions de cette activité dans la semaine ou le mois.
  - **Distance** - fixez la distance que vous envisagez de parcourir dans la semaine ou le mois.
  - **Durée** - fixez le temps que vous envisagez de consacrer à cette activité dans la semaine ou le mois.

5. Quand vous avez terminé, faites défiler l'écran et touchez **Terminé**.

**Conseil** : vous pouvez également définir des objectifs sur le site Internet MySports.

**Important** : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées à des objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante.

Exemples d'aperçu du mode Sport et de graphiques de fréquence cardiaque au repos



### Définir un objectif pour le corps

**Remarque** : vous ne pouvez pas définir un objectif directement sur votre TomTom Touch, vous devez utiliser l'appli MySports ou le site Internet MySports.

Pour suivre votre progression, vous pouvez fixer un objectif pour le corps à l'aide de MySports. Vous pouvez fixer un objectif en pourcentage de masse musculaire/graisse ou un objectif de poids.

Pour fixer un objectif pour le corps, procédez comme suit dans l'appli MySports :

1. Dans le menu, touchez **OBJECTIFS**.  
En haut de l'écran, votre objectif Pas est indiqué. Les signes plus vous permettent d'ajouter un objectif Sport ou un objectif Corps.
2. Faites défiler l'écran et touchez le signe plus pour ajouter un objectif pour le corps.

3. Choisissez une des mesures suivantes : **Poids**, **Graisse** ou **Muscle**. Dans cet exemple, nous avons choisi **Poids**.

## Create body goal

### Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

### Select Target



70

kg



4. Faites défiler l'écran et fixez votre poids cible.

**Conseil** : vous pouvez changer l'unité de poids dans votre profil dans l'appli MySports ou sur le site Internet.

5. Quand vous avez terminé, faites défiler l'écran et touchez **Terminé**.

**Conseil** : vous pouvez également définir des objectifs sur le site Internet MySports.

---

**Important** : les nouveaux objectifs ou les modifications apportées à des objectifs existants sont synchronisés avec votre TomTom Touch lors de la connexion suivante.

---

# Composition corporelle

---

## À propos de la composition corporelle

### Comment fonctionne la mesure de composition corporelle ?

La fonction de composition corporelle envoie un courant faible et inoffensif dans votre corps. Le courant traverse plus facilement les muscles que la graisse. Ainsi, en mesurant le flux de courant à diverses fréquences, il est possible d'estimer le pourcentage de graisse et de muscle. Les autres composants de votre corps tombent dans la catégorie « Autres », par exemple Eau ou Os. Les résultats combinés de votre composition corporelle en graisse, en muscle et « autres » donnent 100 %.

Votre mesure de composition corporelle est stockée par votre TomTom Touch, puis transférée vers l'appli MySports et le site Internet MySports où elle apparaît à côté de vos données en pas, calories, distance et temps actif. Vous pouvez par conséquent suivre vos efforts et les résultats au même endroit.

### Pourquoi mesurer la composition corporelle ?

La mesure de composition corporelle donne des résultats plus pertinents que le pesage ou le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). Comme les muscles sont plus lourds que la graisse, vous pouvez gagner du poids par la musculation tout en paraissant plus mince. En mesurant votre composition corporelle sur une certaine période, vous saurez si les pourcentages de muscle et de graisse augmentent ou baissent. Vous aurez ainsi une image plus exacte des changements de votre corps.

### Précision des mesures

Lorsque vous examinez les mesures de composition corporelle, l'important est de noter la tendance sur une certaine période. De nombreux facteurs, tels que l'exercice physique, l'alimentation et les niveaux d'hydratation peuvent influencer sur une mesure unique et donc provoquer des fluctuations quotidiennes. Vous verrez ainsi comment évoluent vos pourcentages de graisse et de muscle au fil du temps dans l'appli MySports et sur le site Internet MySports.

Nous vous recommandons de toujours mesurer votre composition corporelle au même moment de la journée, en suivant les étapes décrites dans [Mesurer la composition corporelle](#).

## Mesurer la composition corporelle

---

**Important** : lorsque vous effectuez une mesure de la composition corporelle, vous utilisez votre TomTom Touch mais le résultat apparaît UNIQUEMENT sur votre téléphone dans l'appli mobile MySports ou sur le site Internet MySports.

---

Pour obtenir une mesure précise, procédez comme indiqué ci-dessous.

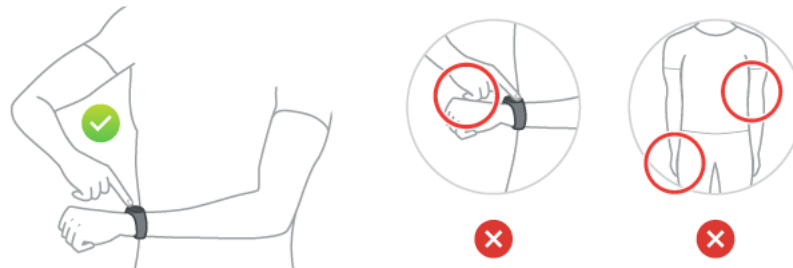
1. Portez votre bracelet d'activité pendant au moins 15 minutes avant d'effectuer une mesure.

**Conseil** : en 15 minutes, l'électrode sur votre poignet peut mesurer la température de la peau pour un résultat exact.

**Important** : pour un résultat exact, effectuez toujours la mesure de votre composition corporelle au même moment de la journée.

2. Réactivez votre TomTom Touch en appuyant sur le bouton.

3. Faites glisser votre doigt vers deux écrans au-dessus de l'horloge du bracelet d'activité, où apparaît un symbole de pourcentage.
4. Vos bras ne doivent pas toucher le côté de votre corps, et vos mains et poignets ne doivent pas se toucher. En effet, le courant peut alors emprunter un chemin plus court, ce qui peut entraîner des résultats inexacts.



5. Appuyez sur le bouton du bout de l'index pendant environ 10 secondes, jusqu'à ce qu'une coche apparaisse sur l'écran.
6. Veillez à couvrir la totalité du bouton avec votre doigt de sorte que votre doigt forme une ligne droite avec l'affichage du bracelet d'activité.



**Conseil :** si une croix s'affiche à l'écran au lieu d'une coche, essayez d'humidifier votre poignet directement sous l'électrode et le bout de votre index.

7. Accédez à l'appli mobile MySports pour vérifier votre mesure de composition corporelle et la progression par rapport à votre objectif :



Touchez l'icône de menu, puis **Progression** > **bouton Filtre** > **Corps** dans Activités ou sélectionnez un objectif **Graisse** en cliquant dessus. Vous pouvez vérifier vos pourcentages de graisse et de muscle et les tendances dans le temps.

#### Conseils pour mesurer la composition corporelle

- La tendance générale des mesures est plus exacte si vous mesurez toujours au même moment de la journée.
- Le moment idéal pour effectuer une mesure est le matin, après votre passage aux toilettes, mais avant le petit déjeuner, la douche ou l'exercice.
- Pour les femmes, les mesures sont moins précises si elles sont effectuées pendant les règles, car celles-ci ont généralement une incidence sur l'équilibre hydrique du corps.
- La composition corporelle ne peut pas être mesurée avec précision pendant une grossesse ou en présence de gros implants métalliques dans le corps, par exemple à la suite d'une intervention chirurgicale.

#### Votre composition corporelle idéale

Comme la composition corporelle idéale varie d'un individu à un autre, nous ne pouvons pas vous fournir une estimation précise à ce sujet.



Le TomTom Touch Fitness Tracker vous fournira un meilleur aperçu des changements de votre corps et de votre santé au fil du temps. À cette fin, nous vous proposons un graphique indiquant les changements de composition corporelle pour une période précise. Vous pouvez afficher ce graphique sur le site Internet MySports et dans l'appli mobile MySports dans l'onglet Progression.

Vous pouvez également fixer des objectifs pour votre corps, par exemple un poids ou un taux de graisse en sélectionnant Objectifs sur le site Internet ou dans l'appli. Dès qu'un objectif est fixé, vous pouvez vérifier votre progression par rapport à cet objectif, en même temps que les autres données d'activité.

Si vous souhaitez des conseils personnalisés en ce qui concerne votre composition corporelle, nous vous recommandons de consulter un entraîneur personnel licencié ou un professionnel de la santé.

Vous trouverez plus d'informations sur la composition corporelle dans cet [Article - Mesurer et évaluer la composition corporelle](#) de l'American College of Sports Medicine, ainsi que d'autres ressources en ligne.

## Sécurité et composition corporelle

Le courant transmis à travers votre corps lors d'une mesure de composition corporelle avec le TomTom Touch Fitness Tracker est totalement inoffensif. Toutefois, si vous êtes enceinte, que vous avez un pacemaker ou un autre implant médical, consultez toujours votre médecin traitant avant toute utilisation.

---

**Important** : la composition corporelle ne peut pas être mesurée avec précision pendant une grossesse ou en présence de gros implants métalliques dans le corps, par exemple à la suite d'une intervention chirurgicale.

---

## Article - Mesurer et évaluer la composition corporelle

L'original de cet article se trouve sur le site Internet American College of Sports Medicine à l'adresse suivante :

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

### *Measuring and Evaluating Body Composition*

11 Jan 2012

*Écrit par Tiffany Esmat, PhD*

*Que signifie le nombre indiqué sur la balance ? En ce qui concerne la santé générale, le poids est beaucoup moins important que la composition de ce poids. Mais surtout, au lieu de suivre notre poids, nous devons être conscients de notre composition corporelle. La balance indique simplement le poids combiné de tous nos tissus corporels. Ce poids varie pendant la journée en fonction de l'heure, de l'hydratation ou des vêtements portés. En revanche, la composition corporelle révèle les proportions relatives de masse grasse et de masse maigre dans le corps. La masse grasse se compose de deux types de graisses : la graisse essentielle et la graisse non essentielle. Le second composant, à savoir la masse maigre, fait référence aux os, aux tissus, aux organes et aux muscles.*

*La graisse essentielle est le minimum de graisse nécessaire aux fonctions physiologiques normales. Pour les hommes et les femmes, les valeurs de graisse essentielle sont généralement de 3 % et 12 %, respectivement. La graisse en excédent du taux minimal est appelée graisse non essentielle. Il est généralement accepté qu'une plage de 10-22 % pour les hommes et de 20-32 % pour les femmes est satisfaisante pour une bonne santé.*

*Une composition corporelle dans la plage recommandée suggère un risque réduit de maladie liée à l'obésité, par exemple diabète, hypertension et même certains cancers. En outre, bien que nous soyons exposés à des risques lorsque notre composition corporelle est trop élevée, nous sommes exposés à un autre ensemble de risques lorsque notre composition corporelle est trop faible. Lorsque les niveaux de graisse essentielle tombent au-dessous du minimum recommandé, ceci a un impact négatif sur l'administration des vitamines aux organes, la capacité de fonctionnement du système de reproduction et le bien-être général.*

*Comment pouvez-vous déterminer votre composition corporelle ? La composition corporelle peut être estimée via différentes techniques, par exemple par des tests effectués sur place nécessitant simplement une calculatrice ou un mètre ruban, ou par des tests avancés réalisés dans une clinique ou un laboratoire par un technicien qualifié. Les méthodes courantes pour déterminer les niveaux d'adiposité incluent l'indice de masse corporelle (IMC), le tour de taille, les plis cutanés, l'analyse de bio-impédance et le « BOD POD ».*

*L'indice de masse corporelle (IMC) et le tour de taille sont deux techniques qui n'évaluent pas le taux de graisse corporelle mais qui peuvent être utiles. L'IMC est utilisé pour évaluer le poids par rapport à la taille et est calculé en divisant le poids en kilogrammes (kg) par la taille en mètres au carré ( $\text{kg m}^{-2}$ ). Un IMC de 25 ou supérieur est interprété comme surpoids alors qu'un IMC de 30 ou supérieur est interprété comme obésité. Bien que l'IMC donne une idée générale de risque accru de problèmes de santé liés à l'obésité, il ne tient pas compte de la composition du poids. La mesure du tour de taille permet de mieux comprendre un risque accru de maladie liée à l'obésité en raison de l'emplacement de l'excès de graisse. Le tour de taille peut être mesuré en plaçant un mètre ruban autour de la partie la plus étroite de la taille, l'individu étant debout et détendu. Le tour de taille doit être égal ou inférieur à 40 pouces pour les hommes et 35 pouces pour les femmes. L'obésité androïde, classée comme excès de poids dans la région du buste, augmente chez un individu le risque d'hypertension, de syndrome métabolique, de diabète de type 2, de cholestérol, de maladie coronarienne et de décès prématuré.*

*Le taux de graisse corporelle peut être estimé par de nombreuses techniques, simples ou complexes. Cet article décrit trois techniques courantes : mesures des plis cutanés, mesures de BOD POD et analyse de bio-impédance. Le taux de graisse corporelle peut être estimé à l'aide d'étriers qui mesurent l'épaisseur des plis cutanés à divers emplacements sur le corps. La somme des plis cutanés relevés à différents emplacements peut ensuite être convertie pour calculer le taux de graisse corporelle. Cette technique est assez rapide et peut être exacte. Toutefois, il est important de faire appel à un technicien qualifié pour effectuer les mesures. Si les mesures ne sont pas effectuées correctement ou qu'une formule incorrecte est appliquée, des valeurs erronées peuvent en résulter. Le BOD POD représente une nouvelle approche « pointue » pour évaluer la composition corporelle. Ces unités en fibre de verre mesurent le poids et le volume du corps (c'est-à-dire, sa taille totale). Comme la graisse est moins dense que le tissu maigre, le rapport poids/volume permet de prédire le taux de graisse corporelle. L'analyse de bio-impédance constitue une autre technique souvent utilisée dans les centres de remise en forme. Cette technique tient compte du fait que la graisse contient peu d'eau ; la plupart de l'eau dans le corps se trouve dans la partie maigre. Par conséquent, lorsqu'un courant électrique rencontre de la graisse, la résistance est supérieure. En mesurant la facilité avec laquelle les courants traversent le corps, la graisse corporelle peut être mesurée.*

*Il est préférable de confier le calcul du taux de graisse corporelle par une de ces techniques à un professionnel de la santé et de la remise en forme qualifié. Ces personnes seront en mesure d'effectuer une évaluation précise et d'expliquer les résultats. Renseignez-vous auprès de votre centre de remise en forme pour connaître les méthodes d'évaluation disponibles.*

*Comment pouvez-vous utiliser vos résultats ? Les résultats de votre évaluation de composition corporelle peuvent être utilisés pour identifier les risques, personnaliser votre programme d'entraînement ou évaluer l'efficacité de votre programme d'exercice et de nutrition. Si les résultats indiquent une plage correcte pour la santé, conservez votre programme d'activité physique et votre régime alimentaire. Si vous trouvez que votre composition corporelle doit être améliorée, essayez de changer de manière positive votre niveau actuel d'activité et votre régime alimentaire. Ne vous contentez pas d'utiliser la balance pour évaluer votre composition corporelle. Retenez que le chiffre sur la balance peut rester constant, même en cas de changements de masse grasse et de masse maigre. Les changements de composition corporelle ne sont pas instantanés et exigent un effort soutenu, mais l'impact positif sur la santé et la qualité de vie en vaut la peine. La participation à des exercices réguliers et l'activité physique, ainsi qu'un régime alimentaire sain et équilibré, sont des éléments clés pour atteindre et préserver une composition corporelle saine.*

## Graphique des taux de composition corporelle (ACE)

Ce graphique des taux de graisse corporelle est fourni par l'American Council on Exercise.

**Remarque :** ce tableau fournit des estimations et recommandations génériques. Consultez votre médecin traitant pour des recommandations mieux adaptées.

### GRAPHIQUE DES TAUX IDÉAUX DE GRAISSE CORPORELLE (American Council on Exercise)

Description	Hommes	Femmes
Graisse essentielle	2-5%	10-13%
Athlètes	6-13%	14-20%
Fitness	14-17%	21-24%
Moyen	18-24%	25-31%
Obèse	25%+	32%+

# Notifications smartphone

---

## Recevoir des notifications smartphone

### Notifications d'appel

Lorsque vous recevez un appel, votre TomTom Touch vibre et une icône d'appel indique la présence de cet appel. Vous pouvez faire défiler vers le bas pour cacher l'icône ou l'ignorer.



### Notifications par SMS

Lorsque vous recevez un message SMS, votre TomTom Touch vibre et une icône de message indique la présence d'un message. Vous pouvez faire défiler vers le bas pour cacher l'icône ou l'ignorer.



# Paramètres

---

## À propos des paramètres

Tous les paramètres de votre TomTom Touch sont définis à l'aide de l'appli mobile MySports ou sur le site Internet MySports.

Les paramètres suivants sont disponibles pour votre TomTom Touch :

- [Fréquence cardiaque sur toute la journée](#)
- [Notifications smartphone](#)
- [Profil](#)
- [Préférences](#)
- [Zones de fréquence cardiaque](#)

## Fréquence cardiaque sur toute la journée

Pour activer ou désactiver l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'appli MySports sur votre smartphone.
2. Touchez **APPAREIL**.
3. Déplacez le curseur pour sélectionner **Fréquence cardiaque sur toute la journée**.

**Conseil** : désactivez l'option Fréquence cardiaque sur toute la journée si elle n'est pas nécessaire afin de prolonger l'autonomie de la batterie.

Voir : [Suivre votre fréquence cardiaque](#)

## Notifications smartphone

Pour activer ou désactiver les notifications smartphone, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'appli MySports sur votre smartphone.
2. Touchez **APPAREIL**.
3. Déplacez le curseur pour **Notifications smartphone**.

Voir : [Recevoir des notifications smartphone](#)

## Profil

Vous devez configurer votre profil à l'aide de l'appli MySports ou sur le site Internet MySports. Votre profil est envoyé à votre TomTom Touch chaque fois que vous vous connectez à MySports.

Sélectionnez les options suivantes pour indiquer les informations correspondant à chacune d'entre elles :

- **NOM**
- **SEXE**
- **ÂGE**
- **TAILLE**
- **POIDS**

Les informations de votre profil sont utilisées pour les éléments suivants :

- La date de naissance permet à votre TomTom Touch de calculer votre âge, qui peut ensuite être utilisé pour estimer la fréquence cardiaque maximale.

- Le poids et sexe sont nécessaires pour calculer les calories brûlées avec davantage de précision.
- Pour la composition corporelle, le sexe, la taille, le poids et l'âge doivent être pris en compte.

**Important** : votre TomTom Touch est lié à votre profil. Si vous laissez un autre individu mesurer sa composition corporelle avec votre appareil, il risque d'obtenir une erreur ou un résultat inexact car le résultat est calculé à l'aide des détails de votre profil (sexe, taille, poids et âge).

## Préférences

Il existe un ensemble de préférences modifiables auxquelles vous avez accès comme suit :

### Site Internet MySports :

Cliquez sur votre nom (coin supérieur droit) > Réglages > onglet Préférences.

### Appli MySports

Touchez l'icône de menu > Compte > Profil > Préférences.

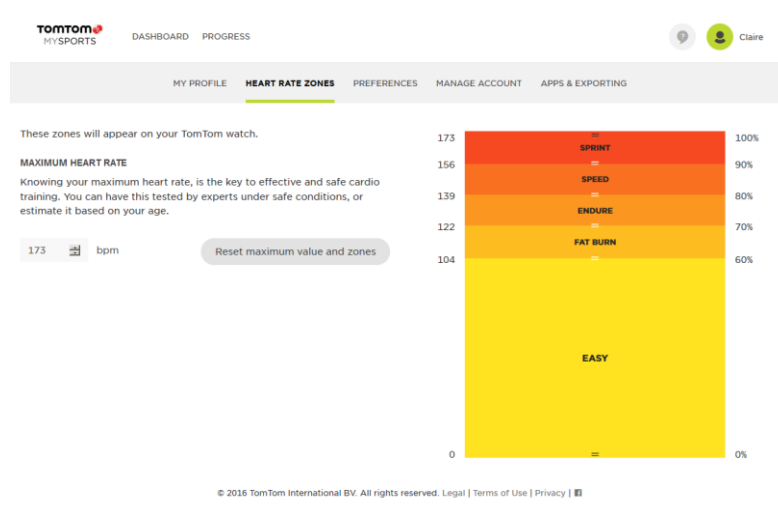
Vous pouvez définir les préférences suivantes :

- **AFFICHAGE DE LA DATE**
- **AFFICHAGE DE L'HEURE**
- **UNITÉS DE POIDS**
- **UNITÉS DE DISTANCE**
- **UNITÉS D'ÉNERGIE**

## Zones de fréquence cardiaque

Vous pouvez modifier la plage des zones de fréquence cardiaque sur le site Internet MySports.

Cliquez sur votre nom (coin supérieur droit) > Réglages > onglet Zones de fréquence cardiaque.



# Compte TomTom MySports

---

**Remarque :** le compte MySports est différent du compte TomTom ou MyDrive. Il n'existe aucun lien entre les trois. Plusieurs appareils peuvent être associés à un compte MySports.

Votre compte TomTom MySports constitue un emplacement de stockage central pour toutes vos informations d'entraînement.

Pour créer un compte, cliquez sur le bouton dans TomTom MySports Connect, ou rendez-vous directement sur le site Web : [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com).

Comme vous pouvez le voir sur le schéma ci-dessous, vous pouvez transférer vos activités vers votre compte MySports à l'aide de TomTom MySports Connect ou de l'appli TomTom MySports.

Si vous transférez vos activités vers votre compte TomTom MySports, vous pouvez stocker, analyser et afficher vos activités précédentes. Vous pouvez afficher toutes les mesures associées à vos activités.

# TomTom MySports Connect

---

TomTom MySports Connect permet de :

- enregistrer votre TomTom Touch avec votre compte MySports ;
- mettre à jour le logiciel de votre TomTom Touch lorsqu'une nouvelle version est disponible ;
- télécharger des informations sur les activités vers votre compte MySports.

**Remarque** : l'appli TomTom MySports Connect est totalement différente de l'appli MyDrive.

## Installer TomTom MySports Connect

Pour obtenir des instructions, voir : [Télécharger MySports Connect](#).

## Compatibilité avec les ordinateurs

TomTom MySports Connect est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

### Windows

- Windows 10
- Windows 8 - Version 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)



# Appli mobile TomTom MySports

---

L'appli mobile MySports vous permet de télécharger et d'analyser vos activités, et d'afficher vos données pendant l'activité elle-même.

L'appli mobile TomTom MySports permet d'effectuer les actions suivantes :

- transfère automatiquement les informations sur vos activités vers votre compte TomTom MySports lorsque celui-ci est synchronisé avec votre TomTom Touch ;
- offre une alternative à TomTom MySports Connect pour transférer les informations sur les activités vers votre compte MySports.

## Téléphones et appareils mobiles pris en charge

### iOS

L'appli TomTom MySports est prise en charge sur les téléphones et appareils mobiles suivants :

- iPhone 4S ou version ultérieure
- iPod Touch de 5e génération
- iPad 3 ou version ultérieure
- Tous les iPad mini

### Android

L'appli TomTom MySports nécessite Bluetooth Smart (ou Bluetooth LE) et Android 4.4 ou version supérieure pour communiquer avec votre montre. Différents appareils Android compatibles Bluetooth Smart ont été testés afin de confirmer leur compatibilité avec l'appli MySports. Vérifiez la compatibilité de votre téléphone avec l'appli MySports sur la [boutique Google Play](#).

---

**Important** : en Chine, la boutique Google Play n'est pas accessible et notre appli est publiée sur la [boutique Wandoujia](#).

---

## Installer l'appli TomTom MySports

Voir : [Obtenir l'appli mobile MySports](#)

# Partager vos activités

---

Vous pouvez partager vos activités MySports à l'aide de la fonctionnalité Partage sur les réseaux sociaux de votre compte MySports.

Pour démarrer le partage, procédez comme suit :

1. Connectez-vous à MySports.
2. Sélectionnez une activité dans votre tableau de bord MySports.
3. Cliquez sur le bouton **Partager** dans l'angle supérieur droit.
4. Choisissez par exemple **Facebook** ou **Twitter** et ajoutez un commentaire pour personnaliser votre publication.

# Addendum

---

## Avertissements et recommandations d'utilisation

### Indications d'utilisation

TomTom Touch Fitness Tracker suit la composition corporelle (masse musculaire et graisseuse), surveille la fréquence cardiaque, compte les pas et les calories brûlées, mesure la distance parcourue, et enregistre le temps actif et le temps de sommeil. Grâce à ces mesures, vous pourrez conserver un style de vie actif.

### Avertissement

TomTom Touch Fitness Tracker n'est pas un dispositif médical et ne saurait se substituer à un diagnostic ou à des soins médicaux. N'utilisez pas TomTom Touch Fitness Tracker si vous êtes enceinte ou que vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant médical.

Les mesures de la bio-impédance peuvent être faussées en présence d'implants métalliques, en cas de grossesse ou juste après un exercice, une douche, un bain ou une séance de natation. Conservez les électrodes du bracelet à distance de toute source électrique.

Les données fournies constituent une estimation de votre composition corporelle ; des variations peuvent survenir. Effectuez les mesures tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions, et suivez les instructions fournies dans le coffret et dans les FAQ.

Consultez systématiquement votre médecin avant d'entamer un programme d'entraînement. Ce cardio-fréquencemètre n'est pas un dispositif médical et ne saurait se substituer à un diagnostic ou à des soins médicaux.

Plusieurs facteurs sont susceptibles d'affecter la précision des transmissions et de la lecture des données de fréquence cardiaque : sources extérieures interférant avec le signal, montre mal ajustée au poignet, etc. TomTom décline toute responsabilité à cet égard.

Le TomTom Touch Fitness Tracker est fabriqué en Chine.

Ce n'est pas un jouet. Ce produit et ses accessoires contiennent de petites pièces, qui peuvent entraîner un risque d'étouffement. Tenir hors de portée des enfants. En cas d'ingestion de la batterie, consultez immédiatement un médecin.

### Utilisation de vos informations par TomTom

Vous pouvez consulter les informations relatives à l'utilisation des données personnelles à la page : [tomtom.com/privacy](https://tomtom.com/privacy).

## Informations sur la batterie et l'environnement

Ce produit est équipé d'une batterie au lithium polymère qui n'est ni accessible ni remplaçable par l'utilisateur. N'ouvrez pas le boîtier et n'essayez pas de retirer la batterie. Les substances contenues dans le produit et/ou dans sa batterie peuvent être dangereuses pour l'environnement ou pour votre santé si elles ne sont pas éliminées correctement. La batterie contenue dans le produit doit être recyclée ou mise au rebut de manière adéquate, dans le respect des lois et réglementations locales, et ne doit pas être jetée avec les déchets ménagers.



### Directive DEEE

Le symbole de la poubelle sur roues indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet domestique. Conformément à la directive européenne 2012/19/EU relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), ce produit électrique ne doit en aucun cas être mis au rebut sous forme de déchet municipal non trié. Veuillez recycler ce produit en le renvoyant à son point de vente ou au point de ramassage local dans votre municipalité, à des fins de recyclage. En agissant ainsi, vous contribuez à préserver l'environnement.



### Températures de fonctionnement de la batterie

Températures de fonctionnement : -20 °C (-4 °F) à 45 °C (113 °F)

### Directive R&TTE

Par la présente, TomTom déclare que les produits et accessoires TomTom sont conformes aux principales exigences et autres dispositions applicables de la directive UE 1999/5/CE. La déclaration de conformité est disponible ici : [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



### Informations FCC destinées à l'utilisateur



### Déclaration sur les interférences de la Federal Communication Commission

Cet appareil est conforme à la section 15 des règles FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit tolérer les interférences reçues, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable.

Cet équipement a été testé et entre dans la catégorie des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règles FCC. Ces limites ont été conçues pour protéger les installations domestiques contre les interférences néfastes. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie sous forme de fréquences radio et, en cas de non-respect des instructions d'installation et d'utilisation, risque de provoquer des interférences radio. Il n'existe aucune garantie contre ces interférences. En cas d'interférences radio ou télévisuelles, pouvant être vérifiées en allumant, puis en éteignant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de résoudre le problème de l'une des façons suivantes :

- réorienter ou déplacer l'antenne de réception ;
- éloigner l'équipement du poste de réception ;
- brancher l'équipement sur une prise appartenant à un circuit différent de celui du récepteur ;
- demander de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

ID FCC : S4L1AT00

IC : 5767A-1AT00

#### **Avertissement FCC**

Les changements ou les modifications qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité sont susceptibles de révoquer les droits d'utilisation de cet équipement.

Cet émetteur ne doit pas être placé à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulé simultanément avec ces derniers.

#### **Déclaration d'exposition aux rayonnements**

Ce produit est conforme aux limites d'exposition aux fréquences radio portables définies par la FCC pour un environnement non contrôlé et son utilisation telle que prévue dans le présent manuel est sûre. Il est possible de réduire davantage l'exposition aux fréquences radio en conservant le produit le plus loin possible du corps de l'utilisateur ou en limitant la puissance de sortie de l'appareil si cette fonction est disponible.

#### **Partie responsable en Amérique du Nord**

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

Tél. : 866 486-6866 option 1 (1-866-4-TomTom)

#### **Informations relatives aux émissions au Canada**

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- Cet appareil ne doit pas créer d'interférences.
- Cet appareil doit tolérer les interférences, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable de l'appareil.

Son utilisation est autorisée dans la mesure où l'appareil ne provoque pas d'interférences nuisibles.

Cet appareil numérique de classe B est conforme aux règlements canadiens ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

La fonction de sélection du code de pays est désactivée pour les produits distribués aux États-Unis ou au Canada.

L'équipement est certifié conforme aux exigences de la norme RSS-247 pour le 2,4 GHz.

### **Déclaration d'Industry Canada (en version anglaise et française)**

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 États-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**



Ce produit porte le symbole Regulatory Compliance Mark (RCM), qui atteste de sa conformité avec les réglementations australiennes en vigueur.

### **Avertissement pour la Nouvelle-Zélande**

Ce produit porte le code R-NZ qui indique sa conformité aux réglementations néo-zélandaises en vigueur.

### **Coordonnées du support client (Australie et Nouvelle-Zélande)**

Australie : 1300 135 604

Nouvelle-Zélande : 0800 450 973

### **Noms des modèles**

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

### **Certification pour la Chine**

CMIIT ID / 2016DJ4417

Norme IDA (Singapour)



Logo Triman



Équipement de type BF



Certification pour le Japon



R-201-160508

Information de recyclage en japonais



Certification pour la Corée

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.

## Remarques (Turquie)

### Coordonnées du fabricant (Turquie)

TomTom International B.V., De Ruyterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Pays-Bas, Tél. : +31 (0)20 757 5000

### Utilisation, maintenance et réparation (Turquie)

Reportez-vous au manuel d'utilisation en ligne, disponible sur le site [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) pour en savoir plus sur l'utilisation de l'appareil.

Nous vous recommandons de nettoyer votre bracelet une fois par semaine si vous l'utilisez fréquemment.

- Essuyez le bracelet avec un chiffon humide si nécessaire. En cas de tâches grasses ou de présence de saletés, utilisez du savon doux.
- N'utilisez pas de produits chimiques forts sur votre bracelet, tels que de l'essence, des solvants, de l'acétone, de l'alcool ou des insecticides. Ils risqueraient d'endommager le bracelet et ses finitions, et de lui faire perdre son étanchéité.
- Si besoin, nettoyez le cardio-fréquencemètre et les points de connexion au savon doux et à l'eau.
- Ne grattez pas la zone du cardio-fréquencemètre. Protégez-la de tout dommage.

### Réclamation (Turquie)

Si vous avez une réclamation concernant l'appareil, veuillez contacter le support client au 212 356 9707. Reportez-vous également au site <http://tr.support.tomtom.com/app/contact>

Vous pouvez aussi présenter vos réclamations devant le tribunal compétent pour traiter les litiges de consommation (Tüketici Mahkemesi) et devant le comité d'arbitrage des problèmes de consommation (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti)

### Durée de vie de votre produit (Turquie)

La durée de vie de votre produit correspond à une durée de cinq ans minimum, comme stipulé dans la loi sur les services après-vente du 13/06/2014, n° 29029.

### Votre droit de choisir (Turquie)

En tant que consommateur, votre droit de choisir est protégé par l'article 11 de la loi de protection du consommateur (Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun).

### Avis de sécurité (Turquie)

Voir la section Avertissement de cet addendum.

### Économies d'énergie (Turquie)

La batterie de votre bracelet se recharge lorsque vous le connectez à un chargeur secteur ou à un ordinateur à l'aide du câble micro-USB fourni. Vous recevez un avertissement lorsque le niveau de batterie est faible ou critique. L'autonomie de la batterie dépend de la fréquence d'utilisation des fonctionnalités du bracelet (par exemple, mesure de la fréquence cardiaque ou de la composition corporelle) et du nombre de notifications smartphone que vous recevez.



### Informations d'expédition et de manipulation (Turquie)

Les bracelets d'activité TomTom doivent être manipulés avec précaution lors de l'expédition. Cela implique de respecter les étiquettes et avertissements présents sur les caisses et palettes d'expédition. Les bracelets doivent être expédiés dans leur emballage d'origine, sans reconditionnement. Vous devez utiliser des instruments de levage appropriés pour déplacer les appareils et vous assurer que vous respectez toutes les instructions de manipulation manuelle. Faites attention à ne pas faire tomber les bracelets. Ne soumettez pas les bracelets à des températures extrêmes et ne les stockez pas dans des conditions humides.

### Caractéristiques techniques des bracelets d'activité TomTom (Turquie)

Autonomie de la batterie	Suivi d'activité : jusqu'à 5 jours	
Résolution	128 x 32 pixels	
Taille de l'écran	5,58 x 22,38 mm	
Épaisseur	11,5 mm	
Poids	10 g	
Taille du poignet	121 - 169 mm (taille Fin)	140 - 206 mm (taille Large)

### Centres de service agréés (Turquie)

**IMPORTANT** : vous devez contacter le support client pour obtenir un numéro d'autorisation de retour et des instructions avant de remettre votre appareil à un centre de service.

Regenersis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

### Déclaration de conformité (1)



#### Déclaration de conformité

Nous, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Pays-Bas

Déclarons sous notre entière responsabilité que notre produit :

<b>Nom du produit :</b>	<b>Bracelet d'activité TomTom Touch</b>
<b>Marque déposée :</b>	<b>TomTom</b>
<b>Type de modèle :</b>	<b>1TA00</b>
<b>Accessoires (câble USB) :</b>	<b>4AT00</b>

auquel se rapporte cette déclaration est conforme aux normes appropriées :

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

conformément aux dispositions de la directive R&TTE 1999/5/CE dont les exigences couvrent les directives EMC 2004/108/CE et LV 2006/95/CE.

Le produit est marqué avec



Signé par ou pour le fabricant :

Nom (par écrit) : Clement Magniez

Titre : Program Manager

Lieu et date de délivrance : Amsterdam, le 16 août 2016

Déclaration de conformité (2)



Déclaration de conformité



Nous, TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Pays-Bas

(Adresse aux États-Unis : TomTom Inc., 2400 District Avenue,  
(1-866-4-TomTom))

Burlington, MA-1803

Déclarons sous notre entière responsabilité que notre produit :

<b>Nom du produit :</b>	<b>Bracelet d'activité TomTom Touch</b>
<b>Marque déposée :</b>	<b>TomTom</b>

Type de modèle :	1TA00
Accessoires :	Câble USB (modèle : 4AT00)

auquel cette déclaration se rapporte est conforme aux normes appropriées :

ANSI C63.4

FCC 47 CFR Part 15, Subpart B

Informations complémentaires:

Cet appareil est conforme à la section 15 des règles FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- 1) cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles et
- 2) cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris celles qui peuvent perturber son fonctionnement.



Signé par ou pour le fabricant :

Nom (par écrit) : Clement Magniez

Titre : Program Manager

Lieu et date de délivrance : Amsterdam, le 23 août 2016

### Déclaration de conformité (3)



#### Déclaration de conformité

Nous, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

Pays-Bas

Déclarons sous notre entière responsabilité que notre produit, combiné avec nos accessoires :

Nom du produit :	Bracelet d'activité TomTom Touch
Marque déposée :	TomTom
Type de modèle :	1TA00
Accessoires :	Câble USB (modèle : 4AT00)

auquel cette déclaration se rapporte est conforme aux caractéristiques suivantes :

ICES-003

Informations complémentaires:

Cet appareil est conforme aux règles canadiennes ICES-003. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1) cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles et

2) cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris celles qui peuvent perturber son fonctionnement.

Signé par ou pour le fabricant :



Nom (par écrit) : Clement Magniez

Titre : Program Manager

Lieu et date de délivrance : Amsterdam, le 23 août 2016

# Informations de copyright

---

© 2016 TomTom. Tous droits réservés. TomTom et le logo TomTom (« deux mains ») font partie des marques commerciales ou déposées appartenant à TomTom N.V. ou l'une de ses filiales. L'utilisation de ce produit est régie par notre garantie limitée et le contrat de licence utilisateur final, que vous pouvez consulter à l'adresse suivante : [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).

Linotype, Frutiger et Univers sont des marques commerciales de Linotype GmbH déposées au Bureau américain des brevets et des marques de commerce et dans certaines autres juridictions. MHei est une marque commerciale de The Monotype Corporation et peut être déposée dans certaines juridictions.

## Code AES

Le logiciel inclus dans ce produit comporte un code AES sous copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Royaume-Uni. Tous droits réservés.

Termes du contrat de licence :

La redistribution et l'utilisation de ce logiciel (avec ou sans modifications) sont autorisées sans paiement de frais ou de droits d'auteur, dans la mesure où les conditions suivantes sont respectées :

Les distributions du code source incluent la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

La documentation des distributions binaires inclut la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

Le nom du détenteur du copyright n'est pas utilisé pour recommander des produits créés à l'aide de ce logiciel, sauf autorisation écrite spécifique.

## Calcul des calories

Le calcul des calories dans ce produit est basé sur les valeurs MET figurant dans le document suivant :

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.