

TomTom Touch Fitness Tracker Gebruikershandleiding

1.0



Inhoud

| | |
|---|-----------|
| Welkom | 4 |
| <hr/> | |
| Je fitnesstracker | 5 |
| <hr/> | |
| Over je fitnesstracker | 5 |
| Je fitnesstracker dragen | 6 |
| Je fitnesstracker schoonmaken | 6 |
| De hartslagsensor | 7 |
| De tracker uit de band halen | 7 |
| Je fitnesstracker opladen | 7 |
| Gegevensopslag | 8 |
| Informatie over de batterij | 8 |
| Een reset uitvoeren | 8 |
| Je fitnesstracker en water | 9 |
| | |
| Snelstart | 10 |
| <hr/> | |
| MySports Connect downloaden | 10 |
| Meld je aan en registreer je | 11 |
| OPTIONEEL: download de MySports mobiele app | 11 |
| Gebruik van je fitnesstracker | 12 |
| Sportmodus gebruiken | 13 |
| Lichaamssamenstelling meten | 13 |
| | |
| Koppelen met je mobiele apparaat | 16 |
| <hr/> | |
| Koppelen met een iOS-apparaat | 16 |
| Koppelen met een Android-apparaat | 17 |
| | |
| Je conditie bijhouden | 19 |
| <hr/> | |
| Info over activity tracking | 19 |
| Je activiteit 24/7 volgen | 20 |
| Je hartslag bijhouden | 21 |
| Je stappen bijhouden | 22 |
| Je calorieën bijhouden | 23 |
| Je actieve tijd bijhouden | 24 |
| Je afstand bijhouden | 25 |
| Bijhouden hoeveel je slaapt | 26 |
| | |
| Sportmodus | 28 |
| <hr/> | |
| Sportmodus gebruiken | 28 |
| Over het geschatte aantal calorieën | 28 |
| | |
| Doelen instellen | 30 |
| <hr/> | |
| Over doelen | 30 |
| Een doel voor activity tracking instellen | 31 |
| Een sportdoel instellen | 31 |
| Een lichaamsdoel instellen | 32 |

| | |
|--|-----------|
| Lichaamssamenstelling | 34 |
| Over lichaamssamenstelling | 34 |
| Lichaamssamenstelling meten | 34 |
| Je ideale lichaamssamenstelling | 36 |
| Veiligheid en lichaamssamenstelling | 37 |
| Artikel - Lichaamssamenstelling meten en evalueren | 37 |
| ACE-grafiek Percentages lichaamssamenstelling | 39 |
| Telefoonmeldingen | 40 |
| Telefoonmeldingen ontvangen | 40 |
| Instellingen | 41 |
| Informatie over instellingen | 41 |
| De hele dag hartslag | 41 |
| Telefoonmeldingen | 41 |
| Profiel | 41 |
| Voorkeuren | 42 |
| Hartslagzones | 42 |
| TomTom MySports-account | 43 |
| TomTom MySports Connect | 44 |
| TomTom MySports mobiele app | 45 |
| Deel je activiteiten | 46 |
| Addendum | 47 |
| Kennisgevingen over copyright | 57 |

Welkom

In deze gebruikershandleiding vind je alles wat je moet weten over je nieuwe TomTom Touch Fitness Tracker.

Wat is een fitnesstracker precies?

Je TomTom Touch houdt je activiteiten EN je lichaamssamenstelling bij. Lichaamssamenstelling is een goede indicator voor je conditie. Als mensen trainen, willen ze meestal hun % lichaamsvet verminderen en hun % spieren vergroten. Met je TomTom Touch kun je meten waarvan je gemaakt bent, niet alleen je stappen.

Wat zijn de belangrijkste functies?

Je TomTom Touch heeft een touchscreen en kan stappen, calorieën, actieve tijd, afstand, slaap, hartslag en lichaamssamenstelling meten.

Opmerking: hoewel dit een TomTom-product is, heeft het geen GPS en biedt dus geen navigatie. Als je op zoek bent naar een product dat je hardloop- en fietsroutes op de kaart volgt en de precieze snelheid, tempo en afstand berekent, probeer dan een TomTom GPS-sporthorloge.

Hier zijn een paar goede startpunten in deze gebruikershandleiding:

- [Snelstart](#)
- [Over je fitnesstracker](#)
- [Je fitnesstracker dragen](#)
- [Je fitnesstracker opladen](#)
- [Je fitnesstracker en water](#)

Tip: op tomtom.com/support vind je antwoorden op veelgestelde vragen. Selecteer TomTom Touch Fitness Tracker in de lijst of voer een zoekopdracht in.

Veel leesplezier en vooral veel plezier terwijl je fitter wordt met behulp van je nieuwe TomTom Touch!

Je fitnesstracker

Over je fitnesstracker



1. **Band bevestigen** - plaats beide pinnen in de band om ervoor te zorgen dat je fitnesstracker goed bevestigd is.
2. **Touchscreen** - swipe over het touchscreen voor een overzicht van de meetwaarden van je bijgehouden activiteiten en de verschillende modi.

Swipe OMLAAG om naar de schermen boven het klokscherm te gaan. Dat zijn de volgende schermen:

- Sportmodus
- Lichaamssamenstelling
- Hartslag

Swipe OMHOOG om naar de schermen onder het klokscherm te gaan. Dat zijn de volgende schermen:

- Stappen
- Energie of aantal verbrande calorieën
- Afstand
- Actieve tijd
- Slaapduur

Tip: al deze schermen tonen ook voortgang ten opzichte van een doel als dat is ingesteld.

3. **Rond doelpictogram** - als je een dagelijks doel voor een activiteit hebt, staat er een rond doelpictogram boven je gekozen meetwaarde of de klok, dat bijvoorbeeld stappen aangeeft. Dit doelpictogram loopt elke dag vol terwijl je op weg bent naar je doel.

Tip: er is een standaarddoel van 10.000 stappen.

4. **Klokscherm** - wanneer je de tracker activeert door het scherm aan te raken, zie je het klokscherm dat de tijd toont. Swipe omhoog of omlaag vanuit het klokscherm om meetwaarden en modi te zien.
5. **Knop** - de knop wordt gebruikt om de tracker te activeren, om je lichaamssamenstelling te meten en om te starten en stoppen met registratie in Sportmodus.

Opmerking: als je over het touchscreen wilt swipen, schuif je je vinger over de hele lengte van het touchscreen van boven naar beneden om OMLAAG te swipen of van beneden naar boven om OMHOOG te swipen.

Je fitnesstracker dragen

De manier waarop je je TomTom Touch draagt, is belangrijk omdat die van invloed kan zijn op de prestaties van de hartslagsensor en je samenstellingsresultaten. Zie [De hartslagsensor](#) voor meer informatie over de werking van deze sensor.

Als je problemen hebt met het nauwkeurig aflezen van je hartslag of het meten van je lichaams-samenstelling, moet je ervoor zorgen dat je TomTom Touch als volgt wordt gedragen:

- Strak, maar niet zo strak dat het oncomfortabel zit.
- Boven het polsgewricht.



- Je krijgt de betrouwbaarste resultaten van de hartslagsensor nadat je goed bent opgewarmd.

Let op: voor meer nauwkeurigheid BEWEEG JE JE NIET tot je hartslag is gedetecteerd.

Je fitnesstracker schoonmaken

Bij regelmatig gebruik wordt het aanbevolen om je TomTom Touch eenmaal per week schoon te maken.

- Maak de TomTom Touch indien nodig schoon met een vochtige doek. Gebruik een milde zeep om olie en vuil te verwijderen.
- Voorkom dat je TomTom Touch in contact komt met zware chemicaliën zoals benzine, schoonmaakmiddelen, aceton, alcohol of insectenwerende middelen. Chemicaliën kunnen de afdichting, de behuizing en het oppervlak beschadigen.

- Maak indien nodig het gebied rond de hartslagsensor en verbindingspads schoon met milde zeep en water.
- Voorkom dat er krassen op en rond de hartslagsensor ontstaan. Bescherm de sensor tegen schade.

De hartslagsensor

Je TomTom Touch heeft een ingebouwde hartslagsensor waarmee je effectiever kunt leren trainen.

De werking van de sensor

Je hartslag wordt gemeten door de wijzigingen in je bloedstroom te meten met behulp van licht. Dit wordt gedaan aan de bovenkant van je pols door licht door de huid op de haarvaten net onder de huid te schijnen, waardoor veranderende lichtreflecties worden gedetecteerd.

Je percentage lichaamsvet en je lichaamsbehaarung hebben geen invloed op de prestaties van de hartslagsensor. Die worden WEL beïnvloed door de positie van de TomTom Touch op je pols, je huidskleur, huidtype en of je wel of niet opgewarmd bent.

De hartslagsensor gebruiken

Zie [Je fitnesstracker dragen](#) voor optimaal gebruik van de hartslagsensor. Continue hartslagmeting is standaard ingeschakeld.

De tracker uit de band halen

Je moet je TomTom Touch uit de polsband nemen om de tracker te kunnen opladen of aansluiten op MySports via je computer.

Ga als volgt te werk om de TomTom Touch uit de polsband te halen:

1. Druk stevig op het bovenste gedeelte van de tracker tot die los komt van de band.



2. Als je TomTom Touch-tracker terug in de polsband wilt plaatsen, keer je stap 1 om door deze eerst met de kant van de knop in de band te plaatsen.

Je fitnesstracker opladen

Belangrijk: je kunt je TomTom Touch opladen met behulp van je computer of een USB-oplader.

Je laadt je TomTom Touch als volgt op:

1. Verwijder je TomTom Touch van de band. Zie Je fitnesstracker uit de band halen voor meer informatie.
2. Sluit de tracker aan op de kleine aansluiting van de micro-USB-kabel die in de verpakking is meegeleverd.

3. Sluit de grotere USB-aansluiting aan op je computer of een wandoplader.
4. Je TomTom Touch wordt opgeladen, waarbij de volgende bewegende pictogrammen worden getoond:



Opmerking: met sommige micro-USB-kabels die in de handel zijn, kun je niet opladen EN gegevens versturen. De meegeleverd kabel in de verpakking kan beide, zodat je gegevens kunt versturen met MySports Connect.

Gegevensopslag

Je TomTom Touch kan sportactiviteiten van een aantal dagen opslaan.

Wanneer je TomTom Touch verbonden is met MySports Connect of de MySports mobiele app, dan worden alle activiteitsgegevens automatisch verwijderd en geüpload naar je MySports-account.

Informatie over de batterij

Gebruiksduur van de batterij

Tot 5 dagen.

Oplaadtijden

- Opladen tot 90%: 40 min
- Volledig opladen op 100%: 1 uur

Tips om de gebruiksduur van de batterij te verlengen

- Schakel telefoonmeldingen uit.
- Schakel Hartslag voor hele dag meten uit.
- Houd je TomTom Touch binnen het Bluetooth-bereik van je gekoppelde mobiele apparaat.

Een reset uitvoeren

Zachte reset

Een zachte reset wordt telkens uitgevoerd wanneer je je TomTom Touch Fitness Tracker loskoppelt van een stopcontact of een computer.

Voer de volgende stappen uit om een zachte reset uit te voeren:

1. Sluit je TomTom Touch aan op een stopcontact of een computer.
Wacht tot je TomTom Touch het batterijsymbool weergeeft.
Als je een computer gebruikt, wacht je tot MySports Connect klaar is met het updaten van je TomTom Touch.
2. Haal je TomTom Touch uit het stopcontact of de computer.
De software op je TomTom Touch wordt opnieuw opgestart. Je hebt nu een zachte reset uitgevoerd op je TomTom Touch.

Fabrieksinstellingen herstellen

Belangrijk: wanneer je de fabrieksinstellingen herstelt in MySports Connect, worden alle persoonlijke gegevens en instellingen van je TomTom Touch verwijderd. Deze actie kan niet ongedaan worden gemaakt.

Herstel de fabrieksinstellingen alleen als laatste redmiddel wanneer je je TomTom Touch wilt resetten of als je echt al je gegevens en instellingen wilt verwijderen.

Wanneer de fabrieksinstellingen worden hersteld, wordt de software op je TomTom Touch opnieuw geïnstalleerd en wordt het volgende verwijderd:

- Je activiteiten.
- Je instellingen op de TomTom Touch en in MySports Connect.

Opmerking: als je de MySports mobiele app gebruikt, moet je je TomTom Touch verwijderen op je smartphone en dan als volgt opnieuw koppelen:

- **Android** - ontkoppel of vergeet je TomTom Touch in het menu met Bluetooth-instellingen op je Android-apparaat,
 - **iOS** - ga naar het Bluetooth-instellingenschermbild in iOS, klik op het pictogram (i) achter de naam van de TomTom Touch en selecteer **Vergeet dit apparaat**.
-

Belangrijk: let er bij het herstellen van de fabrieksinstellingen op dat je je TomTom Touch niet loskoppelt voordat MySports Connect klaar is met het herstellen ervan. Dit kan enkele minuten duren. Bekijk voorafgaand aan het loskoppelen eventuele berichten die worden weergegeven in MySports Connect.

Voer de volgende stappen uit om de fabrieksinstellingen te herstellen:

1. Sluit je TomTom Touch aan op je computer en wacht tot MySports Connect klaar is met het updaten ervan.
2. Klik op het tandwiel-pictogram in MySports Connect om het menu **Instellingen** te openen.
3. Klik op de knop **Reset**.
4. Houd je TomTom Touch aangesloten wanneer het venster MySports Connect wordt gesloten. MySports Connect installeert de software op je TomTom Touch.
5. Houd je TomTom Touch aangesloten terwijl MySports Connect wordt geopend.
6. Volg de instructies in MySports Connect voor het instellen van je TomTom Touch.

Je fitnesstracker en water

De TomTom Touch Fitness Tracker voldoet aan de IPx7-norm voor waterdichtheid, wat betekent dat je de tracker buiten in de regen en onder de douche kunt gebruiken, maar dat deze NIET geschikt is om mee te zwemmen. De fitnesstracker bevat geen sensoren om zwemgegevens te meten.

Snelstart

MySports Connect downloaden

1. Om je TomTom Touch met je computer te verbinden, druk je stevig op het bovenste gedeelte van de tracker tot die los komt uit de band.



2. Sluit je TomTom Touch met behulp van de USB-kabel aan op je computer.



3. Wacht tot je TomTom Touch is opgeladen. Tik op de knop om het laadniveau van de batterij te tonen.

Tip: het duurt 40 minuten om de batterij tot 90% op te laden en 1 uur om tot 100% op te laden.

4. Download en installeer TomTom MySports Connect vanaf tomtom.com/123/ op je computer. MySports Connect wordt geopend nadat de installatie is voltooid. Volg de instructies op het scherm om te beginnen.

Vervolgens: [Meld je aan en registreer je](#)

Meld je aan en registreer je

Tijdens het instellen van MySports Connect wordt de MySports-website geopend.



Maak een account aan of meld je aan met een bestaand account.

Op de MySports-website kun je je activiteiten, statistieken en voortgang bekijken.

Belangrijk: je moet je TomTom Touch geregeld aansluiten op je computer om de tracker op te laden en de nieuwste software-updates te ontvangen.

Volgende: [OPTIONEEL: download de MySports mobiele app](#)

OPTIONEEL: download de MySports mobiele app

Belangrijk: hoewel je je TomTom Touch Fitness Tracker zonder de MySports mobiele app kunt gebruiken, raden we je aan de mobiele app te installeren als je een mobiel apparaat hebt, zodat je optimaal gebruik kunt maken van alle beschikbare functies.

Met de MySports mobiele app kun je je activiteiten uploaden en analyseren en kun je je statistieken onderweg bekijken.

Download de app en volg de instructies op het scherm.



[Google Play Store](#)



[Apple App Store](#)



Tip: je TomTom Touch gebruikt Bluetooth Low Energy (BLE) voor communicatie met de TomTom MySports mobiele app.

Volgende: [Gebruik van je fitnesstracker](#)

Gebruik van je fitnesstracker

Tik op de knop om het scherm te activeren en de tijd te zien.

Swipe naar de schermen onder het klokscherm om je activiteitenstatistieken te zien voor stappen, aantal verbrande calorieën, gelopen afstand, actieve en slaaptijd.

Swipe naar de schermen boven het klokscherm om een activiteit te starten, een meting van je lichaamssamenstelling uit te voeren of je huidige hartslag te bekijken.



Je kunt ook een doel instellen in de MySports mobiele app of op de MySports website. Je kunt de voortgang van je doel, hartslag voor de hele dag, trends in je lichaamssamenstelling en algehele voortgang bekijken in de mobiele app en op de MySports website.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



Vervolgens: [Sportmodus gebruiken](#)

Sportmodus gebruiken

De Sportmodus kan worden gebruikt voor al je sportactiviteiten. Deze start-stopmodus registreert tijd, hartslag en aantal verbrande calorieën op basis van je hartslag. Je kunt deze modus gebruiken voor alle sporten behalve zwemmen en watersporten.

Je kunt ook al je activiteiten bijhouden in de MySports app of op de MySports website.

Opmerking: je TomTom Touch heeft geen GPS en kan dus niet je afstand meten. Die wordt in plaats daarvan berekend op basis van je aantal stappen.

Belangrijk: je kunt niet zwemmen met je TomTom Touch.

1. Swipe om een activiteit in Sportmodus te starten naar het scherm boven de klok, waar je het trainingspictogram ziet.



2. Druk kort op de knop om de registratie van een activiteit te starten. Een trilling bevestigt dat de activiteit wordt opgenomen.
3. Druk tijdens het opnemen van een activiteit een keer op de knop om het scherm te activeren en swipe vervolgens om je actieve tijd, aantal verbrande calorieën en hartslag te zien.
4. Om het opnemen van een activiteit te stoppen, druk je een keer op de knop om het scherm te activeren en nogmaals tot je een trilling voelt.

Tip: na je work-out kun je [je activiteiten delen](#) op sociale media.

Lichaamssamenstelling meten

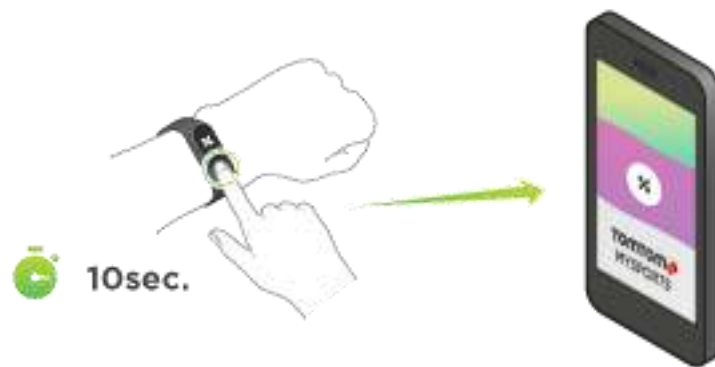
Je TomTom Touch kan je lichaamssamenstelling meten. Lichaamssamenstelling is het percentage lichaamsvet en spiermassa in je lichaam en is een belangrijke indicator voor fitheid.

Draag je fitnesstracker altijd ten minste 15 minuten voorafgaand aan het aflezen van de lichaamssamenstelling zodat de tracker kan opwarmen.

Belangrijk: voer de meting van je lichaamssamenstelling altijd op hetzelfde moment van de dag uit om een nauwkeurig resultaat te krijgen.

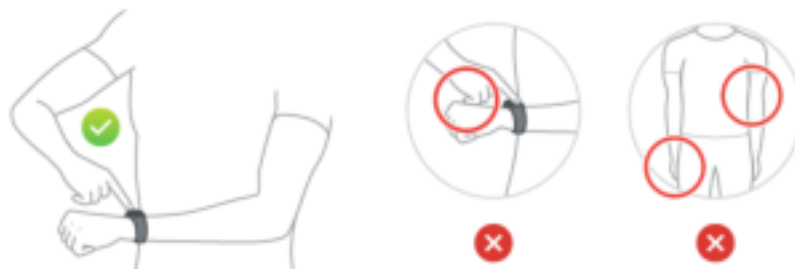


Swipe naar twee schermen boven het klokscherm van je fitnessstracker, waar je een procentageteken ziet. Houd de knop ingedrukt tot je een vinkje ziet op het scherm. Je kunt nu je lichaamssamenstelling aflezen in de mobiele app. Ga hiervoor naar het menu **Voortgang**, tik op de grijze grafieknop (rechtsboven) en selecteer **Lichaam**.



Tips voor het meten van lichaamssamenstelling

- Raak met je arm niet de zijkant van je lichaam aan en laat ook je polsen of handen niet tegen elkaar komen, omdat dat kan leiden tot onnauwkeurigheden.



- Plaats je wijsvinger op de knop, in een rechte lijn met het scherm van de tracker. Zorg ervoor dat je de knop volledig bedekt met je vinger.



- Als er een kruis in plaats van een vinkje wordt getoond, maak dan je vinger nat, zodat je de huid op je pols onder de elektrode kunt bevochtigen.

Koppelen met je mobiele apparaat

Koppelen met een iOS-apparaat

Met de TomTom MySports mobiele app kun je de gegevens van je activiteiten uploaden van je TomTom Touch-fitness tracker naar TomTom MySports met behulp van je smartphone. Je kunt ook automatisch naar een aantal andere websites uploaden.

Als er een nieuwere versie van de MySports app beschikbaar is, kun je die downloaden uit de App Store. Als er een nieuwere softwareversie voor de fitness tracker beschikbaar is, kun je deze downloaden met behulp van de MySports Connect desktopapp.

Volg deze stappen om je fitness tracker met je iOS-apparaat te koppelen:

1. Je fitness tracker moet zijn aangesloten op een voedingsbron. Als je de fitness tracker hebt aangesloten op je computer, wacht je tot de MySports Connect-desktopapp klaar is met het updaten van je tracker voordat je verder gaat.
2. Zorg ervoor dat je een werkende internetverbinding hebt op je iOS-apparaat.
3. Zorg dat je fitness tracker en iOS-apparaat zich dicht bij elkaar bevinden.
4. Controleer of Bluetooth is ingeschakeld in de instellingen van je iOS-apparaat.
5. Druk op je fitness tracker op de knop om het scherm te activeren, swipe over het scherm tot je bij de Bluetooth- en smartphonepictogrammen komt en druk nogmaals op de knop.
6. Start de MySports mobiele app en tik op **Band** op het scherm. Je apparaat **activeren**.
7. Tik op de naam van je fitness tracker wanneer deze verschijnt.
8. Voer de pincode op je fitness tracker in op je iOS-apparaat en tik op **Koppel**.

De apparaten zouden nu gekoppeld moeten zijn. Lees verder voor oplossingen voor problemen met het koppelen van je fitness tracker.

Als je de mobiele app op je telefoon opent en deze vervolgens probeert verbinding te maken met je fitness tracker, moet je de fitness tracker mogelijk uit de slaapstand halen door op de knop te drukken.

Problemen oplossen

Als je problemen ondervindt met het koppelen van je fitness tracker, voer je de volgende stappen uit:

- Zorg ervoor dat je de meest actuele versie van de TomTom Touch-software gebruikt. Als er een nieuwere versie beschikbaar is, kun je deze downloaden met behulp van de MySports Connect-desktopapp.
- Zorg ervoor dat je de meest actuele versie van de mobiele app gebruikt. Als er een nieuwe versie beschikbaar is, kun je deze downloaden via de App Store.
- Ontkoppel de fitness tracker op je iOS-apparaat en probeer opnieuw te koppelen:
 1. Ga naar het Bluetooth-instellingenscherf op je iOS-apparaat, klik op het pictogram (i) achter de naam van de fitness tracker en selecteer **Vergeet dit apparaat**. Probeer je fitness tracker opnieuw te koppelen door de bovenstaande koppelingsinstructies te volgen. Als het probleem nog niet is opgelost, ga je verder met de stappen hieronder.
 2. Start je iOS-apparaat opnieuw.
 3. Verwijder de MySports mobiele app en installeer deze opnieuw vanuit de App Store.
 4. Schakel Bluetooth uit en weer in.
 5. Start je fitness tracker opnieuw op door deze aan te sluiten op een voedingsbron.

De verbinding tussen je iOS-apparaat en de fitnesstracker is nu verbroken en de apparaten zijn gereset.

6. Start de MySports mobiele app op je iOS-apparaat.
7. Ga door met koppelen zoals beschreven in de koppelingsinstructies hierboven (vanaf stap 5).

Koppelen met een Android-apparaat

Met de TomTom MySports mobiele app kun je de gegevens van je activiteiten uploaden van je TomTom Touch-fitnesstracker naar TomTom MySports met behulp van je smartphone. Je kunt ook automatisch naar een aantal andere websites uploaden.

Controleer voordat je de fitnesstracker koppelt aan je Android-apparaat, of je de meest recente versie van de TomTom MySports app gebruikt en of de meest recente softwareversie voor de fitnesstracker is geïnstalleerd. Als er een nieuwere versie van de MySports-app beschikbaar is, kun je deze downloaden uit de Play Store. Als er een nieuwere softwareversie voor de fitnesstracker beschikbaar is, kun je deze downloaden met behulp van de MySports Connect desktopapp.

Volg deze stappen om je fitnesstracker met je Android-apparaat te koppelen:

1. Controleer of de TomTom MySports-app geschikt is voor je Android-apparaat. Informatie over compatibele apparaten vind je in Google Play.
2. Zorg ervoor dat je een werkende internetverbinding hebt op je smartphone.
3. Je fitnesstracker moet zijn aangesloten op een voedingsbron. Als je de fitnesstracker hebt aangesloten op je computer, wacht je tot de MySports Connect-desktopapp klaar is met het updaten van je tracker voordat je verdergaat.
4. Zorg dat je fitnesstracker en Android-apparaat zich dicht bij elkaar bevinden.
5. Schakel Bluetooth in in de instellingen van je Android-apparaat.
6. Start de TomTom MySports mobiele app op je Android-apparaat.
7. Druk op je fitnesstracker op de knop om het scherm te activeren, swipe over het scherm tot je bij de Bluetooth- en smartphonepictogrammen komt en druk nogmaals op de knop.
8. Tik in het scherm Je apparaat activeren van je mobiele app op **Band**.
Zoeken wordt weergegeven op je Android-apparaat.
9. Tik op de naam van je apparaat wanneer deze verschijnt.
10. Wanneer je de naam van je fitnesstracker in de lijst op het zoekscherm ziet staan, tik je op de naam en accepteer je het koppelingsverzoek.

Belangrijk: het koppelingsverzoek van de fitnesstracker kan in de Android-meldingenbalk worden weergegeven. Op sommige Android-apparaten wordt het koppelingsverzoek in de Android-meldingenbalk weergegeven nadat je de fitnesstracker hebt geselecteerd die je wilt koppelen. Op sommige Android-apparaten wordt een pop-up weergegeven, maar soms ook helemaal niets. Op de apparaten die wel een koppelingsverzoek weergeven, moet het verzoek binnen enkele seconden worden geaccepteerd.

11. Voer de pincode op je fitnesstracker in op de MySports mobiele app.
12. Tik op Klaar wanneer de MySports app en de fitnesstracker zijn gekoppeld.

Je fitnesstracker en de MySports-app zijn nu gekoppeld. Lees verder voor oplossingen voor problemen met het koppelen van je fitnesstracker.

Als je de mobiele app op je telefoon opent en deze vervolgens probeert verbinding te maken met je fitnesstracker, moet je de fitnesstracker mogelijk uit de slaapstand halen door op de knop te drukken. Schuif het Activiteiten-scherm in de app omlaag om te synchroniseren. Als je problemen hebt met de synchronisatie met de app, kun je altijd je activiteiten synchroniseren met behulp van de MySports-desktopapp.

Als je de versie van je Android-apparaat upgradet, moet je de fitnesstracker meestal eerst ontkoppelen en daarna opnieuw koppelen. Zie de onderstaande stappen.

Problemen oplossen

Als je de fitnessstracker niet aan de MySports-app kunt koppelen, ontkoppel je deze eerst van je Android-apparaat waarna je deze opnieuw koppelt door deze stappen te volgen:

1. Ontkoppel of verwijder je fitnessstracker via het Bluetooth-menu op je Android-apparaat. Probeer je fitnessstracker opnieuw te koppelen door de bovenstaande koppelingsinstructies te volgen. Als het probleem nog niet is opgelost, ga je verder met de stappen hieronder.
2. Verwijder de MySports mobiele app en installeer deze opnieuw vanuit Google Play.
3. Start je Android-apparaat opnieuw.
4. Schakel Bluetooth uit en weer in.
5. Start je fitnessstracker opnieuw op door deze aan te sluiten op een voedingsbron. De verbinding tussen je Android-apparaat en de fitnessstracker is nu verbroken en de apparaten zijn gereset.
6. Start de MySports mobiele app op je Android-apparaat.
7. Ga door met koppelen zoals beschreven in de koppelingsinstructies hierboven (vanaf stap 7).

Je conditie bijhouden

Info over activity tracking

Je gebruikt je TomTom Touch om bij te houden hoe actief je bent. Je kunt onder andere het volgende doen:

- Een lichaamsdoel aanmaken voor vet, spieren of gewicht.
- Een stappendoel aanmaken voor aantal stappen per dag of per week.
- Een sportdoel aanmaken voor bijvoorbeeld fietsen, hardlopen of trainen in de sportschool.
- Je stappen tellen en bijhouden hoelang je fysiek actief bent, hoeveel calorieën je hebt verbrand en welke afstand je hebt afgelegd.
- Je dagelijkse en wekelijkse voortgang voor het ingestelde doel bekijken.
- De gegevens van de bijgehouden activiteiten uploaden naar de TomTom MySports website en de TomTom MySports mobiele app.

Je activiteiten bekijken in MySports

Je kunt je voortgang ten opzichte van je dagelijkse activity trackingdoel bekijken op de dashboard-pagina zowel in de MySports mobiele app als op de MySports website. Het dashboard is up-to-date en gebaseerd op de laatste keer dat gegevens zijn gesynchroniseerd vanaf je TomTom Touch.

Meer details vind je het onderdeel Voortgang wanneer je activity tracking als een type selecteert of als je op een activity trackingdoel klikt. Je kunt meetwaarden wijzigen door op de labels onder de grafiek te klikken. Je kunt ook de tijdsperiode aanpassen naar dagelijks, wekelijks, maandelijks of jaarlijks.



Informatie opgenomen door je TomTom Touch

Je TomTom Touch Fitness Tracker volgt automatisch je slaaptijd, actieve tijd, aantal verbrande calorieën, stappen en afstand. De berekeningen zijn gebaseerd op de ingebouwde hartslag- en bewegingssensoren, evenals je gebruikersprofiel waarin leeftijd, geslacht, lengte en gewicht zijn opgenomen.

Opmerking: je TomTom Touch bevat geen GPS-chip en de afstandsstatistieken zijn daarom een schatting op basis van je aantal stappen.

Je kunt je dagelijkse statistieken zien door te swipen door de schermen onder het klokscherm op de TomTom Touch. Je kunt je statistieken ook op de MySports website en in de MySports app zien als je je TomTom Touch synchroniseert.

In de app en op de website kun je statistieken voor een specifieke work-out bekijken, en ook de algehele voortgang en voortgang wat betreft de doelen die je hebt ingesteld.

Tip: je kunt ook je 24/7 hartslagmeting zien als je de Hartslag voor hele dag hebt ingeschakeld in het menu Apparaat van de MySports app.

Nauwkeurigheid van activity tracking

Activity tracking is bedoeld om informatie te verstrekken om zo een actieve en gezonde levensstijl te bevorderen. Je TomTom Touch Fitness Tracker gebruikt zowel sensoren als berekeningen om je activiteit bij te houden. De gegevens en meetwaarden op je fitness tracker, zoals het aantal stappen, je slaapcyclus, de afgelegde afstand en aantal verbrande calorieën, geven bij benadering aan hoe actief je bent, maar zijn mogelijk niet volledig accuraat.

Je activiteit 24/7 volgen

1. Swipe het scherm om de meetwaarden van je activiteit te bekijken.

De meetwaarden zijn:

- Stappen
- Gelopen afstand
- Actieve tijd
- Slaaptijd
- Aantal verbrande calorieën

2. Als je een dagelijks doel voor een activiteit hebt, zie je een rond doelpictogram boven je gekozen meetwaarde en boven de klok. Dit doelpictogram loopt elke dag vol terwijl je op weg bent naar je doel.



Tip: je kunt je doelen instellen en je historische prestaties bekijken in de MySports app of op de MySports website.

Je hartslag bijhouden

Je TomTom Touch beschikt over optionele 24/7 hartslagmeting. Als hartslagmeting voor de hele dag is ingeschakeld, kan je fitnessstracker heel regelmatig je hartslag meten, zowel overdag als 's nachts. Informatie over je hartslag verbetert schattingen van aantal calorieën en actieve tijd, en geeft een goed beeld van je algehele activiteit gedurende de dag.

Opmerking: [schakel hartslagmeting voor de hele dag uit](#) als je deze niet gebruikt om de levensduur van de batterij te verlengen. Deze functie is standaard ingeschakeld.

Doe het volgende om je hartslag direct af te lezen:

1. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
2. Swipe in het klokscherm drie keer omlaag totdat je het hartpictogram ziet.
3. Wacht een paar seconden tot je je huidige hartslag in slagen per minuut (bpm) ziet.



4. Als je hartslag niet verschijnt, tik je op de knop om het opnieuw te proberen. Je kunt ook proberen de TomTom Touch strakker om je pols te doen of verder naar je pols te verplaatsen.

Je hartslag in de MySports mobiele app bekijken

Opmerking: hartslaggegevens voor de hele dag zijn alleen beschikbaar in de dagelijkse weergave, per dag.

1. Tik in het scherm **ACTIVITEITEN** op **Vandaag**.
2. Swipe onder de datum naar links.
3. Tik op **Gemiddelde hartslag in rust**.

Als je je hartslag voor een dag bekijkt, zie je de waarden van je hartslag in rust en de gemiddelde hartslag in rust berekend aan de hand van die metingen. Je kunt je hartslag in rust ook over een week, maand of jaar bekijken.



Bekijk je hartslag op de MySports-website

1. Ga naar mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klik op **Alle sporten** en selecteer **Activity tracking**.
3. Klik op **Alle** en selecteer **Dag**.
4. Selecteer onder aan de pagina **Gemiddelde hartslag in rust**.

Als je je hartslag voor een dag bekijkt, zie je de waarden van je hartslag in rust en de gemiddelde hartslag in rust berekend aan de hand van die metingen. Je kunt je hartslag in rust ook over een week, maand of jaar bekijken.

Je stappen bijhouden

Stappen worden geschat op basis van polsbewegingen en er wordt automatisch een standaarddoel van 10.000 stappen per dag voor je ingesteld.

Tip: stappen tijdens work-outs zijn opgenomen in de algehele activity tracking meetwaarden.

1. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
2. Swipe in het klokscherm drie keer omhoog totdat je het stappenpictogram ziet.

Tip: de volgorde van de schermen onder de klok is afhankelijk van het doel dat je hebt ingesteld.



Je ziet het aantal stappen van de dag tot nu toe.

Opmerking: je voortgang ten opzichte van je dagelijkse doel wordt elke dag om middernacht opnieuw ingesteld.

Je stappen in de MySports mobiele app bekijken

1. Tik in het scherm **ACTIVITEITEN** op **Vandaag**.
2. Swipe onder de datum naar links.
3. Tik op **stappen**.

Je kunt je stappen ook over een week, maand of jaar bekijken.

Je stappen op de MySports website bekijken

1. Ga naar mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klik op **Alle sporten** en selecteer **Activity tracking**.
3. Klik op **Alle** en selecteer **Dag**.
4. Selecteer onder aan de pagina **Stappen**.

Je kunt je stappen ook over een week, maand of jaar bekijken.

Je calorieën bijhouden

Tip: het gemeten aantal calorieën is inclusief het aantal calorieën dat door je lichaam is verbrand om net in leven te blijven - dit wordt je basale metabolisme (Basal Metabolic Rate, BMR) genoemd. Dat is waarom je TomTom Touch een aantal calorieën toont wanneer je wakker wordt en nog geen enkele activiteit hebt gedaan.

1. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
2. Swipe in het klokscherm omhoog totdat je het vlampictogram ziet.

Tip: de volgorde van de schermen onder de klok is afhankelijk van het doel dat je hebt ingesteld.



Je ziet het aantal verbrande calorieën voor de dag tot nu toe.

Opmerking: je voortgang ten opzichte van je dagelijkse doel wordt elke dag om middernacht opnieuw ingesteld.

Je aantal verbrande calorieën bekijken in de MySports mobiele app

1. Tik in het scherm **ACTIVITEITEN** op **Vandaag**.
2. Swipe onder de datum naar links.
3. Tik op **Energie**.

Je kunt ook je aantal verbrande calorieën over een week, maand of jaar bekijken.

Je aantal verbrande calorieën op de MySports website bekijken

1. Ga naar mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klik op **Alle sporten** en selecteer **Activity tracking**.
3. Klik op **Alle** en selecteer **Dag**.
4. Selecteer onder aan de pagina **Energie**.

Je kunt ook je aantal verbrande calorieën over een week, maand of jaar bekijken.

Je actieve tijd bijhouden

Tip: tijd wordt aangemerkt als 'actief' wanneer je stapnelheid of beweging langer dan 10 seconden boven een bepaalde drempelwaarde blijft.

1. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
2. Swipe in het klokscherm drie keer omhoog totdat je het tijd pictogram ziet.

Tip: de volgorde van de schermen onder de klok is afhankelijk van het doel dat je hebt ingesteld.



Je ziet je actieve tijd voor de dag tot nu toe.

Opmerking: je voortgang ten opzichte van je dagelijkse doel wordt elke dag om middernacht opnieuw ingesteld.

Je actieve tijd bekijken in de MySports mobiele app

1. Tik in het scherm **ACTIVITEITEN** op **Vandaag**.
2. Swipe onder de datum naar links.
3. Tik op **Actieve tijd**.

Je kunt je actieve tijd ook over een week, maand of jaar bekijken.

Je actieve tijd op de MySports website bekijken

1. Ga naar mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klik op **Alle sporten** en selecteer **Activity tracking**.
3. Klik op **Alle** en selecteer **Dag**.
4. Selecteer onder aan de pagina **Actieve tijd**.

Je kunt je actieve tijd ook over een week, maand of jaar bekijken.

Je afstand bijhouden

Tip: stappen worden geschat aan de hand van polsbewegingen, en stappen worden gebruikt om loopafstand te schatten.

1. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
2. Swipe in het klokscherm vier keer omhoog totdat je het afstandspictogram ziet.

Tip: de volgorde van de schermen onder de klok is afhankelijk van het doel dat je hebt ingesteld.



Je ziet je afgelegde afstand voor de dag tot nu toe.

Opmerking: je voortgang ten opzichte van je dagelijkse doel wordt elke dag om middernacht opnieuw ingesteld.

Je afstand bekijken in de MySports mobiele app

1. Tik in het scherm **ACTIVITEITEN** op **Vandaag**.
2. Swipe onder de datum naar links.
3. Tik op **Afstand**.

Je kunt je afstand ook over een week, maand of jaar bekijken.

Je afstand op de MySports website bekijken

1. Ga naar mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Klik op **Alle sporten** en selecteer **Activity tracking**.
3. Klik op **Alle** en selecteer **Dag**.
4. Selecteer onder aan de pagina **Afstand**.

Je kunt je actieve tijd ook over een week, maand of jaar bekijken.

Bijhouden hoeveel je slaapt

Info over slaaptracking

Je kunt met je TomTom Touch bijhouden hoeveel je slaapt. Je kunt onder andere het volgende doen:

- Bijhouden hoelang je elke dag, elke week, elke maand of elk jaar slaapt.
- De meetwaarden van je slaap uploaden naar de website TomTom MySports en de TomTom MySports mobiele app.

Je fitnessstracker meet slaap aan de hand van bewegingen; we nemen aan dat je slaapt als je, op een bepaald punt na de middag, niet meer beweegt.

De dag wordt om 16:00 uur 'gereset' en vanaf dat moment wordt er een nieuwe 'nacht' berekend door je fitnesstracker.

Bijhouden hoeveel je slaapt

Als je wilt bijhouden hoelang je slaapt, moet je je TomTom Touch dragen tijdens je slaap. Doe het volgende als je wilt bekijken hoe lang je de vorige nacht hebt geslapen:

1. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
2. Swipe in het klokscherm vijf keer omhoog totdat je het slaappictogram ziet.

Tip: de volgorde van de schermen onder de klok is afhankelijk van het doel dat je hebt ingesteld.



Je ziet je hoeveelheid slaap voor de vorige nacht.

Opmerking: je voortgang ten opzichte van je dagelijkse doel wordt elke dag om middernacht opnieuw ingesteld.

Als je slaaptracking in of uit wilt schakelen, ga je naar Slaaptracking.

Je slaapactiviteit weergeven in de mobiele app

1. Tik op je telefoon of tablet op **Voortgang**.
2. Tik op het venster **Slaap**.
3. Swipe om van de grafiek met de slaaptijd van vandaag naar de grafiek met de slaaptijd van gisteren te gaan.
4. Tik op **Dag**, **Week**, **Maand** of **Jaar** om de grafieken van je slaaptijd voor die periode weer te geven.

Sportmodus

Sportmodus gebruiken

De Sportmodus kan worden gebruikt voor al je sportactiviteiten. Deze start-stopmodus registreert tijd, hartslag en aantal verbrande calorieën op basis van je hartslag. Je kunt deze modus gebruiken voor alle sporten behalve zwemmen en watersporten.

Je kunt ook al je activiteiten bijhouden in de MySports app of op de MySports website.

Opmerking: je TomTom Touch heeft geen GPS en kan dus niet je afstand meten. Die wordt in plaats daarvan berekend op basis van je aantal stappen.

Belangrijk: je kunt niet zwemmen met je TomTom Touch.

1. Swipe om een activiteit in Sportmodus te starten naar het scherm boven de klok, waar je het trainingspictogram ziet.



2. Druk kort op de knop om de registratie van een activiteit te starten. Een trilling bevestigt dat de activiteit wordt opgenomen.
3. Druk tijdens het opnemen van een activiteit een keer op de knop om het scherm te activeren en swipe vervolgens om je actieve tijd, aantal verbrande calorieën en hartslag te zien.
4. Om het opnemen van een activiteit te stoppen, druk je een keer op de knop om het scherm te activeren en nogmaals tot je een trilling voelt.

Tip: na je work-out kun je [je activiteiten delen](#) op sociale media.

Over het geschatte aantal calorieën

De calorieën worden geschat op basis van je geslacht, je gewicht en de intensiteit en duur van de oefening.

Voor sportmodus wordt de hartslag gebruikt om het aantal calorieën te schatten.

Berekeningen van calorieën voor de TomTom Touch Fitness Tracker zijn gebaseerd op de MET-tabellen van 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.

Doelen instellen

Over doelen

Je kunt dagelijkse doelen, sportdoelen en lichaamsdoelen instellen met de MySports mobiele app of de MySports website. Hieronder worden onderdelen van de MySports app beschreven, maar er zijn veel overeenkomsten met de MySports website.

Belangrijk: nieuwe doelen of wijzigingen aan bestaande doelen worden gesynchroniseerd met je TomTom Touch tijdens de volgende keer dat je de tracker aansluit op de MySports app of MySports Connect.



1. **Status mobiele apparaat** - dit pictogram wordt blauw tijdens het synchroniseren met je TomTom Touch.
2. **Pictogram wekelijks doel** - tik op of in het pictogram wekelijks doel om de grafiek van je wekelijkse voortgang weer te geven.
3. **Meetwaarde wekelijks doel** - toont je hieronder weergegeven doelmeetwaarde.
4. **Lichaamsvetdoel** - toont je huidige lichaamsvet, afkomstig van de laatste meting van je lichaamsamenstelling, in relatie tot je doel.
5. **Vorige activiteit** - je vorige activiteit met afstand en duur.
6. **Pictogram meetwaarde dagelijks doel** - tik op of in het pictogram dagelijks doel om de grafiek van je dagelijkse voortgang weer te geven. Je doelmeetwaarde wordt ook onder weergegeven.
7. **Paarse lijn** - geeft aan dat je een doel hebt overschreden. De paarse lijn overlapt de groene lijn als je je doel hebt overschreden.
8. **Groene lijn** - geeft aan dat je een deel van een doel hebt voltooid.

9. **Menu** - tik om het vervolgkeuzehoofdmenu weer te geven.

Een doel voor activity tracking instellen

Opmerking: je kunt een doel niet direct op je TomTom Touch instellen, daarvoor moet je de MySports app of de MySports website gebruiken.

Er is vooraf automatisch een activity trackingdoel van 10.000 stappen voor je ingesteld. Je wordt ook gevraagd om activity trackingdoelen in te stellen bij het instellen van je TomTom Touch.

Als je een dagelijks activity trackingdoel wilt instellen of wijzigen, ga je als volgt te werk in de MySports app:

1. Tik in het menu op **DOELEN**.
Er wordt een scherm weergegeven met je stappendoel bovenin en plustekens waarmee je een sportdoel of een lichaamsdoel kunt instellen.
2. Tik op het potloodpictogram onder het stappendoel.
3. Selecteer de meetwaarde die je wilt wijzigen. Je hebt keuze uit: **Stappen, Afstand, Duur** en **Energie**. In dit voorbeeld kiezen we **Stappen** en dat is al geselecteerd.
4. Scrol omlaag en wijzig het aantal stappen.
5. Tik op **OK**.
6. Je kunt ook op **Schakel doel uit** tikken om een doel uit te schakelen.

Tip: je kunt doelen ook instellen op de MySports website.

Opmerking: je voortgang ten opzichte van je dagelijkse activity trackingdoel wordt elke dag om middernacht opnieuw ingesteld.

Belangrijk: nieuwe doelen of wijzigingen aan bestaande doelen worden gesynchroniseerd met je TomTom Touch tijdens de volgende keer dat je het systeem aansluit.

Een sportdoel instellen

Opmerking: je kunt een doel niet direct op je TomTom Touch instellen, daarvoor moet je de MySports app of de MySports website gebruiken.

De Sportmodus kan worden gebruikt voor al je sportactiviteiten. Deze start-stopmodus registreert tijd, hartslag en aantal verbrande calorieën op basis van je hartslag. Je kunt deze modus gebruiken voor alle sporten behalve zwemmen en watersporten.

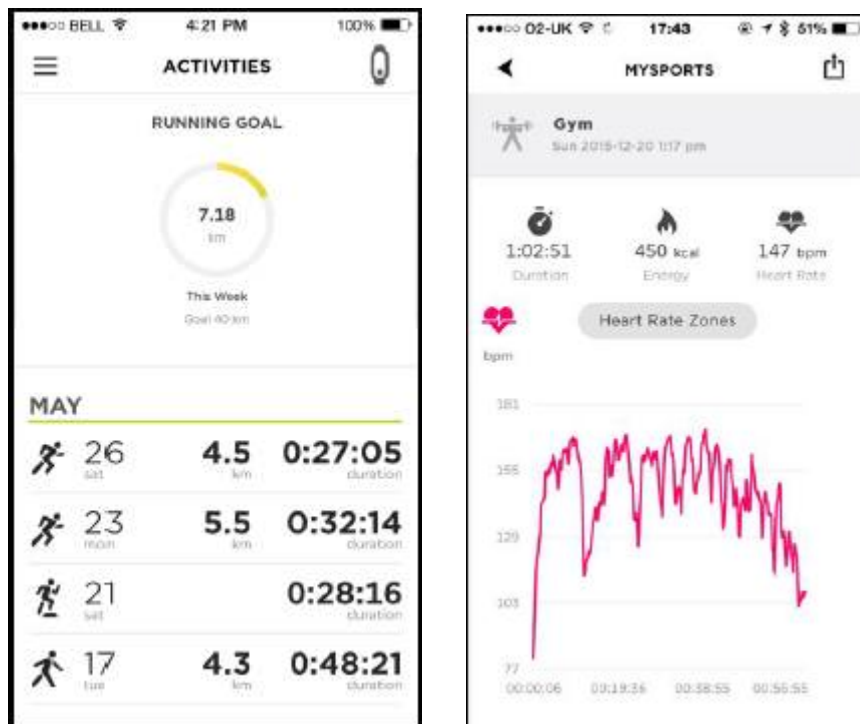
Als je een sportdoel wilt instellen, ga je als volgt te werk in de MySports app:

1. Tik in het menu op **DOELEN**.
Er wordt een scherm weergegeven met je stappendoel bovenin en plustekens waarmee je een sportdoel of een lichaamsdoel kunt instellen.
2. Scrol omlaag en tik op het plusteken om een sportdoel toe te voegen.
3. Kies je activiteit uit een serie met onder andere: **Rennen, Fietsen, Loopband** enz. In dit voorbeeld kiezen we **Rennen** en dat is al geselecteerd.
4. Scrol omlaag en tik voor elke activiteit op een combinatie van Meetwaarde, Periode en Doel:
 - **Activiteiten** - stel het aantal keren in dat je die activiteit in de week of maand wilt doen.
 - **Afstand** - stel de afstand in die je in de week of maand wilt afleggen.
 - **Duur** - stel de hoeveelheid tijd in die je in de week of maand aan die activiteit wilt besteden.
5. Scrol omlaag als je klaar bent en tik op **OK**.

Tip: je kunt doelen ook instellen op de MySports website.

Belangrijk: nieuwe doelen of wijzigingen aan bestaande doelen worden gesynchroniseerd met je TomTom Touch tijdens de volgende keer dat je het systeem aansluit.

Voorbeelden van overzicht sportmodus en grafieken hartslag in rust



Een lichaamsdoel instellen

Opmerking: je kunt een doel niet direct op je TomTom Touch instellen, daarvoor moet je de MySports app of de MySports website gebruiken.

Als je je voortgang wilt bijhouden, kun je een lichaamsdoel instellen via MySports. Je kunt als doel een percentage lichaamsvet/spieren of een gewicht instellen.

Als je een lichaamsdoel wilt instellen, ga je als volgt te werk in de MySports app:

1. Tik in het menu op **DOEL**.
Er wordt een scherm weergegeven met je stappendoel bovenin en plustekens waarmee je een sportdoel of een lichaamsdoel kunt instellen.
2. Scrol omlaag en tik op het plusteken om een lichaamsdoel toe te voegen.

3. Maak voor je meetwaarde een keuze uit: **Gewicht**, **Lichaamsvet** of **Spiere**n. In dit voorbeeld kiezen we **Gewicht**.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



4. Scrol omlaag en stel je doelgewicht in.

Tip: je kunt je gewichtseenheid veranderen in je profiel in de MySports app of op de website.

5. Scrol omlaag als je klaar bent en tik op **OK**.

Tip: je kunt doelen ook instellen op de MySports website.

Belangrijk: nieuwe doelen of wijzigingen aan bestaande doelen worden gesynchroniseerd met je TomTom Touch tijdens de volgende keer dat je het systeem aansluit.

Lichaamssamenstelling

Over lichaamssamenstelling

Hoe werkt de meting van de lichaamssamenstelling?

De functie lichaamssamenstelling werkt door een kleine en onschadelijke elektrische stroom door je lichaam te sturen. De stroom gaat eenvoudiger door spieren dan door vet, dus door te meten hoeveel stroom zich verplaatst bij verschillende frequenties, kan een schatting worden gemaakt van het percentage lichaamsvet en spieren. Alle andere stoffen waar je lichaam uit bestaat, vallen in de categorie 'overig', zoals water en botten. De resultaten van je lichaamssamenstelling voor lichaamsvet, spieren en 'overig' tellen op tot 100%.

De meting van je lichaamssamenstelling wordt opgeslagen door je TomTom Touch en vervolgens verzonden naar de MySports app en de MySports website, waar je die tezamen met je meetwaarden voor stappen, calorieën, afstand en actieve tijd kunt zien. Dat betekent dat je je inspanningen en resultaten op een en dezelfde plaats kunt bekijken.

Waarom zou je je lichaamssamenstelling meten?

Het meten van waaruit je lichaam is samengesteld geeft relevantere resultaten dan je alleen wegen of je BMI (body mass index) berekenen. Omdat spieren meer wegen dan vet, kan je gewicht toenemen door krachttraining, terwijl je juist slanker wordt. Door over een langere periode de lichaamssamenstelling te meten, kun je zien of de percentages spieren en vet omhoog of omlaag gaan en krijg je een nauwkeuriger beeld van de veranderingen van je lichaam.

Nauwkeurigheid van de metingen

Bij het bekijken van metingen van de lichaamssamenstelling is het belangrijk om de trend over verloop van tijd te bekijken. Veel factoren, zoals oefeningen, eten en hydratatie, kunnen een enkele meting beïnvloeden en dus dagelijkse wisselingen veroorzaken. Je ziet hoe je percentages vet en spieren in de loop van de tijd veranderen in de MySports-app en op de MySports-website.

We raden je aan je lichaamssamenstelling op hetzelfde moment van de dag te meten en de stappen te volgen in [Lichaamssamenstelling meten](#).

Lichaamssamenstelling meten

Belangrijk: als je een meting van je lichaamssamenstelling uitvoert, voer je de meting uit op je TomTom Touch maar verschijnt het resultaat ALLEEN op je telefoon in de MySports mobiele app of op de MySports website.

Voer onderstaande stappen uit voor een nauwkeurige meting.

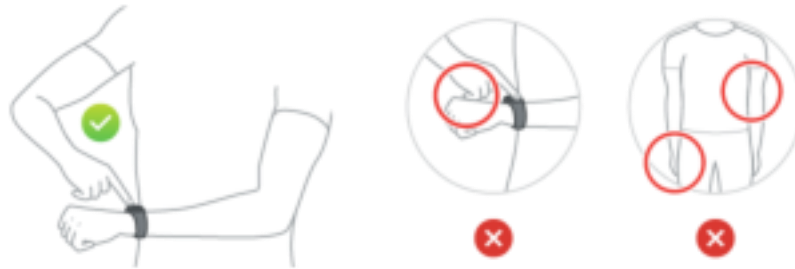
1. Draag je fitnesstracker gedurende ten minste 15 minuten alvorens een meting uit te voeren.

Tip: de elektrode op je pols heeft 15 minuten nodig om op te warmen tot de temperatuur van je huid en een nauwkeurig resultaat te bereiken.

Belangrijk: voer de meting van je lichaamssamenstelling altijd op hetzelfde moment van de dag uit om een nauwkeurig resultaat te krijgen.

2. Druk op de knop om je TomTom Touch te activeren.
3. Swipe naar twee schermen boven het klokscherm van je fitnesstracker, waar je een procentageteken ziet.

4. Je armen moeten de zijkant van je lichaam niet raken en je handen en polsen moeten elkaar niet raken. De stroom kan dan een korter pad volgen en dit kan leiden tot onnauwkeurige resultaten.



5. Druk ongeveer 10 seconden op de knop met het topje van je wijsvinger tot er een vinkje op het scherm verschijnt.
6. Bedek de knop volledig met het topje van je vinger en zorg dat je vinger een rechte lijn vormt met het scherm van de fitnessstracker.



Tip: als je een kruis ziet op het scherm in plaats van een vinkje, breng dan een kleine hoeveelheid water aan op je pols precies onder de elektrode en op het topje van je wijsvinger.

7. Ga naar de MySports mobiele app om de meting van je lichaamssamenstelling en de voortgang ten opzichte van je doel te bekijken:



Tik op het menupictogram en op **Voortgang > Filterknop > Lichaam** in Activiteiten of selecteer een **Lichaamsvetdoel** door erop te klikken. Je kunt je lichaamsvet- en spierpercentages en de ontwikkelingen in de tijd bekijken.

Tips voor het meten van lichaamssamenstelling

- De algemene trend van de metingen is nauwkeuriger als je steeds op hetzelfde moment van de dag meet.
- Het ideale moment voor het uitvoeren van een meting is 's ochtends, nadat je naar het toilet bent geweest, maar voordat je eet, drinkt, doucht of traint.
- Voor vrouwen zijn metingen minder nauwkeurig tijdens de menstruatie, omdat deze doorgaans van invloed is op de vloeistofbalans in je lichaam.
- De lichaamssamenstelling kan niet nauwkeurig worden gemeten tijdens een zwangerschap of in het geval van grotere metalen implantaten in het lichaam, bijvoorbeeld als gevolg van een operatie.

Je ideale lichaamssamenstelling

De ideale lichaamssamenstelling is sterk afhankelijk van de persoon, we kunnen hiervan geen nauwkeurige schatting geven.

De TomTom Touch Fitness Tracker is bedoeld om je te helpen een beter beeld te krijgen van hoe je gezondheid en lichaam in de loop der tijd veranderen. Om dit te vergemakkelijken geven we je een grafiek die de wijzigingen in de percentages van je lichaamssamenstelling voor een geselecteerde tijdsperiode laat zien. Je kunt deze grafiek bekijken op de MySports-website en in de MySports mobiele app in het tabblad Voortgang.

Je kunt ook lichaamsdoelen instellen, zoals een bepaald gewicht of vetpercentage, door Doelen te selecteren op de website of in de app. Als een doel is ingesteld kun je de voortgang voor dit doel bekijken, samen met de andere activiteitsgegevens.

Als je persoonlijk advies wilt over je lichaamssamenstelling, raden we je aan een gediplomeerde personal trainer of een arts te raadplegen.

Je kunt meer informatie over lichaamssamenstelling vinden in het [Artikel - Lichaamssamenstelling meten en evalueren](#) van het American College of Sports Medicine en via andere online bronnen.

Veiligheid en lichaamssamenstelling

De stroom die tijdens het meten van de lichaamssamenstelling met de TomTom Touch Fitness Tracker door je lichaam wordt gestuurd, is volkomen onschadelijk. Maar als je zwanger bent of een pacemaker of ander inwendig medisch apparaat hebt, moet je altijd je arts raadplegen voorafgaand aan het gebruik.

Belangrijk: de lichaamssamenstelling kan niet nauwkeurig worden gemeten tijdens een zwangerschap, of in het geval van grotere metalen implantaten in het lichaam, bijvoorbeeld als gevolg van een operatie.

Artikel - Lichaamssamenstelling meten en evalueren

Dit artikel is integraal overgenomen van de website van het American College of Sports Medicine op: <http://www.acsm.org/public-information/articles/2012/01/12/measuring-and-evaluating-body-composition>

Lichaamssamenstelling meten en evalueren

11 januari 2012

Geschreven door Tiffany Esmat PhD

Wat betekent het getal op de weegschaal echt? Als het om algehele gezondheid gaat, is het gewicht veel minder belangrijk dan de samenstelling van dat gewicht. In plaats van ons gewicht bij te houden zouden we ons bewust moeten zijn van onze lichaamssamenstelling. Als we op een weegschaal gaan staan, krijgen we alleen het gecombineerde gewicht van al onze lichaamsweefsels te zien. Dat gewicht kan in de loop van de dag variëren, afhankelijk van het tijdstip van de dag, hydratatie en wat we aanhebben. De lichaamssamenstelling daarentegen biedt inzicht in de onderlinge verhouding tussen vet en magere massa in het lichaam. Vetmassa bestaat uit twee soorten vet: essentieel en niet-essentieel vet. De tweede component van de lichaamssamenstelling, magere massa, heeft betrekking op botten, weefsel, organen en spieren.

Essentieel vet is de minimale hoeveelheid vet die nodig is voor normale fysiologische functies. Voor mannen en vrouwen worden doorgaans essentiële vetwaarden van respectievelijk 3% en 12% gehanteerd. Vet boven de minimale hoeveelheid wordt aangeduid als niet-essentieel vet. Een waarde van 10-22% voor mannen en 20-32% voor vrouwen wordt over het algemeen gezien als voldoende voor een goede gezondheid.

Een lichaamssamenstelling binnen de aanbevolen limieten suggereert dat je minder risico loopt op het ontwikkelen van ziektes die gerelateerd zijn aan zwaarlijvigheid, zoals diabetes, hoge bloeddruk en zelfs sommige vormen van kanker. Hoewel we risico's lopen als onze lichaamssamenstelling te hoog is, brengt een te lage lichaamssamenstelling andere risico's met zich mee. Als we onder de minimaal aanbevolen hoeveelheid essentieel vet komen, heeft dat een nadelige invloed op de opname van vitamines door de organen, de voortplanting en het algehele welzijn.

Hoe kun je je lichaamssamenstelling bepalen? De lichaamssamenstelling kan op verschillende manieren worden geschat, variërend van veldonderzoeken waarbij alleen een rekenmachine of meetlint nodig is tot geavanceerde tests die in een klinische of laboratoriumopstelling worden uitgevoerd door een ervaren technicus. Veelgebruikte methodes voor het verkennen van het vetgehalte zijn body mass index (BMI), tailleomtrek, huidplooiën, bio-elektrische impedantieanalyse en de Bod Pod.

Twee technieken die niet het percentage lichaamsvet bepalen maar wel nuttig kunnen zijn, zijn BMI en tailleomtrek. BMI wordt gebruikt om gewicht ten opzichte van lengte te evalueren en wordt berekend door het gewicht in kilogrammen (kg) te delen door de lengte in meters in het kwadraat (kg m^2). Een BMI van 25 of hoger wordt als overgewicht beschouwd en een BMI van 30 of hoger als zwaarlijvigheid. Hoewel BMI iemand een algemeen idee kan geven over verhoogd risico op gezondheidsproblemen gerelateerd aan zwaarlijvigheid, wordt er geen onderscheid gemaakt naar de samenstelling van het gewicht. Het meten van de tailleomtrek biedt inzicht in verhoogd risico op gezondheidsproblemen gerelateerd aan zwaarlijvigheid vanwege de locatie van het vetoverschot. De tailleomtrek kan worden gemeten door een ontspannen houding aan te nemen en een meetlint te plaatsen rond het smalste deel van de taille. De tailleomtrek dient voor mannen kleiner of gelijk te zijn aan 101 cm en voor vrouwen 89 cm. Androïde zwaarlijvigheid, gekenmerkt door overgewicht rond de romp, leidt tot een groter risico op hoge bloeddruk, metabool syndroom, diabetes type 2, hoog cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten en voortijdig overlijden.

Het percentage lichaamsvet kan worden geschat via diverse technieken, waarvan sommige eenvoudig en andere ingewikkelder. Dit artikel beschrijft drie veelgebruikte technieken die je tegen kunt komen: huidplooiemetingen, Bod Pod-metingen en bio-elektrische impedantieanalyse (BIA). Het percentage lichaamsvet kan worden geschat door op verschillende plekken van het lichaam met een schuifmaat de dikte van de huidplooi te meten. Het totaal van de gemeten huidplooiën op verschillende plekken kan worden gebruikt om het percentage lichaamsvet te berekenen. Deze methode is redelijk snel uit te voeren en kan nauwkeurig zijn. Maar het is belangrijk dat de metingen worden uitgevoerd door iemand die daar ervaring mee heeft. Als de metingen niet op de juiste manier worden uitgevoerd of als een verkeerde formule wordt toegepast, kan dat leiden tot onjuiste waarden. Een vrij nieuwe en 'hightech' benadering om de lichaamssamenstelling te bepalen, is de Bod Pod. Deze toestellen van glasvezel zijn speciaal ontwikkeld om het lichaamsgewicht en lichaamsvolume (de totale grootte van het lichaam) te meten. Doordat vet een lagere dichtheid heeft dan mager weefsel, kan de verhouding tussen gewicht en volume gebruikt worden om het percentage lichaamsvet te voorspellen. Een andere methode die vaak in fitnessinstellingen wordt gebruikt, is BIA. Het principe achter deze techniek is dat vet weinig water bevat; het meeste water bevindt zich in de magere delen van het lichaam. Daarom ondervindt een elektrische stroom in vet meer weerstand. Door te meten hoe gemakkelijk elektriciteit door het lichaam stroomt, kan de hoeveelheid lichaamsvet worden geschat.

Al deze technieken voor het berekenen van het percentage lichaamsvet kunnen het best worden uitgevoerd door deskundige gezondheids- en fitnessprofessionals. Zij zijn niet alleen in staat om nauwkeurige inschattingen te maken, maar kunnen je ook uitleg geven over de resultaten. Neem contact op met je plaatselijke fitnessinstelling om te zien welke methoden voor jou beschikbaar zijn.

Wat kun je doen met je resultaten? De resultaten van de beoordeling van je lichaamssamenstelling kunnen worden gebruikt om risico's te bepalen, je trainingsprogramma aan te passen of te evalueren hoe goed je huidige trainings- en voedingsprogramma bij je past. Als je je binnen een gezond bereik blijkt te bevinden, kun je gewoon doorgaan met je trainings- en eetgewoonten. Als je lichaamssamenstelling verbeterd kan worden, kijk dan eens wat je kunt doen om je huidige activiteiten en voeding te verbeteren. Gebruik meer dan alleen de weegschaal om je lichaamssamenstelling te bepalen. Ook al blijft het getal op de weegschaal hetzelfde, dan nog kunnen er veranderingen optreden in vet en magere massa. Het veranderen van je lichaamssamenstelling kost tijd en moeite, maar de positieve gevolgen voor je gezondheid en kwaliteit van leven maken het de moeite waard. Regelmatig bewegen en lichamelijke activiteiten ondernemen en een gezonde, evenwichtige voeding vormen de belangrijkste elementen om een gezonde lichaamssamenstelling te krijgen en te houden.

ACE-grafiek Percentages lichaamssamenstelling

Deze grafiek met lichaamsvetpercentages is afkomstig van de American Council on Exercise.

Opmerking: deze tabel geeft algemene schattingen en richtlijnen. Raadpleeg je arts voor richtlijnen die bij jou passen.

GRAFIEK IDEAAL LICHAAMSVETPERCENTAGE (American Council on Exercise)

| Beschrijving | Mannen | Vrouwen |
|----------------|--------|---------|
| Essentieel vet | 2-5% | 10-13% |
| Atleten | 6-13% | 14-20% |
| Fitness | 14-17% | 21-24% |
| Gemiddeld | 18-24% | 25-31% |
| Zwaarlijvig | 25%+ | 32%+ |

Telefoonmeldingen

Telefoonmeldingen ontvangen

Belmeldingen

Wanneer je een gesprek ontvangt, trilt je TomTom Touch en wordt er een belpictogram getoond om aan te geven er een gesprek binnenkomt. Je kunt omlaag swipen of niets doen om het pictogram te negeren.



Meldingen voor tekstberichten (sms)

Wanneer je een sms ontvangt, trilt je TomTom Touch en wordt er een berichtenpictogram getoond om aan te geven er bericht binnengekomen is. Je kunt omlaag swipen of niets doen om het pictogram te negeren.



Instellingen

Informatie over instellingen

Alle instellingen van je TomTom Touch kunnen worden ingesteld met de MySports mobiele app of op de MySports website.

Voor je TomTom Touch zijn de volgende instellingen beschikbaar:

- [De hele dag hartslag](#)
- [Telefoonmeldingen](#)
- [Profiel](#)
- [Voorkeuren](#)
- [Hartslagzones](#)

De hele dag hartslag

Als je hartslagmeting voor de hele dag wilt in- of uitschakelen, ga je als volgt te werk:

1. Open de MySports app op je mobiele telefoon.
2. Tik op **PRODUCT**.
3. Verplaats de schuifregelaar voor **De hele dag hartslag**.

Tip: schakel hartslagmeting voor de hele dag uit als je deze niet gebruikt om de levensduur van de batterij te verlengen.

Zie: [Je hartslag bijhouden](#)

Telefoonmeldingen

Als je telefoonmeldingen wilt in- of uitschakelen, ga je als volgt te werk:

1. Open de MySports app op je mobiele telefoon.
2. Tik op **PRODUCT**.
3. Verplaats de schuifregelaar voor **Telefoonmeldingen**.

Zie: [Telefoonmeldingen ontvangen](#)

Profiel

Je moet je profiel instellen met de MySports app of op de MySports website. Telkens wanneer je verbinding maakt met MySports, wordt je profiel naar je TomTom Touch verstuurd.

Selecteer de volgende opties om je gegevens in te stellen:

- **NAAM**
- **GESLACHT**
- **GEBOORTEDATUM**
- **LENGTE**
- **GEWICHT**

De informatie uit je profiel wordt voor de volgende doeleinden gebruikt:

- Met de geboortedatum kan je TomTom Touch je leeftijd berekenen, die kan worden gebruikt voor het schatten van je maximale hartslag.
- Gewicht en geslacht zijn nodig om het aantal calorieën nauwkeuriger te kunnen berekenen.

- Voor je lichaamssamenstelling zijn geslacht, lengte, gewicht en leeftijd nodig.

Belangrijk: je TomTom Touch is gekoppeld aan je profiel. Als je iemand anders een meting van de lichaamssamenstelling laat uitvoeren met je tracker, leidt dat waarschijnlijk tot een foutmelding of een onjuist resultaat omdat het resultaat wordt berekend aan de hand van jouw profielgegevens (geslacht, lengte, gewicht en leeftijd).

Voorkeuren

Je kunt een aantal voorkeuren wijzigen. Dat doe je als volgt:

MySports-website

Klik op je naam (rechterbovenhoek) > Instellingen > tabblad Voorkeuren.

MySports-app

Tik op het menupictogram > Account > Profiel > Voorkeuren.

Je kunt de volgende voorkeuren instellen:

- **DATUMWEERGAVE**
- **TIJDWEERGAVE**
- **GEWICHTSEENHEDEN**
- **AFSTANDSEENHEDEN**
- **ENERGIE-EENHEDEN**

Hartslagzones

Je kunt het bereik voor je hartslagzones veranderen op de MySports-website.

Klik op je naam (rechterbovenhoek) > Instellingen > tabblad Hartslagzones.



TomTom MySports-account

Opmerking: het MySports-account is niet hetzelfde als het TomTom- of MyDrive-account. Er is geen link tussen de drie. Je kunt meerdere producten hebben gekoppeld met een MySports-account.

Je TomTom MySports-account is een centrale opslaglocatie voor al je trainings- en sportgegevens.

Als je een account wilt aanmaken, klik je op de knop TomTom MySports Connect of ga je rechtstreeks naar de website: mysports.tomtom.com

Het onderstaande diagram laat zien dat je je activiteiten kunt uploaden naar je MySports-account via TomTom MySports Connect of de TomTom MySports-app.

Als je activiteiten uploadt naar je TomTom MySports-account, kun je je vorige activiteiten bewaren, weergeven en analyseren. Je kunt alle meetwaarden van je activiteiten bekijken.

TomTom MySports Connect

TomTom MySports Connect doet het volgende:

- Registreert je TomTom Touch bij je MySports-account.
- Update de software op je TomTom Touch als er een nieuwe versie beschikbaar is.
- Uploadt informatie over activiteiten naar je MySports-account.

Opmerking: de TomTom MySports Connect applicatie is een compleet andere applicatie dan de MyDrive applicatie.

TomTom MySports Connect installeren

Zie voor instructies [MySports Connect downloaden](#).

Compatibiliteit met computers

TomTom MySports Connect is geschikt voor de volgende besturingssystemen:

Windows

- Windows 10
- Windows 8 - pc-versie
- 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 mobiele app

Met de MySports mobiele app kun je je activiteiten uploaden en analyseren en kun je je statistieken onderweg bekijken.

De TomTom MySports mobiele app doet het volgende:

- Verstuur automatisch informatie over je activiteiten naar je TomTom MySports-account tijdens synchroniseren met je TomTom Touch.
- Biedt een alternatief voor TomTom MySports Connect voor het uploaden van activiteitsgegevens naar je MySports-account.

Ondersteunde telefoons en mobiele apparaten

iOS

De TomTom MySports-app wordt ondersteund door de volgende telefoons en mobiele apparaten:

- iPhone 4S of later
- iPod touch 5e generatie
- iPad3 of later
- Alle iPad mini-modellen.

Android

De TomTom MySports-app vereist Bluetooth Smart (of Bluetooth LE) en Android 4.4 of hoger om te communiceren met je fitnessstracker. Een aantal Android-apparaten met Bluetooth Smart zijn getest om hun compatibiliteit met de MySports-app te bevestigen. Je kunt de compatibiliteit van je telefoon met de MySports-app controleren via de [Google Play Store](#).

Belangrijk: voor China is de Google Play Store niet toegankelijk en is onze app gepubliceerd in de [Wandoujia Store](#).

De TomTom MySports app installeren

Zie: [De MySports mobiele app downloaden](#)

Deel je activiteiten

Je kunt MySports-activiteiten delen met de functie Delen op sociale media in je MySports-account.

Om te delen, ga je als volgt te werk:

1. Meld je aan bij MySports.
2. Selecteer een activiteit vanuit je MySports-dashboard.
3. Klik op de **Deelknop** rechtsboven in het scherm.
4. Kies bijvoorbeeld **Facebook** of **Twitter** en voeg een opmerking toe om je bericht te personaliseren.

Addendum

Waarschuwingen en gebruiksindicaties

Gebruiksindicaties

De TomTom Touch Fitness Tracker meet je lichaamssamenstelling (vetpercentage en spiermassa) en houdt je hartslag, aantal stappen, aantal verbrande calorieën, gelopen afstand, actieve tijd en slaaptijd bij. Deze waarden helpen je bij het volgen van een actieve lifestyle.

Waarschuwing

De TomTom Touch Fitness Tracker is geen medisch apparaat en dient niet te worden gebruikt voor diagnostische doeleinden of als behandeling. Gebruik TomTom Touch Fitness Tracker niet als je zwanger bent of als je een pacemaker of ander geïmplanteed medisch apparaat hebt.

Bio-elektrische impedantie kan niet correct worden gemeten als je zwanger bent, er zich metalen voorwerpen in je lichaam bevinden of direct na een training, douche, bad of zwemsessie. Houd de elektroden op de band uit de buurt van elektriciteit.

De metingen geven bij benadering aan wat je lichaamssamenstelling is en kunnen schommelen. Voer de metingen uit op hetzelfde moment van de dag en in dezelfde omstandigheden. Volg daarbij de instructies in de verpakking en in de veelgestelde vragen.

Raadpleeg altijd een dokter voordat je begint met een trainingsprogramma. Deze hartslagmeter is geen medisch apparaat en dient niet te worden gebruikt voor diagnostische doeleinden of als behandeling.

Storing door het signaal van externe bronnen, slecht contact met je pols en andere factoren kunnen een nauwkeurige registratie of overdracht van hartslaggegevens verhinderen. TomTom wijst alle aansprakelijkheid die voortvloeit uit deze onnauwkeurigheden af.

De TomTom Touch Fitness Tracker is gemaakt in China.

Dit is geen speelgoed. Dit product en de bijbehorende accessoires bevatten kleine onderdelen en kunnen verstikkingsgevaar opleveren. Houd het product uit de buurt van kinderen. Bij inslikken van de batterij dien je direct medische hulp in te roepen.

Hoe TomTom je gegevens gebruikt

Informatie over het gebruik van persoonlijke gegevens vind je op:

tomtom.com/privacy.

Informatie over batterij en milieu

Dit product gebruikt een lithiumpolymeerbatterij die niet voor de gebruiker toegankelijk is of door de gebruiker kan worden vervangen. Maak de behuizing niet open en probeer de batterij niet te verwijderen. Bestandsdelen van het product en/of de batterij kunnen schadelijk zijn voor het milieu of de gezondheid als deze op onjuiste wijze worden weggegooid. De batterij in het product moet worden gerecycled of op gepaste wijze worden verwijderd volgens de plaatselijke wet- en regelgeving en mag niet als ongesorteerd huishoudelijk afval worden afgevoerd.



AEEA-richtlijn

Met het vuilnisbaksymbool op het product of de bijbehorende verpakking wordt aangegeven dat dit product niet mag worden verwerkt als huishoudelijk afval. Conform EU-richtlijn 2012/19/EU voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA), mag dit elektrische product niet worden afgevoerd als ongesorteerd gemeentelijk afval. Voor een correcte afvalverwerking moet dit product worden teruggebracht naar het verkooppunt of naar het lokale gemeentelijke inzamelpunt voor recycling. Op deze manier lever je een positieve bijdrage aan het milieu.



Operationele temperaturen van batterij

Operationele temperaturen: -20 °C tot 45 °C.

R&TTE-richtlijn

TomTom verklaart hierbij dat de producten en accessoires van TomTom voldoen aan alle essentiële vereisten en overige relevante bepalingen van de EU-richtlijn 1999/5/EG. De conformiteitsverklaring is te vinden op: tomtom.com/legal.



FCC-informatie voor de gebruiker



Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Gebruik van het apparaat is uitsluitend toegestaan onder de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en (2) dit apparaat moet eventuele ontvangen storing accepteren. Dit geldt ook voor storing die kan leiden tot een ongewenste werking.

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de limieten van een digitaal apparaat uit klasse B, conform deel 15 van de FCC-voorschriften. Deze beperkingen zijn opgesteld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke storingen in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert en maakt gebruik van radiofrequente straling en kan deze afgeven. Indien deze apparatuur niet volgens de instructies wordt geïnstalleerd en gebruikt, kan deze schadelijke storing van radiocommunicatie veroorzaken. Er is echter geen garantie dat in bepaalde situaties geen storing zal optreden. Als deze apparatuur schadelijke storing in radio- of televisieontvangst veroorzaakt, wat kan worden vastgesteld door de apparatuur in en uit te schakelen, kan de gebruiker proberen deze storing op één of meer van de volgende manieren op te heffen:

- De ontvangstantenne verplaatsen of anders richten.
- De afstand tussen de apparatuur en de ontvanger vergroten.
- De apparatuur aansluiten op een ander stopcontact in een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- De dealer of een ervaren radio-/tv-technicus raadplegen.

FCC ID: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

FCC-waarschuwing

Wijzigingen of aanpassingen aan deze apparatuur die niet uitdrukkelijk zijn goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving van de voorschriften, kunnen het recht van de gebruiker om deze apparatuur te bedienen ongeldig maken.

De zender mag niet tegelijkertijd met een andere antenne of zender worden opgesteld of gebruikt.

Verklaring betreffende stralingsblootstelling

Het product voldoet aan de FCC-limieten voor RF-blootstelling in een ongecontroleerde omgeving en is veilig voor toepassingen zoals omschreven in deze handleiding. Verdere vermindering van RF-blootstelling kan worden bereikt door het product zo ver mogelijk van het lichaam te houden of door het uitvoervermogen van het apparaat te verlagen als een dergelijke functie beschikbaar is.

Verantwoordelijke partij in Noord-Amerika

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

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

Stralingsinformatie voor Canada

Gebruik van het apparaat is uitsluitend toegestaan onder de volgende twee voorwaarden:

- Dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken.
- Dit apparaat moet eventuele ontvangen storing accepteren. Dit geldt ook voor storing die kan leiden tot een ongewenste werking van het apparaat.

De werking is onderhevig aan de voorwaarde dat dit apparaat geen schadelijke storing veroorzaakt.

Dit digitale apparaat uit klasse B voldoet aan de Canadese norm ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

De functie Landcode selecteren is uitgeschakeld voor producten die in de VS of Canada op de markt worden gebracht.

De apparatuur is gecertificeerd volgens de vereisten van RSS-247 voor 2,4 GHz.

Verklaring van Industry Canada (in het Engels en Frans)

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.

Verklaring betreffende stralingsblootstelling:

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



Dit product bevat het Regulatory Compliance Mark (RCM), waarmee wordt aangegeven dat het voldoet aan de relevante voorschriften voor Australië.

Kennisgeving voor Nieuw-Zeeland

Dit product is voorzien van de R-NZ aanduiding om aan te geven dat het voldoet aan de relevante voorschriften voor Nieuw-Zeeland.

Contactgegevens klantenservice (Australië en Nieuw-Zeeland)

Australië: 1300 135 604

Nieuw-Zeeland: 0800 450 973

Modelnamen

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

Chinese certificering

CMIIT ID/2016DJ4417

IDA-standaard (Singapore)



Triman-logo



Type BF apparatuur



Japanse certificering



R-201-160508

Recyclinginformatie Japan



Koreaanse certificering

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.

Kennisgevingen (Turkije)

Contactgegevens van fabrikant (Turkije)

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

Gebruik, onderhoud en reparatie (Turkije)

Raadpleeg de online gebruikershandleiding op tomtom.com/support voor meer informatie over het gebruik van het apparaat.

Bij regelmatig gebruik wordt het aanbevolen om je tracker eenmaal per week schoon te maken.

- Maak de tracker indien nodig schoon met een vochtige doek. Gebruik een milde zeep om olie en vuil te verwijderen.
- Voorkom dat je tracker in contact komt met zware chemicaliën zoals benzine, schoonmaakmiddelen, aceton, alcohol of insectenwerende middelen. Chemicaliën kunnen de afdichting, de behuizing en het oppervlak beschadigen.
- Maak indien nodig de hartslagsensor en verbindingspads schoon met milde zeep en water.
- Voorkom dat er krassen op en rond de hartslagsensor ontstaan. Bescherm de sensor tegen schade.

Een klacht indienen (Turkije)

Als je een klacht hebt over je apparaat, bel dan de klantenservice op 212 356 9707. Je kunt ook kijken op <http://tr.support.tomtom.com/app/contact>

Je hebt ook het recht om klachten en terugvorderingen voor te leggen aan de rechtbank (Tüketici Mahkemesi) en de geschillencommissie voor consumentenzaken (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti)

Levensduur van je product (Turkije)

De levensduur van je product is minimaal 5 jaar, zoals vastgelegd en bekendgemaakt in de wetgeving inzake aftersaleservices van 13-06-2014 en met nr. 29029.

Je recht op vrije keuze (Turkije)

Je recht op vrije keuze wordt beschermd door artikel 11 van de wet inzake consumentenbescherming (Tüketici Korunması Hakkında Kanun).

Veiligheidsvoorschriften (Turkije)

Lees het waarschuwingsgedeelte van dit addendum.

Energiebesparing (Turkije)

Je laadt de batterij van je tracker op door de tracker aan te sluiten op een wandlader of een computer via de meegeleverde micro-USB-kabel. Je wordt gewaarschuwd wanneer het batterijniveau laag of kritiek is. De gebruiksduur van de batterij is afhankelijk van hoe vaak je de trackerfuncties gebruikt, zoals hartslagmeting en analyse van de lichaamssamenstelling, en van hoeveel telefoonmeldingen je ontvangt.

Informatie over verzending en verwerking (Turkije)

TomTom-fitnesstrackers moeten tijdens de verzending met zorg worden behandeld. Dit houdt in dat alle verzendlabels en waarschuwingen die op de dozen of pallets zijn aangebracht, in acht moeten worden genomen. De trackers moeten in hun originele verpakking worden verzonden en mogen niet opnieuw worden verpakt. Gebruik geschikt hefgereedschap om de apparaten te verplaatsen en houd je aan alle voorschriften voor manuele verwerking. Laat de trackers niet vallen. Stel de trackers niet bloot aan extreme temperaturen of vochtige omgevingen.

Technische specificaties voor TomTom-fitnesstrackers (Turkije)

| | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| Gebruiksduur van de batterij | Activity tracking: tot 5 dagen | |
| Schermresolutie | 128 x 32 pixels | |
| Schermgrootte | 5,58 x 22,38 mm | |
| Dikte | 11,5 mm | |
| Gewicht | 10 g | |
| Polsmaat | 121-169 mm (small) | 140-206 mm (large) |

Geautoriseerde reparatiecentra (Turkije)

BELANGRIJK: neem contact op met de klantenservice om een RMA-nummer en instructies aan te vragen voordat je het apparaat naar een reparatiecentrum stuurt.

Regeneris

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

Conformiteitsverklaring (1)



Conformiteitsverklaring

Wij, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Nederland

Verklaren onder onze eigen en enige verantwoordelijkheid dat ons product:

| | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Productnaam: | TomTom Touch-fitnesstracker |
| Handelsmerk: | TomTom |
| Type model: | 1TA00 |
| Accessoires (USB-kabel): | 4AT00 |

Waarop deze verklaring betrekking heeft, voldoet aan de betreffende normen:

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

Overeenkomstig de bepalingen van R&TTE-richtlijn 1999/5/EG met voorschriften betreffende EMC-richtlijn 2004/108/EG en LV-richtlijn 2006/95/EG.



Het product wordt aangegeven met

Ondertekend door of voor de fabrikant:

Naam (schriftelijk): Clement Magniez

Functie: Programmamanager

Plaats en datum van afgifte: Amsterdam, 16 augustus 2016

Conformiteitsverklaring (2)



Conformiteitsverklaring



Wij, TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam

(Adres in de VS: TomTom Inc., 2400 District Avenue,

Burlington, MA-1803

(1-866-4-TomTom))

Verklaren onder onze eigen en enige verantwoordelijkheid dat ons product:

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| Productnaam: | TomTom Touch-fitnesstracker |
| Handelsmerk: | TomTom |
| Type model: | 1TA00 |

| | |
|---------------------|---------------------------------|
| Accessoires: | USB-kabel (model: 4AT00) |
|---------------------|---------------------------------|

waarop deze verklaring betrekking heeft, voldoet aan de betreffende normen:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR deel 15, onderdeel B

Aanvullende informatie:

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften. Gebruik van het apparaat is uitsluitend toegestaan onder de volgende twee voorwaarden:

- 1) Dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en
- 2) Dit apparaat moet eventuele ontvangen storing accepteren. Dit geldt ook voor storing die kan leiden tot een ongewenste werking.



Ondertekend door of voor de fabrikant:

Naam (schriftelijk): Clement Magniez

Functie: Programmamanager

Plaats en datum van afgifte: Amsterdam, 23 augustus 2016

Conformiteitsverklaring (3)



Conformiteitsverklaring

Wij, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

Nederland

Verklaren onder onze eigen en enige verantwoordelijkheid dat ons product en in combinatie met onze accessoires:

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| Productnaam: | TomTom Touch-fitnesstracker |
| Handelsmerk: | TomTom |
| Type model: | 1TA00 |
| Accessoires: | USB-kabel (model: 4AT00) |

waarop deze verklaring betrekking heeft, voldoet aan de betreffende specificaties:

ICES-003

Aanvullende informatie:

Dit apparaat voldoet aan de Canadese voorschriften ICES-003. Gebruik van het apparaat is uitsluitend toegestaan onder de volgende twee voorwaarden:

- 1) Dit apparaat mag geen schadelijke storing veroorzaken, en

2) Dit apparaat moet eventuele ontvangen storing accepteren. Dit geldt ook voor storing die kan leiden tot een ongewenste werking.



Ondertekend door of voor de fabrikant:

Naam (schriftelijk): Clement Magniez

Functie: Programmamanager

Plaats en datum van afgifte: Amsterdam, 23 augustus 2016

Kennisgevingen over copyright

© 2016 TomTom. Alle rechten voorbehouden. TomTom en het 'twee-handenlogo' zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van TomTom N.V. of een van haar dochterondernemingen. Ga naar tomtom.com/legal voor beperkte garantie en licentieovereenkomsten voor eindgebruikers die van toepassing zijn op dit product.

Linotype, Frutiger en Univers zijn handelsmerken van Linotype GmbH, gedeponeerd bij het U.S. Patent and Trademark Office en mogelijk gedeponeerd in bepaalde andere rechtsgebieden. MHei is een handelsmerk van The Monotype Corporation en is mogelijk gedeponeerd in bepaalde rechtsgebieden.

AES-code

De software die in dit product is opgenomen, bevat AES-code die valt onder het copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Verenigd Koninkrijk. Alle rechten voorbehouden.

Licentievoorwaarden:

Herdistributie en gebruik van deze software (met of zonder wijzigingen) is toegestaan zonder betaling van vergoedingen of royalty's mits aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

Bij herdistributie van de broncode moet deze broncode de bovengenoemde copyrightinformatie bevatten, evenals deze lijst met voorwaarden en de volgende disclaimer.

Bij binaire distributie moet de meegeleverde documentatie de bovengenoemde copyrightinformatie bevatten, evenals deze lijst met voorwaarden en de volgende disclaimer.

De naam van de copyrighthouder mag niet worden gebruikt om producten die zijn gemaakt met deze software, te onderschrijven zonder specifieke schriftelijke toestemming.

Calorieberekeningen

Calorieberekeningen in deze producten zijn gebaseerd op MET-waarden afkomstig van:

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.