

# TomTom Touch Fitness Tracker Kezelési kézikönyv

1.0



# Tartalom

Üdvözljük	4
<hr/>	
<b>A Fitness Tracker</b>	<b>5</b>
<hr/>	
A Fitness Tracker bemutatása	5
A Fitness Tracker viselése	6
A Fitness Tracker tisztítása	6
A pulzusérzékelő	7
A készülék eltávolítása a szíjról	7
A Fitness Tracker feltöltése	7
Adattárolás	8
Akkumulátorral kapcsolatos információk	8
A karóra visszaállítása	8
A Fitness Tracker és a víz	9
<hr/>	
<b>Rövid használati útmutató</b>	<b>10</b>
<hr/>	
A MySports Connect letöltése	10
Feliratkozás és regisztráció	11
OPCIONÁLIS: A MySports mobilalkalmazás beszerzése	11
A fitnesz-tevékenységkövető használata	12
A Sportüzemmód használata	13
A testkompozíció mérése	13
<hr/>	
<b>Párosítás a mobileszközével</b>	<b>16</b>
<hr/>	
Párosítás az iOS eszközzel	16
Párosítás az Android készülékével	17
<hr/>	
<b>Az edzettségének nyomon követése</b>	<b>19</b>
<hr/>	
A tevékenységkövetés ismertetése	19
Az aktivitásának non-stop követése	20
Pulzuskövetés	21
A lépései nyomon követése	22
A kalóriák követése	23
Az aktív idő nyomon követése	24
A távolság nyomon követése	25
Az alvásának nyomon követése	26
<hr/>	
<b>Sportüzemmód</b>	<b>28</b>
<hr/>	
A Sportüzemmód használata	28
A kalóriabecslések ismertetése	28
<hr/>	
<b>Célok megadása</b>	<b>30</b>
<hr/>	
A célok ismertetése	30
Egy tevékenységkövetési cél beállítása	31
Sporttevékenységre vonatkozó cél megadása	31
Testre vonatkozó cél megadása	32

<b>Testkompozíció</b>	<b>34</b>
A testkompozíció ismertetése .....	34
A testkompozíció mérése .....	34
Az Ön ideális testkompozíciója .....	36
Biztonság és testkompozíció .....	37
Cikk - A testkompozíció mérése és kiértékelése .....	37
Az ACE testkompozíció-százalékok táblázata .....	38
<b>Telefonos értesítések</b>	<b>40</b>
Telefonos értesítések fogadása .....	40
<b>Beállítások</b>	<b>41</b>
A beállításokról .....	41
Egész napos pulzusmérés .....	41
Telefonos értesítések .....	41
Profil .....	41
Tulajdonságok .....	42
Pulzuszónák .....	42
<b>TomTom MySports fiók</b>	<b>43</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>44</b>
<b>TomTom MySports mobilalkalmazás</b>	<b>45</b>
<b>A tevékenységek megosztása</b>	<b>46</b>
<b>Kiegészítés</b>	<b>47</b>
<b>Szerzői jogi megjegyzések</b>	<b>57</b>

# Üdvözljük

---

Ez a kezelési kézikönyv mindazokat a tudnivalókat tartalmazza, amelyekre az új TomTom Touch Fitness Tracker készülékéhez szüksége lesz.

## Mi is pontosan az a fitness-tevékenységkövető?

Az Ön TomTom Touch nyomon követi a tevékenységeit, ÉS a testkompozícióját. A testkompozíció nagyszerűen mutatja az Ön edzettségi szintjét. Edzéskor az emberek általában a testzsíruk arányát szeretnék csökkenteni, az izomtömegüket meg növelni. A TomTom Touch segítségével azt is nyomon követi, miből áll a szervezete, nem csak a lépéseit.

## Melyek a fontos funkciók?

Az Ön TomTom Touch készüléke érintőképernyővel rendelkezik, és nyomon követi a lépéseket, kalóriákat, az aktív időt, távolságot, alvást, pulzusszámot és testkompozíciót.

**Tipp:** Bár ez egy TomTom termék, nem rendelkezik GPS-szel, ezáltal nem végez navigációt. Ha olyan terméket keres, amely rögzíti a futásának és kerékpározásának útvonalát a térképen, illetve pontos sebességet, tempót, távolságtervezéseket biztosít, próbálja ki a TomTom GPS karórát.

A kezelési kézikönyv néhány hasznos fejezete:

- [Rövid használati útmutató](#)
- [A Fitness Tracker bemutatása](#)
- [A Fitness Tracker viselése](#)
- [A Fitness Tracker feltöltése](#)
- [A Fitness Tracker és a víz](#)

**Tipp:** A [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) oldalon gyakran ismételt kérdések (GYIK) is találhatóak. Válassza ki a TomTom Touch Fitness Tracker készüléket, vagy adjon meg egy keresőkifejezést.

Reméljük, örömmel forgatja majd ezt a kézikönyvet, és még nagyobb örömet leli majd a TomTom Touch készülékében, miközben edzettebbé válik!

# A Fitness Tracker

---

## A Fitness Tracker bemutatása



1. **A szíj becsatolása** - dugja be mindkét pecket a szíjra, hogy a Fitness Tracker készüléke biztonságosan be legyen csatolva.
2. **Érintőképernyő** - húzza el az ujját az érintőképernyőn a tevékenységkövetés mérőszámainak és a különböző módok áttekintéséhez.

Húzza LEFELÉ az ujját a képernyők óra képernyője fölé való mozgathatóságához. Ezek a képernyők a következők:

- Sportüzemmód
- Testkompozíció
- Pulzus

Húzza FELFELÉ az ujját a képernyők óra képernyője alá való mozgathatóságához. Ezek a képernyők a következők:

- Lépések
- Elégetett energia vagy kalóriák
- Távolság
- Aktív idő
- Alvás időtartama

**Tipp:** Ezek a képernyők a célhoz (ha megad ilyet) viszonyított haladást is megmutatják.

3. **Kör alakú, célt jelző ikon** - ha van napi aktivitással kapcsolatos célja, egy kör alakú, célt jelző ikon látható a kiválasztott mérőszám vagy óra fölött, megjelenítve pl. a lépéseket. Ez a célt jelző ikon minden nap, ahogy közeledik a célja eléréséhez, feltöltődik.

**Tipp:** Alapértelmezés szerint 10 000 lépés van beállítva célként.

4. **Óra képernyő** - amikor a képernyőjét megérintve felébreszti a készüléket, az óra képernyője látható rajta az idővel. Húzza felfelé és lefelé az ujját az óra képernyőjén a mérőszámok és módok megtekintéséhez.
5. **Gomb** - a gombbal felébreszthető a készüléke a testkompozíció-mérések elvégzéséhez, illetve a Sportüzemmód elindításához és leállításához.

**Megjegyzés:** Az érintőképernyőn való lapozáshoz csúsztassa el az ujját az érintőképernyőn felülről lefelé hosszában, ha LEFELE szeretne lapozni, vagy csúsztassa az ujját alulról felfelé, ha FELFELE szeretne lapozni.

## A Fitness Tracker viselése

Fontos, hogy miként viseli a TomTom Touch készüléket, mivel ez hatással lehet a pulzusérzékelő teljesítményére és a kompozíció eredményére. Az érzékelő működésével kapcsolatos további információkért tekintse meg [A pulzusérzékelő](#) című részt.

Ha problémákat tapasztal a pontos pulzusszám kiszámítása, illetve a testkompozíció-mérések során, ellenőrizze, hogy a TomTom Touch készülékét a következő módon viseli-e:

- Szorosan illeszkedik, de nem túl szorosan, hogy az már kényelmetlen legyen.
- A csuklósínt felett helyezkedik el.



- A pulzusérzékelő akkor szolgáltatja a legpontosabb eredményeket, ha már bemelegített

**Fontos:** A pontosság javítása érdekében NE MOZOGJON, amíg a készülék nem érzékeli a pulzusát.

## A Fitness Tracker tisztítása

Azt javasoljuk, hogy gyakori használat esetén hetente tisztítsa a TomTom Touch készülékét.

- Szükség szerint törölje át a TomTom Touch készülékét nedves törlőkendővel. Az olaj és szennyeződések eltávolításához használjon híg szappanos oldatot.
- Ne tegye ki a TomTom Touch készülékét erős vegyi anyagoknak, például benzinnek, oldószereknek, acetonnak, alkoholnak vagy rovarirtó szereknek. A vegyszerek károsíthatják a szigetelést, házat és bevonatot.

- Szükség esetén tisztítsa meg a pulzusérzékelő területét és a csatlakozó párnákat enyhén szappanos vízzel.
- Ne karcolja meg a pulzusérzékelő területét. Védje a sérülésektől.

## A pulzusérzékelő

A TomTom Touch beépített pulzusérzékelővel rendelkezik, ezáltal hatékonyabban tud edzeni.

### Az érzékelő működése

A készülék a szívverése méréséhez fényt alkalmaz, hogy mérni tudja a véráramlásában végbemenő változásokat. Ezt úgy éri el, hogy a csuklóján átvilágít a bőrön, közvetlenül a bőr alatt lévő hajszálerekbe, és érzékeli a fényvisszaverődés változását.

A pulzusérzékelő teljesítményét nem befolyásolja a testzsírszázaléka vagy a testszörzete. Viszont HATÁSSAL VAN rá a TomTom Touch csuklón való elhelyezkedése, a bőrszíne, bőrtípusa, illetve hogy már bemelegített-e.

### A pulzusérzékelő használata

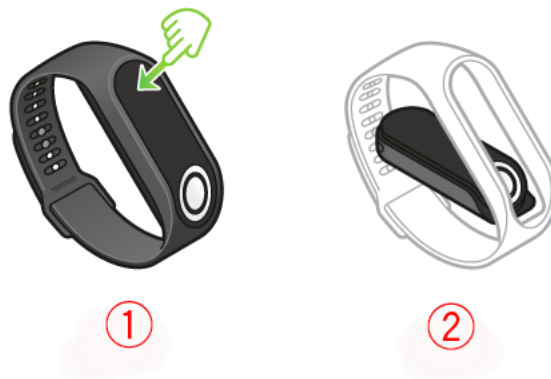
A pulzusérzékelő által biztosítható legjobb teljesítmény érdekében tekintse meg [A Fitness Tracker viselése](#) című részt. A folyamatos pulzuskövetés alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

## A készülék eltávolítása a szíjról

Távolítsa el a TomTom Touch készülékét a csuklószíjról a feltöltéséhez, illetve a számítógépén keresztüli MySports alkalmazáshoz való csatlakoztatás érdekében.

A TomTom Touch csuklószíjról való eltávolításához tegye a következőket:

1. Erősen nyomja meg a készülék felső részét, amíg a készülék le nem pattan a szíjról.



2. A TomTom Touch csuklószíjra való visszahelyezéséhez kövesse fordított sorrendben az 1. lépést, és illessze először a készülék gombbal ellátott részét a szíjra.

## A Fitness Tracker feltöltése

---

**Fontos:** A TomTom Touch készülékét számítógép vagy USB-s fali töltő segítségével töltheti fel.

---

A TomTom Touch feltöltéséhez a következőket kell tennie:

1. Távolítsa el a TomTom Touch készüléket a szíjról. További információkért lásd: A fitness-tevékenység-követő eltávolítása a szíjról.
2. Csatlakoztassa a készüléket a micro-USB kábel kicsi csatlakozójához, melyet a csomaggal együtt kapott.
3. Csatlakoztassa a nagyobb USB-csatlakozót a számítógépéhez vagy egy fali töltőhöz.

4. A TomTom Touch megkezdi a töltést az alábbi animált ikonokat megjelenítve:



**Megjegyzés:** Néhány megvásárolható micro-USB kábel nem teszi lehetővé a töltést és adatátvitelt EGYSZERRE. A dobozhoz mellékelt kábel mindkettőt lehetővé teszi, így adatokat továbbíthat a MySports Connect segítségével.

## Adattárolás

A TomTom Touch több napnyi sporttevékenységet képes tárolni.

Amikor a TomTom Touch készüléke a MySports Connect vagy a MySports mobilalkalmazáshoz csatlakozik, az összes tevékenységgel kapcsolatos adat eltávolításra kerül, illetve feltöltődik a MySports fiókba.

## Akkumulátorral kapcsolatos információk

### Akkumulátor élettartam

Akár 5 nap.

### Töltési idők

- 90%-os töltés: 40 perc
- 100%-os teljes feltöltés: 1 óra

### Tippek az akkumulátor élettartamának növeléséhez

- Kapcsolja ki a telefonos értesítéseket.
- Kapcsolja ki az Egész napos pulzusmérés funkciót.
- Tartsa a TomTom Touch készülékét a párosított mobilkészülék Bluetooth hatótávolságán belül.

## A karóra visszaállítása

### Szoftver-visszaállítás

Minden egyes alkalommal szoftver-visszaállítás történik, amikor a TomTom Touch Fitness Tracker készüléket leválasztja a fali töltőről vagy a számítógépről.

A szoftver-visszaállítás érdekében kövesse a következő lépéseket:

1. Csatlakoztassa a TomTom Touch készülékét fali töltőhöz vagy számítógéphez.  
Várja meg, amíg az akkumulátor szimbóluma megjelenik a TomTom Touch kijelzőjén.  
Számítógép használata esetén várja meg, amíg a MySports Connect befejezi a TomTom Touch frissítését.
2. Válassza le a TomTom Touch készülékét a fali töltőről vagy a számítógépről.  
A TomTom Touch készüléken lévő szoftver újraindul. Ezzel elvégezte a szoftver-visszaállítást a TomTom Touch készülékén.

### Gyári visszaállítás

---

**Fontos:** Amikor gyári visszaállítást végez a MySports Connect alkalmazáson, minden személyes adat és beállítás törlésre kerül a TomTom Touch készülékén. Ez a művelet nem vonható vissza.

---



A gyári visszaállítást csak végső megoldásként használja, vagy abban az esetben, ha minden adatot és beállítást el szeretne távolítani a TomTom Touch készülékéről.

A gyári visszaállítás újratelepíti a TomTom Touch szoftverét, illetve eltávolítja a következő adatokat:

- A tevékenységeit.
- A TomTom Touch készüléke és a MySports Connect alkalmazás beállításait.

**Megjegyzés:** Ha MySports mobilalkalmazást használ, felejtse el az okostelefonjával a TomTom Touch készülékét, majd párosítsa őket újra a következő módon:

- **Android** - Az Android készüléke Bluetooth beállítások menüjében párosítsa vagy felejtse el a TomTom Touch készülékét,
- **iOS** - Lépjen az iOS Bluetooth beállítások képernyőjére, kattintson az (i) ikonra a TomTom Touch neve mögött, majd válassza **A készülék elfelejtése** lehetőséget.

---

**Fontos:** A gyári visszaállítás során ne válassza le a TomTom Touch készüléket, amíg a MySports Connect alkalmazás be nem fejezi a készülék visszaállítását. Ez a művelet néhány percet vehet igénybe. Tekintse meg a MySports Connect alkalmazás által megjelenített üzeneteket, mielőtt leválasztaná a karórát.

---

A gyári visszaállítás érdekében kövesse a következő lépéseket:

1. Csatlakoztassa a TomTom Touch készüléket a számítógéphez, majd várja meg, amíg a MySports Connect befejezi a készülék frissítését.
2. Kattintson a MySports Connect alkalmazás fogaskerék ikonjára a **Beállítások** menü megnyitásához.
3. Kattintson az **Újraindítás** gombra.
4. Hagyja csatlakoztatva a TomTom Touch készülékét, amikor a MySports Connect alkalmazás ablaka bezárul.  
A MySports Connect ezt követően telepíti a szoftvert a TomTom Touch készülékére.
5. Hagyja csatlakoztatva a TomTom Touch készülékét, miközben a MySports Connect alkalmazás ablaka megnyílik.
6. A TomTom Touch telepítéséhez kövesse a MySports Connect alkalmazásban megjelenő utasításokat.

## A Fitness Tracker és a víz

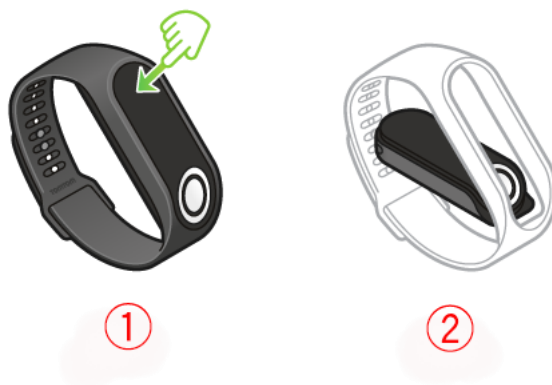
A TomTom Touch Fitness Tracker megfelel az IPx7 vízhatlansági szabványnak, így használhatja kültéren esőben, vagy a zuhany alatt, AZONBAN nem használható úszás közben. A fitness-tevékenységkövető nem rendelkezik érzékelőkkel az úszási adatai méréséhez.

# Rövid használati útmutató

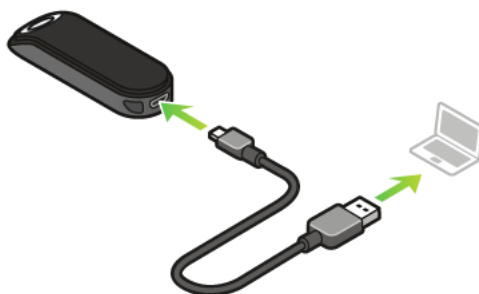
---

## A MySports Connect letöltése

1. A TomTom Touch számítógéphez történő csatlakozásához erősen nyomja meg a készülék felső részét, amíg a készülék le nem pattan a szíjról.



2. Az USB-kábel segítségével csatlakoztassa a TomTom Touch készülékét a számítógépéhez.



3. Várja meg, amíg a TomTom Touch feltöltődik. Érintse meg a gombot az akkumulátor töltöttségi szintjének megtekintéséhez.

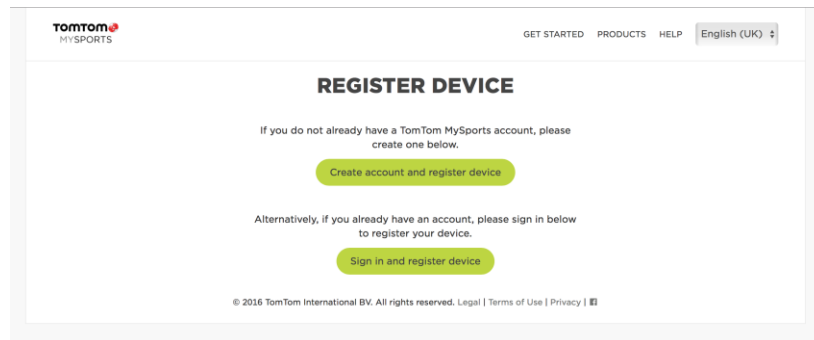
**Tipp:** Az akkumulátor 90%-os feltöltése 40 percet vesz igénybe, a 100% töltése pedig 1 órát.

4. Töltse le, és telepítse a TomTom MySports Connect alkalmazást a [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) weboldalról a számítógépére.  
A telepítés befejeződését követően megnyílik a MySports Connect alkalmazás. A kezdeti lépésekért kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.

Következő rész: [Feliratkozás és regisztráció](#)

## Feliratkozás és regisztráció

A MySports Connect alkalmazásban való telepítés közben megnyílik a MySports weboldal.



Hozzon létre egy fiókot, vagy jelentkezzen be egy meglévő fiókkal.

A MySports weboldalon megtekintheti a tevékenységeit, statisztikáit és előrehaladását.

---

**Fontos:** Csatlakoztassa gyakran a TomTom Touch készülékét a számítógépéhez a töltéséhez és a legújabb szoftververziók beszerzéséhez.

---

Következő rész: [OPCIONÁLIS: A MySports mobilalkalmazás beszerzése](#)

### OPCIONÁLIS: A MySports mobilalkalmazás beszerzése

---

**Fontos:** Bár a TomTom Touch Fitness Tracker készülékét a MySports mobilalkalmazás nélkül is használhatja, javasoljuk, hogy telepítse a mobilalkalmazást, ha rendelkezik mobilszközzel, hogy az elérhető összes funkciót teljes mértékben ki tudja használni.

---

A MySports mobilalkalmazás lehetővé teszi az alkalmazásai feltöltését és elemzését, illetve a statisztikai menet közbeni megtekintését.

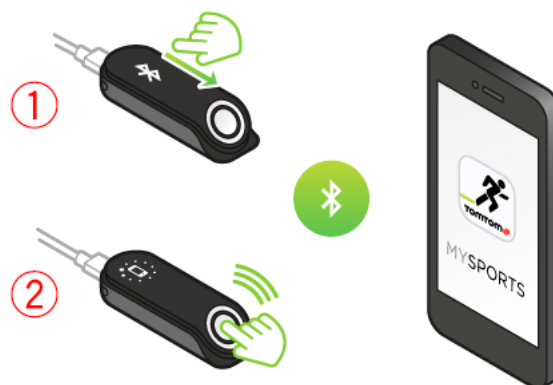
Töltse le az alkalmazást, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.



[Google Play Store](#)



[Apple App Store](#)



**Tipp:** A TomTom Touch készüléke Bluetooth Low Energy (BLE) kapcsolódási funkciót használ a TomTom MySports mobilalkalmazással való kommunikációhoz.

Következő rész: [A fitness-tevékenységkövető használata](#)

## A fitness-tevékenységkövető használata

Érintse meg a gombot a kijelző felébresztéséhez, és az idő megtekintéséhez.

Húzza el az ujját a számlap alatti képernyőkhöz, és tekintse meg a lépésekre, elégetett kalóriákra, megtett távolságra, aktív és alvási időre vonatkozó aktivitási statisztikáit.

Húzza el az ujját a számlap feletti képernyőkhöz, és kezdjen el egy tevékenységet, végezzen el egy testkompozíció-mérést, vagy tekintse meg az aktuális pulzusszámát.



A MySports mobilalkalmazásban vagy a MySports weboldalon is megadhat egy célt. A célja felé való haladást, az egész napos pulzusmérést, a testkompozícióval kapcsolatos tendenciákat és általános előrehaladást a mobilalkalmazásban vagy a MySports weboldalon tekintheti meg.

## Create body goal

### Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

### Select Target



70

kg



Következő rész: [A Sportüzemmód használata](#)

## A Sportüzemmód használata

A Sportüzemmód az összes sporttevékenységéhez használható. Ez az indítási/leállítási mód rögzíti az időt, pulzusszámot és elégetett kalóriákat a pulzusszáma alapján. Bármilyen sporthoz használhatja ezt az üzemmódot, az úszás és a vízi sportok kivételével.

A MySports alkalmazás és a MySports weboldal segítségével is nyomon követheti az összes tevékenységét.

**Megjegyzés:** A TomTom Touch nem rendelkezik GPS-szel, ezáltal nem követi a távolságot. Ehelyett a lépéseiből számolja ki azt.

**Fontos:** Nem viheti magával úszáshoz a TomTom Touch készülékét.

1. Egy tevékenység Sportüzemmódban való megkezdéséhez húzza el az ujját egy képernyővel az óra fölé, ahol láthatja a testmozgás ikont.



2. Nyomja meg röviden a gombot a tevékenységrögzítés indításához. Egy rezgés jelzi, hogy a tevékenység rögzítésre kerül.
3. Egy tevékenység rögzítése közben nyomja meg egyszer a gombot a képernyő felébresztéséhez, majd húzza el az ujját az aktív idő, elégetett kalóriákat és pulzusszám megtekintéséhez.
4. Egy tevékenység rögzítésének leállítása érdekében nyomja meg egyszer a gombot a képernyő felébresztéséhez, majd nyomja meg újra, amíg a készülék nem rezeg.

**Tipp:** Az edzést követően [megoszthatja a tevékenységeit](#) a közösségi oldalakon.

## A testkompozíció mérése

A TomTom Touch mérheti a testkompozícióját. A testkompozíció a testzsírja és az izomtömege százalékát jelenti a testében, és az edzettségi szint fő mutatója.

Minden alkalommal, amikor le kívánja olvasni a testkompozícióját, viselje a fitness-tevékenységkövetőt legalább 15 percig, hogy az be tudjon melegedni.

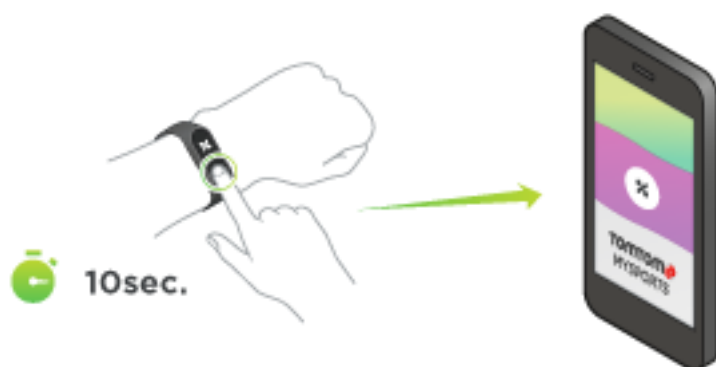
---

**Fontos:** A pontos eredmény érdekében minden nap ugyanakkor olvassa le a testkompozíció-méréseit.

---

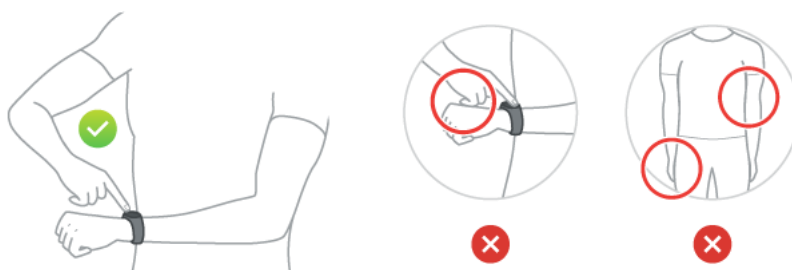


Húzza el az ujját a fitness-tevékenységkövető óra képernyője fölött található két képernyő fölé, ahol egy százalékjelet lát. Tartsa lenyomva a gombot, amíg meg nem jelenik egy pipa a képernyőn. Mostantól megtekintheti a testkompozíció-adatokat a mobilalkalmazásban, ha a **Haladás** menübe lépve megérinti a (jobb oldalon található) szürke grafikon gombot, és kiválasztja a **Test** lehetőséget.



#### Tippek a testkompozíció méréséhez

- Ne érintse meg a karjával az oldalát, és ne érintse egymáshoz a csuklóit vagy a kezeit, mivel ezek pontatlanságot eredményezhetnek.



- Tegye a mutatóujját a gombra a tevékenységkövető képernyőjével egyenes vonalban. Ellenőrizze, hogy az egész gombot takarja-e az ujjával.



- Ha pipa helyett egy x jelenik meg, próbálja meg benedvesíteni az ujját, majd pedig azzal a csuklója bőrét az elektróda alatt.

# Párosítás a mobileszközével

---

## Párosítás az iOS eszközével

A TomTom MySports mobilalkalmazás segítségével feltöltheti a tevékenységekkel kapcsolatos adatait a TomTom Touch Fitness Tracker készülékről a TomTom MySports alkalmazásba. Számos egyéb weboldalra is lehetővé teszi az automatikus feltöltést.

Ha a MySports alkalmazás újabb verziója érhető el, letöltheti azt az App Store-ból. Ha a fitness-tevékenységkövetőjének egy újabb szoftververziója érhető el, azt a MySports Connect asztali alkalmazás segítségével töltheti le.

Az iOS eszköze fitness-tevékenységkövetőjével való párosításához kövesse az alábbi lépéseket:

1. A fitness-tevékenységkövetőnek egy áramforráshoz kell csatlakoznia. A számítógéphez való csatlakozás közben mielőtt továbblépne, várja meg, amíg a MySports Connect asztali alkalmazás befejezi a készüléke frissítését.
2. Ellenőrizze, hogy van-e működő internetkapcsolat az iOS eszközén.
3. Ellenőrizze, hogy a fitness-tevékenységkövetője és az iOS eszköze közel van-e egymáshoz.
4. Az iOS eszköze Beállítások részénél ellenőrizze, hogy a Bluetooth be van-e kapcsolva.
5. A fitness-tevékenységkövetőjén nyomja meg a gombot a képernyő felébresztéséhez, húzza el az ujját a képernyőn, amíg nem látja a Bluetooth és okostelefon ikonokat, majd nyomja meg újra a gombot.
6. Indítsa el a MySports mobilalkalmazást, majd érintse meg a **Szűj** lehetőséget az **Eszköz** aktiválása képernyőn.
7. Miután megjelenik a fitness-tevékenységkövető neve, érintse meg azt.
8. Az iOS eszközén adja meg a fitness-tevékenységkövetőjén kijelzett PIN-kódot, majd érintse meg a **Párosítás** lehetőséget.

A készülékek mostantól párosítva vannak. Tekintse meg az alábbi hibaelhárítási utasításokat, ha problémákat tapasztal a fitness-tevékenységkövetője párosításakor.

Amikor megnyitja a mobilalkalmazást a telefonon, és megpróbál csatlakozni a fitness-tevékenységkövetőjéhez, előfordulhat, hogy fel kell ébreszteni a fitness-tevékenységkövetőjét. Ehhez nyomja meg a gombot.

## Hibaelhárítás

Ha problémákat tapasztal a fitness-tevékenységkövetője párosításakor, kövesse az alábbi lépéseket:

- Ellenőrizze, hogy a TomTom Touch legújabb verzióját használja-e. Ha egy újabb verzió érhető el, azt a MySports Connect asztali alkalmazás segítségével töltheti le.
- Ellenőrizze, hogy a mobilalkalmazás legújabb verzióját használja-e. Ha egy újabb verzió érhető el, az megjelenik az App Store listáján.
- Felejtse el a párosított fitness-tevékenységkövetőt az iOS eszközén, majd próbálja meg újrapárosítani vele:
  1. Lépjen az iOS eszköze iOS Bluetooth beállítások képernyőjére, kattintson az **(i)** ikonra a fitness-tevékenységkövető neve mögött, majd válassza **A készülék elfelejtése** lehetőséget. Próbálja meg újra a fitness-tevékenységkövetőjének párosítását a fenti párosítási utasításokat követve. Ha még mindig nem működik, folytassa az alábbi hibaelhárítási lépésekkel.
  2. Indítsa újra az iOS eszközt.
  3. Távolítsa el és telepítse újra a MySports mobilalkalmazást az App Store-on keresztül.
  4. Kapcsolja ki a Bluetooth funkciót, majd kapcsolja be újra.
  5. Indítsa újra a fitness-tevékenységkövetőjét egy áramforráshoz való csatlakoztatással.



Az iOS eszköze és a fitness-tevékenységkövetője mostantól teljesen le vannak csatlakoztatva, és visszaállnak alapállapotba.

6. Indítsa el a MySports mobilalkalmazást az iOS eszközén.
7. Folytassa a párosítást a fenti párosítási utasításokban ismertetett módon (az 5. lépéstől).

## Párosítás az Android készülékével

A TomTom MySports mobilalkalmazás segítségével feltöltheti a tevékenységekkel kapcsolatos adatait a TomTom Touch Fitness Tracker készülékről a TomTom MySports alkalmazásba. Számos egyéb weboldalra is lehetővé teszi az automatikus feltöltést.

Mielőtt párosítaná a fitness-tevékenységkövetőjét az Android készülékével, ellenőrizze, hogy a TomTom MySports alkalmazás legújabb verzióját használja-e, illetve hogy a fitness-tevékenységkövetője legújabb verziója van-e telepítve. Ha a MySports alkalmazás újabb verziója érhető el, letöltheti azt a Play Store-ból. Ha a fitness-tevékenységkövetőjének egy újabb szoftververziója érhető el, azt a MySports Connect asztali alkalmazás segítségével töltheti le.

Az Android készüléke fitness-tevékenységkövetőjével való párosításához kövesse az alábbi lépéseket:

1. Ellenőrizze, hogy az Android készüléke kompatibilis-e a TomTom MySports alkalmazással. A kompatibilis eszközökről a Google Play-en talál információkat.
2. Ellenőrizze, hogy van-e működő internetkapcsolat az okostelefonján.
3. A fitness-tevékenységkövetőnek egy áramforráshoz kell csatlakoznia. A számítógéphez való csatlakozás közben mielőtt továbblépne, várja meg, amíg a MySports Connect asztali alkalmazás befejezi a készüléke frissítését.
4. Ellenőrizze, hogy a fitness-tevékenységkövetője és az Android készüléke közel van-e egymáshoz.
5. Váltson Bluetooth-ra az Android készüléke Beállítások részében.
6. Indítsa el a TomTom MySports mobilalkalmazást az Android készülékén.
7. A fitness-tevékenységkövetőjén nyomja meg a gombot a képernyő felébresztéséhez, húzza el az ujját a képernyőn, amíg nem látja a Bluetooth és okostelefon ikonokat, majd nyomja meg újra a gombot.
8. A mobilalkalmazás Eszköz aktiválása képernyőjén érintse meg a **Szűj** lehetőséget. Az Android készülékén megjelenik a **Keresés** felirat.
9. Miután megjelenik a szűj neve, érintse meg azt.
10. Amikor megjelenik a fitness-tevékenységkövetőjének neve a Keresés képernyő listáján, érintse meg azt, és fogadja el a párosítási felkérést.

**Fontos:** Keresse meg az Android készüléke értesítési sávján a fitness-tevékenységkövető párosítási kérelmét. Bizonyos Android készülékek esetében a párosítási értesítés az Android készüléke értesítési sávján látható, miután kiválasztotta a csatlakoztatni kívánt fitness-tevékenységkövetőt. Bizonyos Android készülékek egy felugró ablakot jelenítenek meg, mások pedig semmit. A készülékek, amelyek párosítási kérelmet jelenítenek meg, megkövetelik a párosítás pár másodpercen belüli elfogadását.

11. A MySports mobilalkalmazásban adja meg a fitness-tevékenységkövetőjén kijelzett PIN-kódját.
12. Miután a MySports alkalmazás és a fitness-tevékenységkövető csatlakozott, érintse meg a **Befejezés** gombot.

A fitness-tevékenységkövetője és a MySports alkalmazás mostantól párosítva vannak. Ha probléma lép fel a fitness-tevékenységkövetője párosításakor, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási utasításokat.

Amikor megnyitja a mobilalkalmazást a telefonon, és megpróbál csatlakozni a fitness-tevékenységkövetőjéhez, előfordulhat, hogy fel kell ébreszteni a fitness-tevékenységkövetőjét. Ehhez nyomja meg a gombot. A szinkronizáláshoz húzza lefelé a Tevékenységek képernyőt az alkalmazásban. Ha problémákat tapasztal az alkalmazás szinkronizálásával kapcsolatban, a MySports asztali alkalmazás segítségével is szinkronizálhatja a tevékenységeit.

Ha frissíti az Android készüléke verzióját, törölje a párosítást és párosítsa újra a fitness-tevékenységkövetőjét az alábbi lépések segítségével (az esetek többségében ez a módszer segít).

### **Hibaelhárítás**

Ha nem tudja a fitness-tevékenységkövetőjét a MySports alkalmazáshoz csatlakoztatni, akkor javasoljuk, hogy teljesen törölje az Android készülékével való párosítását, majd párosítsa újra az alábbi lépéseket követve:

1. Az Android készüléke Bluetooth beállítások menüjében törölje a párosítást, vagy felejtse el a fitness-tevékenységkövetőjét. Próbálja meg újra a fitness-tevékenységkövetőjének párosítását a fenti párosítási utasításokat követve. Ha még mindig nem működik, folytassa az alábbi hibaelhárítási lépésekkel.
2. Távolítsa el és telepítse újra a MySports mobilalkalmazást a Play Store-on keresztül.
3. Indítsa újra az Android készülékét.
4. Kapcsolja ki a Bluetooth funkciót, majd kapcsolja be újra.
5. Indítsa újra a fitness-tevékenységkövetőjét egy áramforráshoz való csatlakoztatással. Az Android készüléke és a fitness-tevékenységkövetője mostantól teljesen le vannak csatlakoztatva, és visszaállnak alapállapotba.
6. Indítsa el a MySports mobilalkalmazást az Android készülékén.
7. Folytassa a párosítást a fenti párosítási utasításokban ismertetett módon (a 7. lépéstől).

# Az edzettségének nyomon követése

## A tevékenységkövetés ismertetése

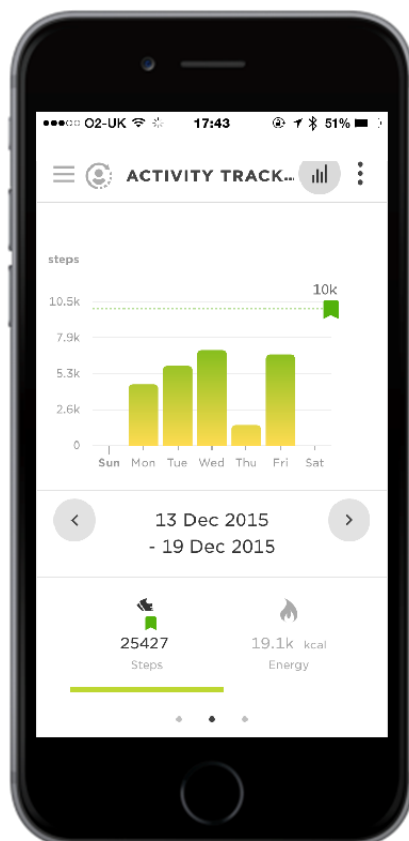
A TomTom Touch segítségével kövesse nyomon, hogy milyen aktív. Többek között a következőket teheti:

- Létrehozhat testre vonatkozó célt a zsírt, izmot és súlyt tekintve.
- Létrehozhat egy lépésekre vonatkozó célt a napi és heti lépések számának követéséhez.
- Létrehozhat egy sporttevékenységre (pl. kerékpározás, futás vagy edzőtermi edzés) vonatkozó célt.
- Követheti a fizikai aktivitással töltött időt, lépéseket, elégetett kalóriákat és a megtett távolságot.
- Megtekintheti a napi és heti előrehaladását a megadott célhoz viszonyítva.
- Feltöltheti a tevékenységkövetéssel kapcsolatos adatait a TomTom MySports weboldalra és a TomTom MySports mobilalkalmazásba.

## A tevékenységei áttekintése a MySports alkalmazásban

Láthatja az előrehaladását a napi tevékenységkövetési céljához viszonyítva a MySports mobilalkalmazás és a MySports weboldal irányítópultján. Az irányítópult naprakész, és az adatok a TomTom Touch készülékről való legutóbbi szinkronizálást tükrözik.

A Haladás részben még több részletet talál, amikor típusként kiválasztja a Tevékenységkövetést, vagy ha a tevékenységkövetési céljára kattint. A mérőszámok módosításához kattintson a grafikon alatti címkékre. Az időszakaszt is módosíthatja napi, heti, havi vagy évi beállításra.



## A TomTom Touch készülékkel rögzített adatok

Az Ön TomTom Touch Fitness Tracker készüléke automatikusan nyomon követi az alvást és az aktív időt, az elégetett kalóriákat, a lépéseket és a távolságot. A számítások a beépített pulzus- és mozgásérzékelők eredményeit, valamint az Ön (életkorát, nemét, magasságát és tömegét tartalmazó) felhasználói profilját veszik alapul.

**Megjegyzés:** A TomTom Touch nem rendelkezik GPS csippel, ezáltal a távolsággal kapcsolatos statisztikák a lépései alapján kerülnek megbecslésre.

A napi statisztikái megtekintéséhez húzza el az ujját a TomTom Touch számlapja alatti képernyőn. A statisztikáit a MySports weboldalon és a MySports alkalmazásban is megtekintheti, amikor szinkronizálja a TomTom Touch készülékét.

Az alkalmazásban vagy a weboldalon megtekintheti az edzéssel kapcsolatos statisztikákat, valamint az általános előrehaladást, és a beállított célokhoz viszonyított haladását.

**Tipp:** A non-stop pulzusmérés eredményeit is láthatja, ha a MySports alkalmazás Eszköz menüjében engedélyezte az egész napos pulzusmérést.

## A tevékenységkövetés pontossága

A tevékenységkövetés adatokat kíván biztosítani az aktív és egészséges életmódra való biztatás érdekében. A TomTom Touch Fitness Tracker a tevékenységkövetéshez érzékelőket és számításokat alkalmaz. A készülék közeli becsléssel próbálja összeállítani a napi aktivitást az információk és az adatok segítségével; azonban előfordulhatnak pontatlanságok, pl. a lépések, alvás, távolság és kalória adataiban.

## Az aktivitásának non-stop követése

1. Húzza el az ujját a kijelzőn az aktivitási mérőszámainak megtekintéséhez.

A mérőszámok a következők:

- Lépések
- Megtett távolság
- Aktív idő
- Alvási idő
- Elégetett kalória

2. Ha van napi aktivitással kapcsolatos célja, egy kör alakú, célt jelző ikont láthat a kiválasztott mérőszám vagy óra fölött. Ez a célt jelző ikon minden nap, ahogy közeledik a célja eléréséhez, feltöltődik.



**Tipp:** Célokot állíthat be, és megtekintheti az előző teljesítményeit a MySports alkalmazásban vagy a MySports weboldalon.

## Pulzuskövetés

A TomTom Touch opcionális non-stop pulzusmérést biztosít. Ha az egész napos pulzusmérés be van kapcsolva, az Ön Fitness Tracker készüléke rendszeresen ellenőrzi a pulzusszámát nappal és éjszaka. A pulzusszámadatokkal pontosabb becslések kaphatók a kalóriát és aktív időt illetően, valamint jó képet biztosít az napi általános aktivitásáról.

**Megjegyzés:** Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében [kapcsolja ki az Egész napos pulzusmérés](#) funkciót, amikor nem használja azt. Ez a funkció alapértelmezés szerint be van kapcsolva.

A pulzusszáma azonnali megtekintéséhez tegye a következőket:

1. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
2. Az óra képernyőjétől indulva húzza lefelé az ujját háromszor, amíg nem látja a szív ikont.
3. Várjon néhány másodpercet, amíg nem látja az aktuális pulzusszámát ütés/perc (bpm) értékben.

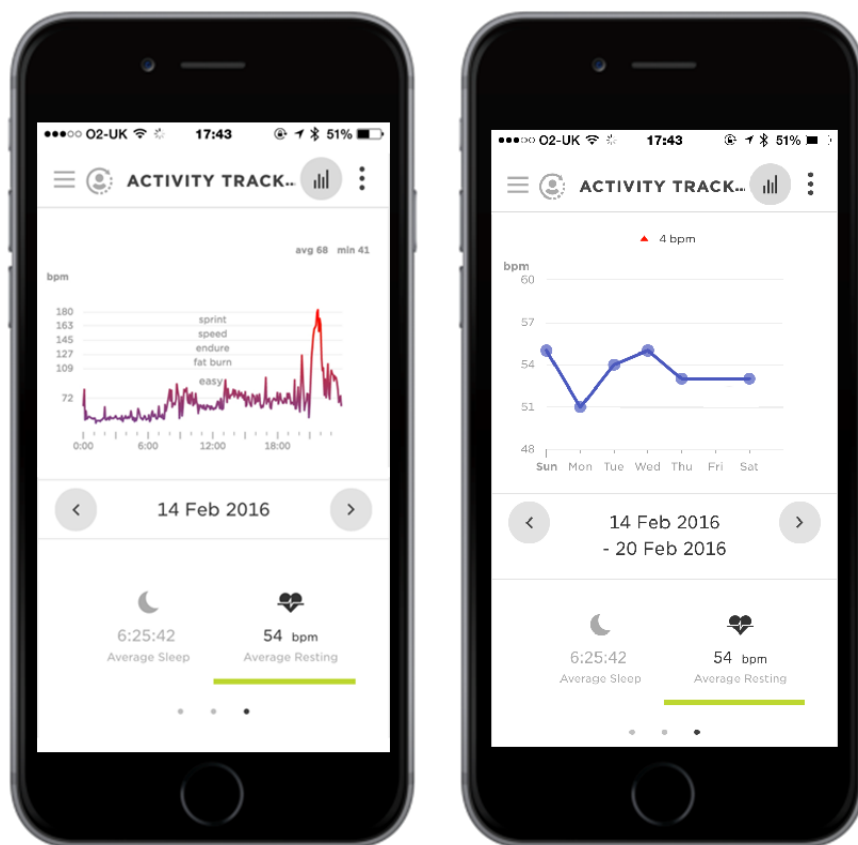


4. Ha nem jelenik meg a pulzusszáma, érintse meg ismét a gombot. Ezenkívül erősebben is meghúzhatja a csuklóján a TomTom Touch készüléket, vagy feljebb mozgathatja a csuklóján.

## A pulzusszáma megtekintése a MySports mobilalkalmazásban

**Megjegyzés:** Az egész napos pulzusméréssel kapcsolatos adatok csak a napi nézetben érhetők el, napi lebontásban.

1. A **TEVÉKENYSÉGEK** képernyőn érintse meg a **Ma** opciót.
2. A dátum alatt húzza az ujját balra.
3. Érintse meg az **Átlagos pulzusszám nyugalmi helyzetben** lehetőséget.  
Ha megtekinti a napi pulzusszámát, láthatja a nyugalmi helyzetben mért pulzusszám értékeit, illetve az azon mérésekből kiszámolt, nyugalmi helyzetben mért, átlagos pulzusszámot. A heti, havi és évi nyugalmi helyzetben mért pulzusszámát is megtekintheti.



### A pulzusszáma megtekintése a MySports weboldalon

1. Keresse fel a [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress) weboldalt.
2. Kattintson az **Összes sporttevékenység** lehetőségre, majd pedig válassza a **Tevékenységek követés** opciót.
3. Kattintson az **Összes** lehetőségre, majd válassza a **Nap** opciót.
4. Az oldal alján válassza az **Átlagos pulzusszám nyugalmi helyzetben** lehetőséget.

Ha megtekinti a napi pulzusszámát, láthatja a nyugalmi helyzetben mért pulzusszám értékeit, illetve az azon mérésekből kiszámolt, nyugalmi helyzetben mért, átlagos pulzusszámot. A heti, havi és évi nyugalmi helyzetben mért pulzusszámát is megtekintheti.

### A lépései nyomon követése

A lépések a csuklómozgás alapján kerülnek megbecslésre, továbbá egy napi 10 000 lépésből álló alapértelmezett cél kerül automatikusan beállításra az Ön számára.

**Tipp:** Az edzések során megtett lépéseket az általános tevékenység-követési mérőszámok tartalmazzák.

1. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
2. Az óra képernyőjétől indulva húzza felfelé az ujját háromszor, amíg nem látja a lépések ikont.

**Tipp:** Az óra alatt található képernyők sorrendje a megadott céltól függően változik.



Itt láthatja az adott napon addig megtett lépések számát.

**Megjegyzés:** A napi célhoz viszonyított előrehaladása mindennap éjfélkor lenullázódik.

#### A lépései megtekintése a MySports mobilalkalmazásban

1. A **TEVÉKENYSÉGEK** képernyőn érintse meg a **Ma** opciót.
2. A dátum alatt húzza az ujját balra.
3. Érintse meg a **Lépések** lehetőséget.

A heti, havi és évi lépéseit is megtekintheti.

#### A lépései megtekintése a MySports weboldalon

1. Keresse fel a [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress) weboldalt.
2. Kattintson az **Összes sporttevékenység** lehetőségre, majd pedig válassza a **Tevékenységek követés** opciót.
3. Kattintson az **Összes** lehetőségre, majd válassza a **Nap** opciót.
4. Az oldal alján válassza a **Lépések** lehetőséget.

A heti, havi és évi lépéseit is megtekintheti.

#### A kalóriák követése

**Tipp:** A kalóriamérések tartalmazzák a test által a létfenntartás érdekében elégetett kalóriákat - ez alapanyagcsere-értékként (BMR) ismert. Ezért van az, hogy a TomTom Touch egy kalóriamennyiséget jelenít meg ébredéskor, amikor még nem is végzett semmilyen tevékenységet.

1. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
2. Az óra képernyőjétől indulva húzza felfelé az ujját, amíg nem látja a láng ikont.

**Tipp:** Az óra alatt található képernyők sorrendje a megadott céltól függően változik.



Itt láthatja az adott napon addig elégetett kalóriák számát.

**Megjegyzés:** A napi célhoz viszonyított előrehaladása mindennap éjfélkor lenullázódik.

#### **Az elégetett kalóriák megtekintése a MySports mobilalkalmazásban**

1. A **TEVÉKENYSÉGEK** képernyőn érintse meg a **Ma** opciót.
2. A dátum alatt húzza az ujját balra.
3. Érintse meg az **Energia** lehetőséget.

A heti, havi és évi elégetett kalóriáit is megtekintheti.

#### **Az elégetett kalóriái megtekintése a MySports weboldalon**

1. Keresse fel a [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress) weboldalt.
2. Kattintson az **Összes sporttevékenység** lehetőségre, majd pedig válassza a **Tevékenységekövés** opciót.
3. Kattintson az **Összes** lehetőségre, majd válassza a **Nap** opciót.
4. Az oldal alján válassza az **Energia** lehetőséget.

A heti, havi és évi elégetett kalóriáit is megtekintheti.

#### **Az aktív idő nyomon követése**

**Tipp:** Az idő akkor számít „aktív”, ha a lépéseinek vagy mozgásának sebessége több mint 10 másodpercig egy bizonyos küszöbérték felett található.

1. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
2. Az óra képernyőjétől indulva húzza felfelé az ujját háromszor, amíg nem látja az idő ikont.



**Tipp:** Az óra alatt található képernyők sorrendje a megadott céltól függően változik.



Itt láthatja az adott napon addigi aktív idejét.

**Megjegyzés:** A napi célhoz viszonyított előrehaladása mindennap éjfélkor lenullázódik.

#### Az aktív idő megtekintése a MySports mobilalkalmazásban

1. A **TEVÉKENYSÉGEK** képernyőn érintse meg a **Ma** opciót.
2. A dátum alatt húzza az ujját balra.
3. Érintse meg az **Aktív idő** lehetőséget.

A heti, havi és évi aktív időt is megtekintheti.

#### Az aktív idő megtekintése a MySports weboldalon

1. Keresse fel a [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress) weboldalt.
2. Kattintson az **Összes sporttevékenység** lehetőségre, majd pedig válassza a **Tevékenységek követés** opciót.
3. Kattintson az **Összes** lehetőségre, majd válassza a **Nap** opciót.
4. Az oldal alján válassza az **Aktív idő lehetőséget**.

A heti, havi és évi aktív időt is megtekintheti.

#### A távolság nyomon követése

**Tipp:** A lépések a csuklómozgás alapján kerülnek megbecslésre, a lépések pedig a megtett távolság megbecslésére szolgálnak.

1. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
2. Az óra képernyőjétől indulva húzza felfelé az ujját négyszer, amíg nem látja a távolság ikont.

**Tipp:** Az óra alatt található képernyők sorrendje a megadott céltól függően változik.



Itt láthatja az adott napon addig megtett távolságot.

**Megjegyzés:** A napi célhoz viszonyított előrehaladása mindennap éjfélkor lenullázódik.

#### A távolság megtekintése a MySports mobilalkalmazásban

1. A **TEVÉKENYSÉGEK** képernyőn érintse meg a **Ma** opciót.
2. A dátum alatt húzza az ujját balra.
3. Érintse meg a **Távolság** lehetőséget.

A heti, havi és évi távot is megtekintheti.

#### A távolság megtekintése a MySports weboldalon

1. Keresse fel a [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress) weboldalt.
2. Kattintson az **Összes sporttevékenység** lehetőségre, majd pedig válassza a **Tevékenységkövetés** opciót.
3. Kattintson az **Összes** lehetőségre, majd válassza a **Nap** opciót.
4. Az oldal alján válassza a **Távolság lehetőséget**.

A heti, havi és évi aktív időt is megtekintheti.

## Az alvásának nyomon követése

### Az alváskövetés ismertetése

A TomTom Touch készüléke segítségével nyomon követheti, hogy mennyit alszik. Többek között a következőket teheti:

- Nyomon követheti, hogy naponta, hetente, havonta vagy évente milyen hosszan alszik.
- Feltöltheti az alváskövetéssel kapcsolatos adatait a TomTom MySports weboldalra és a TomTom MySports mobilalkalmazásba.

A fitnesztevékenység-követő a mozgás alapján méri az alvást, és ha nem mozog délután, egy bizonyos idő elteltével feltételezi, hogy alszik.

A nap 16:00 órakor „lenullázódik”, és a fitnesztevékenység-követő ettől kezdve egy új „éjszakát” kezd el számolni.

### Az alvásának nyomon követése

Az alvásának nyomon követéséhez viselje a TomTom Touch készülékét alvás közben. Az előző éjszakai alvás hosszának megtekintéséhez tegye a következőket:

1. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
2. Az óra képernyőjétől indulva húzza felfelé az ujját ötször, amíg nem látja az alvás ikont.

**Tipp:** Az óra alatt található képernyők sorrendje a megadott céltól függően változik.



Itt láthatja, hogy az előző éjszaka mennyit aludt.

**Megjegyzés:** A napi célhoz viszonyított előrehaladása mindennap éjfélkor lenullázódik.

Az alváskövetés ki- és bekapcsolásához tekintse meg Az alváskövetés című részt.

### Az alvása jellemzőinek megtekintése a mobilalkalmazáson

1. A telefonján vagy táblagépén érintse meg a **Haladás** lehetőséget.
2. Érintse meg az **Alvás** panelt.
3. Húzza el az ujját az adott nap alvási idejét és a megelőző nap alvási idejét jelző grafikonok közti mozgás érdekében.
4. Érintse meg a **Nap** vagy **Hét** vagy **Hónap** vagy **Év** lehetőséget az adott időszak alvásához kapcsolódó grafikonok megtekintéséhez.

# Sportüzemmód

---

## A Sportüzemmód használata

A Sportüzemmód az összes sporttevékenységéhez használható. Ez az indítási/leállítási mód rögzíti az időt, pulzusszámot és elégetett kalóriákat a pulzusszáma alapján. Bármilyen sporthoz használhatja ezt az üzemmódot, az úszás és a vízi sportok kivételével.

A MySports alkalmazás és a MySports weboldal segítségével is nyomon követheti az összes tevékenységét.

**Megjegyzés:** A TomTom Touch nem rendelkezik GPS-szel, ezáltal nem követi a távolságot. Ehelyett a lépéseiből számolja ki azt.

**Fontos:** Nem viheti magával úszáshoz a TomTom Touch készülékét.

1. Egy tevékenység Sportüzemmódban való megkezdéséhez húzza el az ujját egy képernyővel az óra fölé, ahol láthatja a testmozgás ikont.



2. Nyomja meg röviden a gombot a tevékenységrögzítés indításához. Egy rezgés jelzi, hogy a tevékenység rögzítésre kerül.
3. Egy tevékenység rögzítése közben nyomja meg egyszer a gombot a képernyő felébresztéséhez, majd húzza el az ujját az aktív idő, elégetett kalóriákat és pulzusszám megtekintéséhez.
4. Egy tevékenység rögzítésének leállítása érdekében nyomja meg egyszer a gombot a képernyő felébresztéséhez, majd nyomja meg újra, amíg a készülék nem rezeg.

**Tipp:** Az edzést követően [megoszthatja a tevékenységeit](#) a közösségi oldalakon.

## A kalóriabecslések ismertetése

A kalóriák a neme, tömege, valamint az edzés intenzitása és időtartama alapján kerülnek megbecslésre.

A Sportüzemmód esetében a pulzusszáma a kalóriák megbecslésére szolgál.

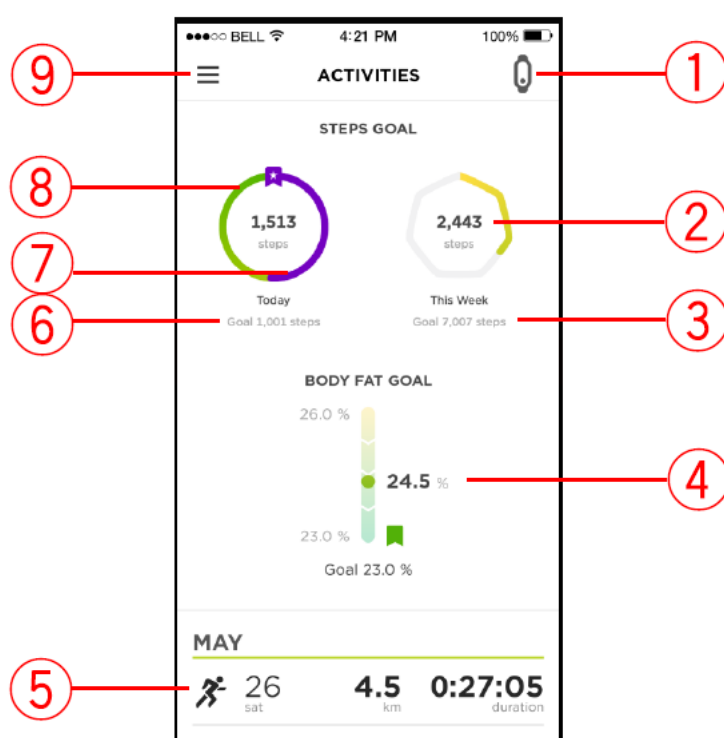
A TomTom Touch Fitness Tracker kalóriaszámításai a következők MET (metabolikus egyenérték) táblázatai alapján történnek: Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values (2011). *Medicine and Science in Sports and Exercise* (2011) 43(8):1575-1581.

# Célok megadása

## A célok ismertetése

Megadhat napi célokat, sporttevékenységre vonatkozó célokat és testtel kapcsolatos célokat a MySports mobilalkalmazás vagy a MySports weboldal használatával. A MySports alkalmazás részei alább olvashatók, azonban számos hasonlóság van a jelen alkalmazás és a MySports weboldal között.

**Fontos:** Az új célok vagy a meglévő célok módosításai szinkronizálva lesznek a TomTom Touch készülékével, amikor legközelebb csatlakoztatja azt a MySports vagy MySports Connect alkalmazásokhoz.



1. **Mobileszköz állapota** - ez az ikon kékre vált, amikor szinkronizálja a TomTom Touch készülékével.
2. **Heti célt jelző ikon** - ÉRINTSE meg a heti célt jelző ikont - vagy ha már benne van, érintéssel frissítse a képernyőt - a heti haladást bemutató grafikon megtekintéséhez.
3. **Heti célkitűzések** - megmutatja az alább felsorolt célkitűzéseit.
4. **Testzsírral kapcsolatos cél** - megmutatja a legutóbbi testkompozíció-mérés során megállapított aktuális testzsírt a céljához viszonyítva.
5. **Korábbi tevékenység** - az Ön korábbi tevékenysége távolsággal és időtartammal.
6. **Napi célkitűzést jelző ikon** - ÉRINTSE meg a napi célt jelző ikont - vagy ha már benne van, érintéssel frissítse a képernyőt - a napi haladást bemutató grafikon megtekintéséhez. A célkitűzése is megjelennek alul.
7. **Lila vonal** - mutatja, hogy már átlépte a célját. A lila vonal átfedi a zöld vonalat, ahogy átlépi a célját.
8. **Zöld vonal** - mutatja, hogy már teljesítette a cél egy részét.

9. **Menü** - érintse meg a legördülő főmenüt.

## Egy tevékenységkövetési cél beállítása

**Megjegyzés:** Nem állíthat be célt közvetlenül a TomTom Touch készülékén, ehhez a MySports alkalmazást vagy a MySports weboldalt kell használnia.

Egy 10 000 lépésből álló tevékenységkövetési cél került automatikusan beállításra az Ön számára. Tevékenységkövetési célok megadására buzdító felhívásokat is láthat, amikor beállítja a TomTom Touch készülékét.

Egy napi tevékenységkövetési cél módosításához vagy megadásához tegye a következőket a MySports alkalmazásban:

1. A menüben érintse meg a **CÉLOK** lehetőséget.  
Egy képernyő jelenik meg, tetején a lépésekre vonatkozó céllal, illetve plusz jelekkel, melyek segítségével hozzáadhat sporttevékenységre vagy testre vonatkozó célt.
2. Érintse meg a lépésekre vonatkozó cél alatti ceruza ikont.
3. Válassza ki a következők közül azt a mérőszámot, amelyet módosítani szeretne: **Lépések**, **Távolság**, **Időtartam** vagy **Energia**. Ebben a példában a **Lépéseket** választjuk ki, mely lehetőség már ki van emelve.
4. Görgessen le, és módosítsa a lépések számát.
5. Érintse meg a **Befejezés** opciót.
6. Vagy érintse meg a **Cél letiltása** lehetőséget egy cél kikapcsolásához.

**Tipp:** A MySports weboldalon is megadhat célokat.

**Megjegyzés:** A tevékenységkövetési célhoz viszonyított előrehaladása mindennap éjfélkor lenullázódik.

---

**Fontos:** Az új célok vagy a meglévő célok módosításai szinkronizálva lesznek a TomTom Touch készülékével, amikor legközelebb csatlakoztatja azt.

---

## Sporttevékenységre vonatkozó cél megadása

**Megjegyzés:** Nem állíthat be célt közvetlenül a TomTom Touch készülékén, ehhez a MySports alkalmazást vagy a MySports weboldalt kell használnia.

A Sportüzemmód az összes sporttevékenységéhez használható. Ez az indítási/leállítási mód rögzíti az időt, pulzusszámot és elégetett kalóriákat a pulzusszáma alapján. Bármilyen sporthoz használhatja ezt az üzemmódot, az úszás és a vízi sportok kivételével.

Egy sporttevékenységre vonatkozó cél megadásához tegye a következőket a MySports alkalmazásban:

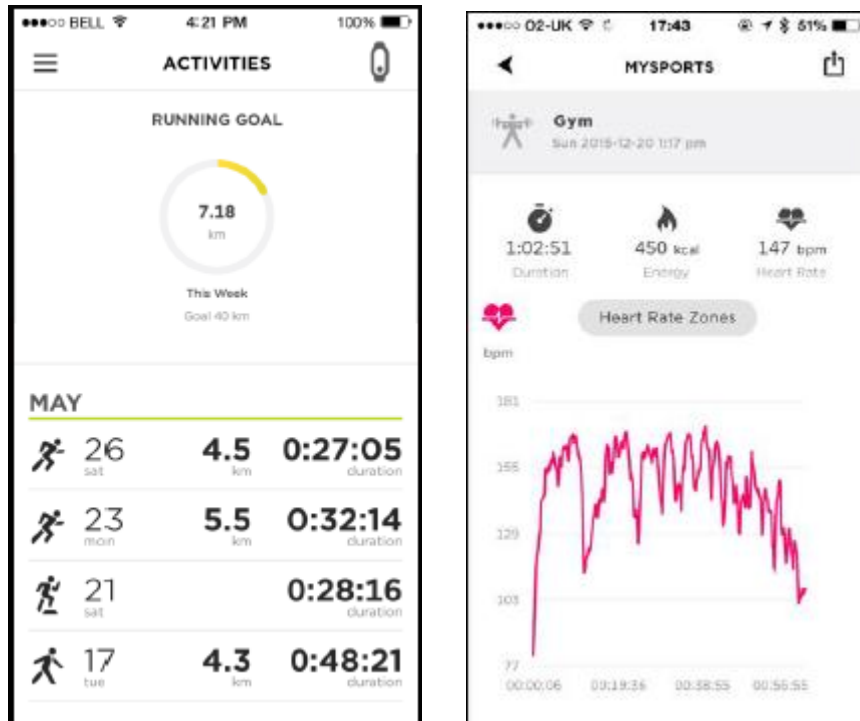
1. A menüben érintse meg a **CÉLOK** lehetőséget.  
Egy képernyő jelenik meg, tetején a lépésekre vonatkozó céllal, illetve plusz jelekkel, melyek segítségével hozzáadhat sporttevékenységre vagy testre vonatkozó célt.
2. Görgessen le, és érintse meg a plusz jelet egy sporttevékenységre vonatkozó cél hozzáadásához.
3. Válasszon egyet a számos tevékenység közül (pl. futás, biciklizés, futópad stb.). Ebben a példában a **Futást** választjuk ki, mely lehetőség már ki van emelve.
4. Görgessen le, és érintsen meg egy mérőszám-, időszakasz- és célkombinációt minden egyes tevékenységhez:
  - **Tevékenységek** - adja meg, hogy hányszor szeretné az adott tevékenységet elvégezni a héten vagy a hónapban.
  - **Távolság** - adja meg a héten vagy hónapban megtenni kívánt távolságot.
  - **Időtartam** - adja meg, hogy mennyi időt szeretne az adott tevékenységgel tölteni a héten vagy a hónapban.

5. A befejezőkor görgessen le, és érintse meg a **Befejezés** gombot.

**Tipp:** A MySports weboldalon is megadhat célokat.

**Fontos:** Az új célok vagy a meglévő célok módosításai szinkronizálva lesznek a TomTom Touch készülékével, amikor legközelebb csatlakoztatja azt.

Példák a Sportüzemmód áttekintésére és a nyugalmi helyzetben mért pulzusszám grafikáira



## Testre vonatkozó cél megadása

**Megjegyzés:** Nem állíthat be célt közvetlenül a TomTom Touch készüléken, ehhez a MySports alkalmazást vagy a MySports weboldalt kell használnia.

Az előrehaladásának nyomon követéséhez megadhat egy testre vonatkozó célt a MySports segítségével. Egy testzsír-/izomtömeg-százalékot vagy súlyra vonatkozó célt is megadhat.

Egy testre vonatkozó cél megadásához tegye a következőket a MySports alkalmazásban:

1. A menüben érintse meg a **CÉLOK** lehetőséget.  
Egy képernyő jelenik meg, tetején a lépésekre vonatkozó céllal, illetve plusz jelekkel, melyek segítségével hozzáadhat sporttevékenységre vagy testre vonatkozó célt.
2. Görgessen le, és érintse meg a plusz jelet egy testre vonatkozó cél hozzáadásához.



3. Válasszon mérőszámot a következő választékból: **Tömeg**, **Testzsír** vagy **Izom**. Ebben a példában a **Tömeget** választjuk ki.

## Create body goal

### Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

### Select Target



70

kg



4. Görgessen le, és adja meg a célul kitűzött súlyt.

**Tipp:** Módosíthatja a tömegmértékegységet a MySports alkalmazásban vagy a weboldalon található saját profiljában.

5. A befejezéskor görgessen le, és érintse meg a **Befejezés** gombot.

**Tipp:** A MySports weboldalon is megadhat célokat.

**Fontos:** Az új célok vagy a meglévő célok módosításai szinkronizálva lesznek a TomTom Touch készülékével, amikor legközelebb csatlakoztatja azt.

# Testkompozíció

---

## A testkompozíció ismertetése

### Hogyan történik a testkompozíció-mérés?

A testkompozíció funkció egy kis ártalmatlan elektromos áramot vezet végig a testen. Az áram a zsírhoz képest az izomzatban könnyebben áthalad, így a különböző frekvenciájú áramok mennyiségének mérésével megközelítőleg kiszámítható a testzsír és izomzat százaléka. Minden más, amiből a teste áll, az „egyéb” (pl. víz és csont) kategóriába esik. A testkompozíció eredménye, mely testzsírból, izomból és „egyéb” összetevőkből áll, 100%-ot ad ki.

A testkompozíció-méréseket a TomTom Touch tárolja, majd továbbítja a MySports alkalmazásnak és a MySports weboldalnak, ahol megtekintheti azokat a lépéseket, kalóriákat, távolságokat és aktív időket mérőszámok mellett. Ez azt jelenti, hogy az erőfeszítéseit és az eredményeit ugyanazon a helyen követheti nyomon.

### Miért szükséges a testkompozíciót mérni?

A teste alkotóelemeinek a mérésével relevánsabb eredményeket kap, mint ha csak a testtömeg-indexét (BMI) mérné meg vagy számolná ki. Mivel az izom nehezebb, mint a zsír, felszedhet kilókat az erősítő edzés során, miközben vékonyabbnak fog látszani. A testkompozíció időközben való mérésével láthatja, hogy az izom és a zsír százaléka hogyan növekszik és csökken, továbbá pontosabb képet kap a teste változásairól.

### A mérések pontossága

A testkompozíció-mérések megfigyelésekor fontos megnézni az időbeli tendenciákat. Számos tényező (pl. testmozgás, jóllakottság és hidratációs szint) befolyásolhatja egy mérést, ezáltal előfordulhatnak napi ingadozások. A MySports alkalmazásban és MySports weboldalon látni fogja, idővel hogyan változik a testzsír- és izomtömeg-százaléka.

Javasoljuk, hogy minden nap ugyanakkor mérje meg a testkompozícióját, valamint kövesse [A testkompozíció mérése](#) című rész lépéseit.

## A testkompozíció mérése

---

**Fontos:** Ha testkompozíció-mérést végez, a mérés a TomTom Touch készüléken történik, de az eredmény CSAK a telefonján jelenik meg a MySports mobilalkalmazásban vagy a MySports weboldalon.

---

A pontos mérés érdekében kövesse az alábbi lépéseket.

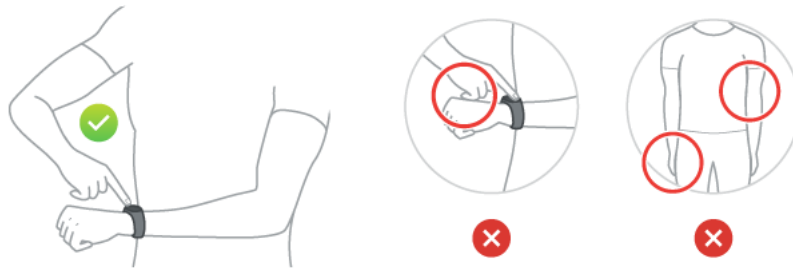
1. Legalább 15 percig viselje a fitness-tevékenységkövetőjét, mielőtt mérést végezne.

**Tipp:** 15 perc szükséges a csuklóján elhelyezkedő elektróda számára, hogy felvegye a bőr hőmérsékletét a pontos eredmény érdekében.

**Fontos:** A pontos eredmény érdekében minden nap ugyanakkor olvassa le a testkompozíció-méréseit.

2. Ébressze fel a TomTom Touch készülékét egy gombnyomással.
3. Húzza el az ujját a fitness-tevékenységkövető óra képernyője fölött található két képernyő fölé, ahol egy százalékjel látható.

4. Ne érintse meg a karjával az oldalát, és ne érintse egymáshoz a kezeit vagy a csuklóit. Ezzel az áram útja lerövidülhet, ami pontatlan eredményekhez vezethet.



5. Nyomja le a gombot a mutatóujja ujjbegyével kb. 10 másodpercig, amíg a képernyőn meg nem jelenik egy pipa.
6. Ellenőrizze, hogy az egész gombot lefedi-e az ujjbegyével, és hogy az ujj egyenes vonalban van-e a fitness-tevékenységkövető kijelzőjével.



**Tipp:** Ha pipa helyett egy x jelenik meg a képernyőn, próbáljon meg egy picit vizet tenni a csuklójára közvetlenül az elektróda alatt, illetve a mutatóujja ujjbegyére.

7. Lépjen be a MySports mobilalkalmazásba a testkompozíció-mérések és a célhoz viszonyított előrehaladásának megtekintéséhez:



Érintse meg a menüikont, majd pedig a **Haladás > Szűrő gomb > Test** opciókat a Tevékenység részben, vagy kattintással válasszon egy **Testzsír** célt. Megtekintheti a testzsír- és izomtömeg-százalékokat, valamint az időbeli tendenciákat.

#### Tippek a testkompozíció méréséhez

- Az általános mérési tendencia pontosabb, ha minden nap ugyanakkor végzi a mérést.
- A mérés elvégzésének ideális ideje a reggel, miután volt már a fürdőszobában, de még nem evett, ivott, zuhanyzott vagy edzett.
- A nők esetében a mérések kevésbé pontosak a menstruációs időszakban, mivel a menstruáció általában befolyásolja a test folyadékgyensúlyát.
- A testkompozíció nem mérhető meg pontosan, ha terhes vagy ha például egy műtét során egy nagyobb fém implantátumot helyeztek a testébe.

#### Az Ön ideális testkompozíciója

Mivel az ideális testkompozíció személyenként nagyon eltérő lehet, nem biztosíthatunk pontos becslést ez esetben.

A TomTom Touch Fitness Tracker készüléket úgy terveztük, hogy jobb képet kapjon az egészsége és teste időközbeni változásairól. Ennek elősegítése érdekében egy grafikont biztosítunk, amely megmutatja a testkompozíció-számokban történt változásokat egy adott időtartományon belül. Ezt a grafikont a MySports weboldal és a MySports mobilalkalmazás Haladás lapján tekintheti meg.

Testtel kapcsolatos célokat is megadhat, pl. bizonyos súlyt vagy testzsírszázalékot a weboldalon vagy az alkalmazásban lévő Célok lehetőség kiválasztásával. Miután megadott egy célt, megtekintheti e cél felé való haladását egyéb tevékenységekkel kapcsolatos adatokkal együtt.

Ha személyre szabott tanácsot szeretne kapni a testkompozícióját illetően, javasoljuk, hogy forduljon engedéllyel rendelkező személyi edzőhöz vagy orvosi szakemberhez.

A testkompozícióval kapcsolatos további információkért más online források mellett tekintse meg az Amerikai Sportorvosi Kollégium következő írását: [Cikk - A testkompozíció mérése és kiértékelése](#).

## Biztonság és testkompozíció

A TomTom Touch Fitness Tracker készülékkel végzett testkompozíció-mérés során a testén keresztül haladó áram teljesen ártalmatlan. Ha viszont terhes, szívritmus-szabályozóval vagy egyéb beültetett elektronikus készülékkel rendelkezik, a használat előtt mindig kérje ki orvos tanácsát.

---

**Fontos:** A testkompozíció nem mérhető meg pontosan, ha terhes vagy ha például egy műtét során egy nagyobb fém implantátumot helyeztek a testébe.

---

## Cikk - A testkompozíció mérése és kiértékelése

Ez a cikk teljes egészében az Amerikai Sportorvosi Kollégium alábbi weboldaláról került kimásolásra: <http://www.acsm.org/public-information/articles/2012/01/12/measuring-and-evaluating-body-composition>

### A testkompozíció mérése és kiértékelése

2012. január 11.

Írta: Tiffany Esmat (PhD)

*Mit is jelent valójában a mérlegen látható szám? Az általános egészséget tekintve a tömeg egyáltalán nem olyan fontos, mint annak alkotóelemei. A tömeg nyomon követésénél sokkal fontosabb, hogy ismerjük a testkompozíciókat. A mérlegre való rá lépéssel egyszerűen a testünk szöveteinek az együttes súlyát kapjuk meg. Ez a tömeg egész nap ingadozik a nap időszakától, a hidratációs állapottól, illetve a ruházatunktól függően. Ezzel ellentétben a testkompozíció megmutatja a zsír- és izomtömeg egymáshoz viszonyított arányát. A zsírtömeg két fajta zsírból áll: a létfontosságú és a nem létfontosságú zsírokból. A testkompozíció második összetevője - az izomtömeg - a csontokat, szöveteket, szerveket és izomzatot foglalja magában.*

*A létfontosságú zsír az a minimális mennyiségű zsír, amely szükséges a normál élettani funkciók betöltéséhez. A férfiak és nők számára megállapított létfontosságú zsír-értékek tipikusan 3%, illetve 12%. A minimális mennyiség feletti zsírt nem létfontosságú zsírnak nevezzük. Általánosan elfogadott, hogy a jó egészségi állapot kielégítő szintje 10-22% a férfiak, és 20-32% a nők esetében.*

*A javasolt tartományon belüli testkompozíció jelzi, hogy kevesebb eséllyel alakulnak ki Önben túlsúlyhoz köthető betegségek (pl. cukorbetegség, magas vérnyomás és egyes ráktípusok). Emellett, meglehet, hogy kockázatokkal kell szembe néznünk, amikor a testkompozíciónk értéke túl magas, más kockázatokkal kell szembe néznünk azonban, amikor a testkompozíciónk értéke túl alacsony. Ha a létfontosságú zsír ajánlott minimális szintje alá kerülünk, azzal negatívan befolyásoljuk a szervek vitaminellátását, a reprodukciós rendszer működését, valamint az általános jó közérzetet.*

*Hogyan határozható meg a testkompozíció? A testkompozíció számos módszerrel megbecsülhető: a csak számológépet és mérőszalagot igénylő, terepen végzett tesztekkel kezdve a klinikai vagy laboratóriumi körülmények mellett, képzett szakember által végzett fejlettebb tesztekig. A kövérség szintjei feltárásának gyakori módszerei közé tartozik a testtömegindex (BMI), a derék körfogata, a bőrredők, a bioelektromos impedancia analízis és a testkompozíció elemzés (BOD POD).*

Két módszer, amellyel nem értékelhető ki a testzsírszázalék, azonban hasznos lehet, a testtömegindex (BMI) és a derék körfogata. A testtömegindex a magassághoz viszonyított tömeget állapítja meg úgy, hogy a kilogrammban megadott tömeget elossza a négyzetméterben megadott magassággal (kg m<sup>2</sup>). Ha a testtömegindex értéke legalább 25, akkor túlsúlyosnak, ha pedig legalább 30 elhízottnak számít. A testtömegindex általános képet adhat a túlsúlyhoz köthető egészségügyi problémák megnövekedett kockázatáról, azonban nem tudja megkülönböztetni az adott tömeg összetevőit. A derék körfogatának lemérése bepillantást ad abba, hogy a túlsúlyhoz köthető betegségek (melyeket a zsírtöbblet elhelyezkedése befolyásol) kockázata megnőtt-e. A derék körfogatát úgy is meg lehet mérni, hogy miközben nyugodtan áll, a dereka legkisebb része köré egy mérőszalagot helyezünk. A derék körfogata a férfiak esetében 40 hüvelyk, a nők esetében pedig 35 hüvelyk kell hogy legyen. Az android típusú elhízás esetén (mely a törzs területén elhelyezkedő túlsúlyt jelöli) nagyobb kockázattal alakul ki magas vérnyomás, metabolikus szindróma, 2-es típusú cukorbetegség, magas koleszterinszint, koszorúér-betegség és korai halál.

A testzsírszázalékot számos (egyszerű és összetett) módszerrel meg lehet becsülni. Ez a cikk három gyakori módszert ismertet: bőrredőmérések, testkompozíció mérések (BOD POD) és bioelektromos impedancia analízis (BIA). A százalékos testzsírt meg lehet becsülni tolómérővel, mellyel megmérhető a test különböző pontjainak bőrredővastagsága. Ezt követően a test különböző pontjain mért bőrredővastagok összegét át lehet váltani a százalékos testzsír kiszámításához. Ez a módszer meglehetősen gyors és pontos eredménnyel szolgálhat. Fontos azonban egy képzett szakembert keresni a mérések elvégzéséhez. Ha a méréseket nem megfelelően végzik, vagy helytelen képletet alkalmaznak, az hibás értékekhez vezethet. A testkompozíció egy meglehetősen új és „csúcstechnológiai” megközelítése a testkompozíció elemzés, azaz a BOD POD. Ezek az üvegszálas egységek a test tömegének és térfogatának (azaz a test teljes méretének) a mérésére szolgálnak. Mivel a zsír kevésbé sűrű, mint az izomszövet, a tömeg-térfogat arány felhasználható a százalékos testzsír előrejelzéséhez. Egy másik módszer, melyet gyakorta használnak a fitneszlétesítményekben a BIA. Ezen módszer mögött rejlő alapelv azon alapszik, hogy a zsír kevés vizet tartalmaz, a test a legtöbb vizet az izmokat tartalmazó részekben tárolja. Ennélfogva, amikor egy elektromos áram zsírral találkozik, nagyobb ellenállásba ütközik. Azzal, hogy mérjük, hogy az áram milyen könnyen halad át a testen, megbecsülhető a testzsír.

A százalékos testzsír alábbi módszerekkel való kiszámítását legjobb, ha szakképzett egészségügyi és fitness szakember végzi. Ezek a szakemberek nem csak pontos kiértékelést biztosítanak, hanem az eredményeket is el tudják magyarázni. Keressen fel egy helyi fitneszlétesítményt, hogy megtudja, milyen kiértékelési módszerek érhetők el az Ön számára.

Mihez kezdhet az eredményeivel? A testkompozíció-kiértékelés eredményeit kockázatok azonosításához, az edzésprogramja személyre szabásához, illetve az aktuális edzés- és táplálkozásprogramja Önnek való megfelelésének megállapítására használható. Ha úgy látja, hogy egészséges tartományon belül van, folytassa ezt a fajta edzést és étrendet. Ha úgy gondolja, hogy a testkompozíciója fejlesztésre szorul, vizsgálja meg közelebbről, hogy miket tehet az aktuális aktivitási és étrendi szintjének pozitív változtatásai érdekében. A testkompozíciója kiértékeléséhez ne csak a mérleget használja. Ne feledje, előfordulhat, hogy a mérlegen látható szám ugyanaz, de a zsír- és az izomtömegében változások tapasztalhatók. A testkompozíció megváltozásához idő és célirányos erőfeszítés szükséges, de az egészségre és az életminőségre gyakorolt pozitív hatás megéri az erőfeszítést. A rendszeres testmozgás és fizikai tevékenységek az egészséges, kiegyensúlyozott étrend mellett fontos szerepet játszanak az egészséges testkompozíció elérésében és fenntartásában.

## Az ACE testkompozíció-százalékok táblázata

Ezt a testzsírszázalék-táblázatot az ACE (American Council on Exercise) hozta létre.

**Megjegyzés:** Ez a táblázat általános becsléseket és útmutatásokat biztosít. Az Önnek megfelelő útmutatásokért forduljon orvosához.

**AZ IDEÁLIS TESTZSÍRSZÁZALÉK TÁBLÁZATA (ACE)**

<b>Leírás</b>	<b>Férfiak</b>	<b>Nők</b>
Létfontosságú zsír	2-5%	10-13%
Sportos	6-13%	14-20%
Fitt	14-17%	21-24%
Átlagos	18-24%	25-31%
Túlsúlyos	25%+	32%+

# Telefonos értesítések

---

## Telefonos értesítések fogadása

### Hívást jelző értesítések

Ha egy hívás érkezik, a TomTom Touch rezeg, és egy hívás ikon jelenik meg, mely jelzi, hogy hívása van. Az ikon bezárásához vagy figyelmen kívül hagyásához húzza lefelé az ujját.



### Értesítések szöveges üzenetekről (SMS)

Ha egy SMS üzenete érkezik, a TomTom Touch rezeg, és egy üzenet ikon jelenik meg, mely jelzi, hogy üzenete van. Az ikon bezárásához vagy figyelmen kívül hagyásához húzza lefelé az ujját.





# Beállítások

---

## A beállításokról

A TomTom Touch valamennyi beállítása a MySports mobilalkalmazás vagy a MySports weboldal használatával történik.

A következő beállítások érhetők el a TomTom Touch készülékén:

- [Egész napos pulzusmérés](#)
- [Telefonos értesítések](#)
- [Profil](#)
- [Tulajdonságok](#)
- [Pulzuszónák](#)

## Egész napos pulzusmérés

Az egész napos pulzusmérés ki- és bekapcsolásához tegye a következőket:

1. Nyissa meg a MySports alkalmazást a mobiltelefonján.
2. Érintse meg az **ESZKÖZ** feliratot.
3. Mozgassa a csúszkát az **Egész napos pulzusmérés** lehetőséghez.

**Tipp:** Az akkumulátor élettartamának meghosszabbítása érdekében kapcsolja ki az egész napos pulzusmérést, ha nem használja azt.

Lásd: [Pulzuskövetés](#)

## Telefonos értesítések

A telefonos értesítések be- vagy kikapcsolásához tegye a következőket:

1. Nyissa meg a MySports alkalmazást a mobiltelefonján.
2. Érintse meg az **ESZKÖZ** feliratot.
3. Mozgassa a csúszkát a **Telefonos értesítések** lehetőséghez.

Lásd: [Telefonos értesítések fogadása](#)

## Profil

Állítsa be a profilját a MySports alkalmazás vagy a MySports weboldal használatával. A rendszer a profilját a TomTom Touch készülékre küldi valahányszor csatlakozik a MySports alkalmazáshoz.

Az alábbi opciók segítségével megadhatja vonatkozó adatait.

- **NÉV**
- **NEME**
- **SZÜLETÉSI IDŐ**
- **MAGASSÁG**
- **TÖMEG**

A profilja adatai az alábbi célokat szolgálják:

- A születési ideje lehetővé teszi a TomTom Touch készülékének az Ön életkora kiszámítását, melyet a maximális pulzusszám megbecsléséhez használ.
- A kalóriák pontosabb kiszámításához a tömege és neme is szükséges.

- A testkompozíciója megállapításához figyelembe kell venni a nemét, magasságát, tömegét és életkorát.

**Fontos:** A TomTom Touch összeköttetésben van a profiljával. Ha az Ön készülékével valaki más is testkompozíció-mérést végez, nagy valószínűséggel hibába ütközik, vagy pontatlan eredményt kap, mivel az eredmény az Ön profilja adataival (neme, magassága, súlya és életkora) kerül kiszámításra.

## Tulajdonságok

Egyes tulajdonságokat Ön is módosíthat. Ezen tulajdonságokhoz az alábbi módokon férhet hozzá:

### MySports weboldal

Kattintson a saját nevére (jobb felső sarok) > Beállítások > Tulajdonságok fülre.

### MySports alkalmazás

Érintse meg a menüikon > Fiók > Profil > Tulajdonságok lehetőségét.

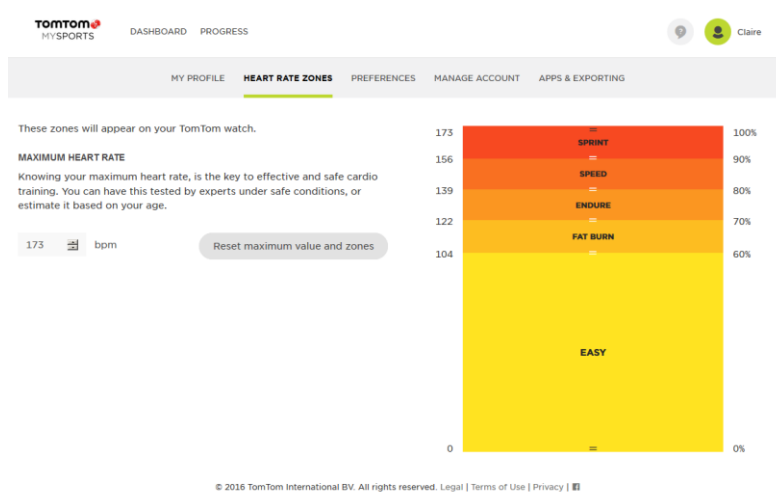
Az alábbiakat állíthatja be:

- **DÁTUM MEGJELENÍTÉSE**
- **IDŐ MEGJELENÍTÉSE**
- **TÖMEGMÉRTÉKEGYSÉGEK**
- **TÁVOLSÁGI MÉRTÉKEGYSÉGEK**
- **ENERGIA EGYSÉGEK**

## Pulzuszónák

Módosíthatja a pulzuszónái tartományát a MySports weboldalon.

Kattintson a saját nevére (jobb felső sarok) > Beállítások > Pulzuszónák fülre.



# TomTom MySports fiók

---

---

**Megjegyzés:** A MySports fiók eltér a TomTom vagy a MyDrive fióktól. A három fiók között nincsen kapcsolat. Több eszközt is hozzákapcsolhat a MySports fiókjához.

A TomTom MySports fiók központi tárhelyet biztosít edzéssel és edzettséggel kapcsolatos adatai számára.

Fiók létrehozásához kattintson a megfelelő gombra a TomTom MySports Connect alkalmazásban, vagy keresse fel a következő webhelyet: [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com)

Ahogy az alábbi ábrán is látható, a tevékenységei MySports fiókjának való továbbításához a TomTom MySports Connect és a TomTom MySports alkalmazást egyaránt használhatja.

Ha továbbítja a tevékenységeit a TomTom MySports fiókjának, tárolhatja, elemezheti és megtekintheti a korábbi tevékenységeit. A tevékenységeivel kapcsolatos valamennyi mérőszámot megtekintheti.

# TomTom MySports Connect

---

A TomTom MySports Connect alkalmazás a következőkre alkalmas:

- Regisztrálja a TomTom Touch készülékét a MySports fiókjával.
- Frissíti a TomTom Touch szoftverét a megjelenő új verziókkal.
- Feltölti a tevékenységi adatokat a MySports fiókjára.

**Megjegyzés:** A TomTom MySports Connect alkalmazás teljesen eltér a MyDrive alkalmazástól.

## A TomTom MySports Connect telepítése

További utasításokért lásd: [A MySports Connect letöltése](#) című részt.

## Kompatibilitás számítógépen

A TomTom MySports Connect a következő operációs rendszerekkel kompatibilis:

### Windows

- Windows 10
- Windows 8 - számítógépes verzió
- 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 mobilalkalmazás

---

A MySports mobilalkalmazás lehetővé teszi az alkalmazásai feltöltését és elemzését, illetve a statisztikai menet közbeni megtekintését.

A TomTom MySports mobilalkalmazás a következőkre alkalmas:

- Automatikusan továbbítja a tevékenységi adatokat a TomTom MySports fiókjának, amikor az szinkronizálva van a TomTom Touch készülékével.
- Alternatív megoldás, amennyiben nem a TomTom MySports Connect alkalmazással szeretné továbbítani a tevékenységi adatokat a MySports fiókjának.

## Támogatott telefonok és mobileszközök

### iOS

A TomTom MySports alkalmazás a következő telefonokon és mobileszközökön támogatott:

- iPhone 4S vagy újabb
- iPod touch 5. generáció
- iPad3 vagy újabb
- Minden iPad mini eszköz.

### Android

A TomTom MySports alkalmazás akkor tud kommunikálni a fitnesztevékenység-követővel, ha az eszköz rendelkezik Bluetooth Smart (vagy Bluetooth LE) funkcióval, és az Android 4.4-as vagy újabb verziója fut rajta. Több Bluetooth Smart funkcióval rendelkező Android-eszközt is teszteltük, amelyek kompatibilisnek bizonyultak a MySports alkalmazással. A MySports alkalmazás és telefonja kompatibilitását a [Google Play áruházban](#) ellenőrizheti.

---

**Fontos:** Kína esetében nem elérhető a Google Play áruház, így alkalmazásunk a [Wandoujia áruház](#) weboldalán jelenik meg.

---

## A TomTom MySports alkalmazás telepítése

Lásd: [A MySports mobilalkalmazás beszerzése](#)

# A tevékenységek megosztása

---

A MySports fiókja Közösségi megosztás funkciója segítségével megoszthatja a MySports tevékenységeket.

A megosztás megkezdéséhez tegye a következőket:

1. Jelentkezzen be a MySports alkalmazásba.
2. Válasszon ki egy tevékenységet a MySports irányítópultján.
3. Kattintson a **Megosztás** gombra a jobb felső sarokban.
4. Válassza ki pl. a **Facebook** vagy a **Twitter** lehetőséget, majd adjon hozzá egy megjegyzést a bejegyzése személyre szabásához.

# Kiegészítés

---

## Figyelmeztetések és tájékoztatás a használathoz

### Tájékoztatás a használathoz

A TomTom Touch Fitness Tracker nyomon követi a testkompozíciót (a testsírt és az izomtömeget), megfigyeli a pulzust, számolja a lépéseket, az elégetett kalóriákat, a megtett távolságot, az aktív időt és az alvásidőt. Ezek az adatok segítenek Önnek abban, hogy aktív életmódot folytasson.

### Figyelmeztetés

A TomTom Touch Fitness Tracker nem orvosi eszköz, és nem szabad diagnosztizálásra vagy kezelésre használni. Ne használja a TomTom Touch Fitness Tracker eszközt, ha terhes, vagy szívritmus-szabályozóval vagy egyéb beültetett elektronikus készülékkel él.

A bioelektromos impedancia nem mérhető pontosan, ha Ön terhes, ha fémtárgyak vannak a testében, illetve közvetlenül edzés, zuhanyozás, fürdés vagy úszás után. A szíjon lévő elektródákat tartsa távol az elektromosságtól.

A szolgáltatott információ közeli becslése az Ön testkompozíciójának; előfordulhatnak ingadozások. A méréseket végezze a nap azonos szakában, azonos körülmények között, és kövesse a dobozban mellékelt és a GYIK-ben található útmutatást.

Az edzésprogram megkezdése előtt mindig kérje orvos tanácsát. A pulzuszámoló nem orvosi eszköz, és nem szabad diagnosztizálásra vagy kezelésre használni.

A külső forrásokból érkező jelekkel való interferencia, a csuklóhoz való rossz illeszkedés és egyéb tényezők befolyásolhatják a pontos pulzusszám adatok leolvasását vagy továbbítását. A TomTom nem vállal felelősséget az ilyen pontatlanságokért.

A TomTom Touch Fitness Tracker Kínában készül.

Az eszköz nem játék. A termék és kiegészítői kis alkatrészeket tartalmaznak, amelyek fulladást okozhatnak. Gyermekektől tartsa távol. Ha lenyeli az akkumulátort, azonnal forduljon orvoshoz.

### Hogyan használja a TomTom az Ön adatait?

A személyes adatok használatával kapcsolatos információk a következő weboldalon találhatóak:

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

### Akkumulátor- és környezeti információk

Ez a termék olyan lítium-polimer akkumulátort használ, mely nem hozzáférhető vagy cserélhető ki a felhasználó által. Ne tegyen kísérletet az akkumulátor fedelének kinyitására vagy az akkumulátor eltávolítására. A termékben és/vagy az akkumulátorban található anyagok károsak lehetnek a környezetre vagy egészségére nézve, ha nem a megfelelő módon dobja ki őket. A termékben lévő akkumulátort a helyi előírásoknak és szabályozásnak megfelelően, a háztartási hulladéktól mindig elkülönítve lehet újrahasznosítani vagy kidobni.



## WEEE irányelv

A szemeticskuka jel a terméken vagy annak csomagolásán azt jelenti, hogy ezt a terméket nem szabad háztartási hulladékként kezelni. Az EU 2012/19/EU Elektromos és elektronikai hulladékokra vonatkozó (WEEE) irányelvnek megfelelően ezt az elektromos terméket nem szabad a szelektálatlan kommunális hulladékok közé dobni. Kérjük, hogy ezt a terméket vigye vissza a vásárlás helyére vagy az önkormányzati gyűjtőpontra, hogy újra lehessen hasznosítani. Ezzel segíti a környezet megővését.



## Az akkumulátor üzemi hőmérséklete

Üzemi hőmérséklet: -20°C (-4°F) és 45°C (113°F) között.

## R&TTE irányelv

A TomTom ezennel kijelenti, hogy a TomTom személyi navigációs eszközök és kiegészítők megfelelnek az 1999/5/EC EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb rá vonatkozó rendelkezéseinek. A megfelelőségi nyilatkozat a következő helyen található: [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



## FCC információ a felhasználó számára



## A Szövetségi Kommunikációs Bizottság nyilatkozata az interferenciáról

Ez az eszköz megfelel az FCC szabályozás 15. szakaszának. A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve: (1) Ez az eszköz nem okozhat káros interferenciát és (2) ennek az eszköznek el kell viselnie bármilyen kapott, zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek nem kívánt működést okozhatnak.

Ezt az eszközt megvizsgálták, és úgy találták, hogy megfelel az FCC szabályozás 15. része szerinti B osztályú digitális eszközökre vonatkozó határértékeknek. Ezek a határértékek úgy lettek megállapítva, hogy tartózkodási helyre telepítés esetén ésszerű védelmet nyújtsanak a káros sugárzás ellen. Ez a berendezés létrehoz, használ és sugározhat is rádiófrekvenciás energiát, és ha nem ezen utasítások szerint telepítik és használják, akkor zavarhatja a rádiós kommunikációt. Az azonban nem garantálható, hogy egy adott telepítésnél nem okoz zavart. Ha ez az eszköz nem zavarja a rádiós vagy a televíziós jelek vételét (ezt a készülék kikapcsolásával és visszakapcsolásával lehet ellenőrizni), akkor a felhasználónak azt ajánljuk, hogy az alábbi lépések egyikével próbálja meg megszüntetni a zavart:

- Módosítsa a vevőantenna irányát vagy helyét.
- Gondoskodjon a berendezés és a vevő megfelelőbb elválasztásáról.
- Csatlakoztassa az eszközt a vevőtől eltérő áramkörrel

táplált hálózati aljzatba.

- Ha segítségre van szüksége, kérjen tanácsot a viszonteladótól vagy egy tapasztalt rádió-/TV-technikustól.



FCC azonosító: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

### **FCC figyelmeztetés**

Az olyan változtatások vagy módosítások, amelyeket a megfelelőségért felelős partner nem hagyott kifejezetten jóvá, érvényteleníthetik az eszköz működtetésére való jogosultságot.

Az adóállomást ne helyezze, illetve ne működtesse más antennák vagy adóállomások közelében.

### **Sugárzási hatás nyilatkozata**

A termék megfelel az FCC hordozható termékekre és ellenőrizetlen környezetre vonatkozó rádióhullámoknak (RF) való kitettséggel kapcsolatos határértéknek, a jelen kézikönyvben leírt rendeltetésszerű használat esetén biztonságos. A rádióhullámoknak (RF) való kitettség tovább csökkenthető, ha a terméket a felhasználó a lehető legmesszebb tartja testétől, illetve ha alacsonyabb teljesítményre állítja a készüléket, amennyiben elérhető azon ilyen lehetőség.

### **Felelős partner Észak-Amerikában**

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

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

### **Kanadai kibocsájtási információ**

A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve:

- Az eszköz nem okozhat káros interferenciát.
- Az eszköznek el kell viselnie bármilyen zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek nem kívánt működést okoznak.

A használat feltétele, hogy az eszköz nem okozhat káros interferenciát.

Ez a B osztályú digitális berendezés megfelel a kanadai ICES-003 előírásainak. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Az Országkód kiválasztása funkció le van tiltva az Egyesült Államokban vagy Kanadában forgalomba hozott termékek esetében.

A berendezés az RSS-247 (2,4 GHz) szabvány követelményeire vonatkozó megfelelőségi tanúsítvánnyal rendelkezik.

### **Az Industry Canada nyilatkozata (angol és francia verziók):**

Ez az eszköz megfelel az ISED licenctmentes RSS szabványoknak. A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve: (1) Ez az eszköz nem okozhat káros interferenciát és (2) ennek az eszköznek el kell viselnie bármilyen kapott, zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek nem kívánt működést okozhatnak.

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.

### **Sugárzási hatás nyilatkozata:**

A termék megfelel a kanadai, hordozható termékekre és ellenőrizetlen környezetre vonatkozó rádióhullámoknak (RF) való kitettséggel kapcsolatos határértéknek, a jelen kézikönyvben leírt rendeltetésszerű használat esetén biztonságos. A rádióhullámoknak (RF) való kitettség tovább csökkenthető, ha a terméket a felhasználó a lehető legmesszebb tartja testétől, illetve, ha alacsonyabb teljesítményre állítja a készüléket, amennyiben elérhető azon ilyen lehetőség.

### **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.

### **Szabályozási megfelelési jelölés**



Ezen a terméken látható a szabályozási megfelelési jelölés, amely azt jelzi, hogy megfelel a rá vonatkozó ausztrál előírásoknak.

### **Megjegyzés Új-Zélandra vonatkozóan**

Ez a termék az R-NZ feliratot jeleníti meg, amely azt mutatja, hogy megfelel a rá vonatkozó új-zélandi szabályozásnak.

### **Ügyfélszolgálat elérhetősége (Ausztrália és Új-Zéland)**

Ausztrália: 1300 135 604

Új-Zéland: 0800 450 973

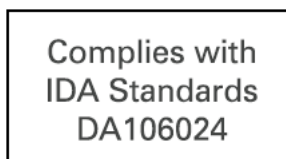
### **Modellnevek**

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

### **Kínai tanúsítvány**

CMIT azonosító / 2016DJ4417

### **IDA szabvány (Szingapúr)**



Triman logó



BF típusú eszköz



Japán tanúsítvány



R-201-160508

Újrahasznosítással kapcsolatos információk (Japán)



Koreai tanúsítvány

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.

## Megjegyzések (Törökország)

### A gyártó elérhetőségei (Törökország)

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

### Használat, karbantartás és javítás (Törökország)

Az eszköz használatával kapcsolatos további információkért tekintse meg az online kezelési kézikönyvet a [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) weboldalon.

Javasoljuk, hogy gyakori használat esetén hetente tisztítsa a tevékenységkövetőt.

- Szükség szerint törölje át a tevékenységkövetőt nedves törlőkendővel. Az olaj és szennyeződések eltávolításához használjon enyhén szappanos oldatot.
- Ne tegye ki a tevékenységkövetőt erős vegyi anyagoknak, például benzinnel, oldószereknek, acetonnak, alkoholnak vagy rovarirtó szereknek. A vegyszerek károsíthatják a szigetelést, házat és bevonatot.
- Szükség esetén tisztítsa meg a pulzusérzékelőt és a csatlakozó párnákat enyhén szappanos vízzel.
- Ne karcolja meg a pulzusérzékelő területét. Védje a sérülésektől.

### Panasztétel (Törökország)

Ha panasz van a készülékével kapcsolatban, hívja az ügyfélszolgálatot a 212 356 9707-es telefonszámon. Vagy tekintse meg a <http://tr.support.tomtom.com/app/contact> weboldalt.

Jogában áll panaszt tenni és követelést benyújtani a Fogyasztóvédelmi Bíróság (Tüketici Mahkemesi) és a Fogyasztóvédelmi Döntőbizottság (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti) felé.

### A termék élettartama (Törökország)

A termék élettartama a 2014. június 13-i, 29029-es számú értékesítés utáni szolgáltatásokra vonatkozó jogszabályok alapján meghatározott és közzétett legalább 5 év

### Az Ön választási joga (Törökország)

A „Fogyasztóvédelmi jog” (Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun) 11. cikke alapján Ön fogyasztó, és ezáltal az Ön választási joga védve van.

### Biztonsági megjegyzések (Törökország)

Tekintse meg a jelen Kiegészítés Figyelmeztetés című részét.

### Energiamegtakarítás (Törökország)

A tevékenységkövető akkumulátora akkor töltődik, ha fali töltőhöz vagy számítógéphez csatlakoztatja a tartozék micro-USB kábel segítségével. Ha az akkumulátor szintje alacsony vagy kritikus, a rendszer figyelmeztetést küld. Az akkumulátor élettartama attól függően csökken, hogy milyen gyakran használja a tevékenységkövető funkcióit (pl. pulzusmérés, testkompozíció-mérések), illetve hogy hány telefonos értesítést kap.

### Szállítási és kezelési információk (Törökország)

A TomTom Fitness Tracker készülékeket óvatosan kell kezelni szállítás közben. Ez a szállításhoz használt rekeszekre és raklapokra ragasztott szállítási címkék és figyelmeztetések figyelemmel kísérést jelent. A tevékenységkövetőket az eredeti csomagolásukban kell szállítani, és nem szabad újracsomagolni őket. Használja a megfelelő emelőberendezést a készülékek mozgatásához, és tartsa be a kézzel történő rakodásról kapott oktatásokon ismertetett szabályokat. Ügyeljen rá, hogy ne dobálja a tevékenységkövetőket. Ne tegye ki a tevékenységkövetőket szélsőséges hőmérsékletnek, illetve ne tárolja nedves vagy vizes helyen.

## A TomTom Fitness Tracker készülékek műszaki adatai (Törökország)

Akkumulátor élettartama	Tevékenységek követés: akár 5 nap	
Kijelző felbontása	128 x 32 képpont	
Kijelző mérete	5,58x22,38 mm	
Vastagság	11.5 mm	
Tömeg	10 g	
Csuklóméret	121-169 mm (kicsi)	140-206 mm (nagy)

### Engedéllyel rendelkező szervizállomások (Törökország)

FONTOS: Az RMA számért és az utasításokért vegye fel a kapcsolatot az ügyfélszolgálattal, mielőtt elküldené a készüléket egy szervizállomásnak.

Regenersis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

### Megfelelőségi nyilatkozat (1)



#### Megfelelőségi nyilatkozat

Mi, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Hollandia

Saját kizárólagos felelősségünkre kijelentjük, hogy a termékünk:

Terméknév:	TomTom Touch Fitness Tracker
Védjegy:	TomTom
A modell típusa:	1TA00
Kiegészítők (USB-kábel):	4AT00

Melyre ez a nyilatkozat vonatkozik, eleget tesz a megfelelő szabványoknak:

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

az 1999/5/EK („R&TTE”) irányelv rendelkezéseit, valamint a 2004/108/EK (EMC) és 2006/95/EK (LV) irányelvek vonatkozó követelményeit követve.

A termék  jelöléssel van ellátva.

A gyártó által vagy nevében aláírta:

Név (kiírva) : Clement Magniez

Beosztás : Programmenedzser

Kelt: Amsterdam, 2016. augusztus 16.

#### Megfelelőségi nyilatkozat (2)



Megfelelőségi nyilatkozat



Mi, TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Hollandia

(Egyesült államokbeli cím: TomTom Inc., 2400 District Avenue,

Burlington, MA-1803

(1-866-4-TomTom))

Saját kizárólagos felelősségünkre kijelentjük, hogy a termékünk:

<b>Terméknév:</b>	<b>TomTom Touch Fitness Tracker</b>
<b>Védjegy:</b>	<b>TomTom</b>
<b>A modell típusa:</b>	<b>1TA00</b>
<b>Tartozékok:</b>	<b>USB-kábel (modell: 4AT00)</b>

melyre ez a nyilatkozat vonatkozik, eleget tesz a megfelelő szabványoknak:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR 15. részének B alrésze

Kiegészítő információk:

Ez az eszköz megfelel az FCC szabályozás 15. szakaszának. A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve:

- 1) Az eszköz nem okozhat káros interferenciát, és
- 2) Az eszköznek el kell viselnie bármilyen kapott, zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek nem kívánt működést okoznak.



A gyártó által vagy nevében aláírta:

Név (kiírva) : Clement Magniez

Beosztás : Programmenedzser

Kelt: Amsterdam, 2016. augusztus 23.

### Megfelelőségi nyilatkozat (3)



#### Megfelelőségi nyilatkozat

Mi, TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

Hollandia

Saját kizárólagos felelősségünkre kijelentjük, hogy a termékünk és annak kiegészítőinkkel való kombinációja:

<b>Terméknév:</b>	<b>TomTom Touch Fitness Tracker</b>
<b>Védjegy:</b>	<b>TomTom</b>
<b>A modell típusa:</b>	<b>1TA00</b>
<b>Tartozékok:</b>	<b>USB-kábel (modell: 4AT00)</b>

melyre ez a nyilatkozat vonatkozik, eleget tesz a következő specifikációknak:

ICES-003

Kiegészítő információk:

Ez az eszköz megfelel a kanadai ICES-003 előírásainak. A működtetés az alábbi két feltételhez van kötve:

- 1) Az eszköz nem okozhat káros interferenciát, és
- 2) Az eszköznek el kell viselnie bármilyen kapott, zavaró jelet, beleértve az olyanokat is, amelyek nem kívánt működést okoznak.



A gyártó által vagy nevében aláírta:

Név (kiírva) : Clement Magniez

Beosztás : Programmenedzser

Kelt: Amsterdam, 2016. augusztus 23.



# Szerzői jogi megjegyzések

---

© 2016 TomTom. Minden jog fenntartva. A TomTom és a „két kéz” embléma a TomTom N.V. vagy leányvállalatainak védjegyei vagy bejegyzett védjegyei. A termékre vonatkozó korlátozott garanciáról és a végfelhasználói licencszerződésekről részleteket a [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal) oldalon olvashat.

A Linotype, a Frutiger és a Univers a Linotype GmbH által az Egyesült Államok Szabadalmi- és Védjegy-hivatalánál bejegyzett védjegyei, illetve egyéb joghatóságok területén is bejegyzés alatt állhatnak.

Az MHei a The Monotype Corporation védjegye, illetve bizonyos joghatóságok területén bejegyzés alatt állhat.

## AES-kód

A szoftverben AES-kód található, amelynek szerzői jogi tulajdonosa: Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Minden jog fenntartva.

A licencelés feltételei:

A szoftver módosítások nélkül vagy módosításokkal történő terjesztése és használata díjak és jogdíjak megfizetése nélkül engedélyezett a következő feltételek mellett:

Forráskód formájában történő terjesztés esetén annak tartalmaznia kell a fenti szerzői jogi felhívást, a feltételek listáját, és a következő jogi nyilatkozatot.

Bináris formában történő terjesztés esetén a dokumentációnak tartalmaznia kell a fenti szerzői jogi felhívást, a feltételek listáját, és a következő jogi nyilatkozatot.

A szerzői jog tulajdonosának neve nem használható a szoftver használatával létrehozott termékek népszerűsítésére a szerzői jogi tulajdonos kifejezett írásos engedélye nélkül.

## Kalóriaszámítások

A jelen termékek kalóriaszámításai a következők MET-értékei alapján történnek:

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values (2011). *Medicine and Science in Sports and Exercise* (2011) 43(8):1575-1581.