

TomTom Fitness Age Benutzerhandbuch

1.0

1. September 2017



Inhalt

Alles über das TomTom Fitnessalter	3
<hr/>	
Welche Geräte kann ich verwenden?	4
<hr/>	
Kurze Anleitung	5
<hr/>	
Ihr Fitnessalter	5
Fitnesspunkte.....	5
Anstrengen lohnt sich	7
Jeder Mensch ist anders	7
Seien Sie jeden Tag aktiv	8
Konstanz ist das Wichtigste	9
Fitnessalter verbessern	9
<hr/>	
Jeff und Julie trainieren ihr Fitnessalter	11
<hr/>	
Fitnesspunkte und Fitnessalter anzeigen	12
<hr/>	
Fitnesspunkte auf Ihrer Uhr anzeigen.....	12
Anzeigen von Fitnesspunkten in der TomTom Sports-App.....	13
Abrufen von Fitnesspunkten auf der TomTom Sports-Webseite	14
Abrufen des Fitnessalters in der TomTom Sports-App	15
Anzeigen des Fitnessalters auf der TomTom Sports-Webseite.....	15
Abrufen des VO2max in der TomTom Sports-App.....	16
Anzeigen des VO2max auf der TomTom Sports-Webseite	16
<hr/>	
Erfahren Sie mehr über Fitnesspunkte und Fitnessalter	17
<hr/>	
Weitere Informationen zu Fitnesspunkten	17
Fitnesspunkte-Level.....	17
Weitere Informationen zum Fitnessalter	19
Wie wird mein VO2max berechnet?.....	20
Wie kann ich mein Fitnessalter verbessern?.....	21
Ich erhalte keine Fitnesspunkte	22
Für vergleichbare Aktivitäten erhält man nicht vergleichbare Fitnesspunkte	23
<hr/>	
Urheberrechtsvermerke	24
<hr/>	

Alles über das TomTom Fitnessalter

Beim TomTom Fitnessalter geht es darum, Sie zu motivieren und Ihr Fitnesslevel zu verbessern. Sie erfahren, wie effektiv Ihre Aktivitäten sind. Außerdem erhalten Sie persönliche Empfehlungen, die Ihnen dabei helfen sollen, die beste Aktivität auszuwählen.

Herauszufinden, wie fit Sie sind, erfordert einige komplexe Berechnungen. TomTom Fitnessalter vergleicht die derzeitige körperliche Verfassung mit den Sollwerten. Als Berechnungsgrundlage dienen Daten wie Ihre Herzfrequenz bei Aktivitäten, Ihre maximale Herzfrequenz und Ihr Ruhepuls, Ihr Aktivitätsniveau sowie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.

Ihr VO_2 max-Wert wird verwendet, um Ihr Fitnessalter zu berechnen. Dies ist die Standardmethode zur Bestimmung der körperlichen Fitness einer Person. Der VO_2 max ist die Höchstmenge an Sauerstoff, die Ihr Körper während des Trainings aufnehmen kann. Fitter zu werden bedeutet, dass Ihr Körper mehr Sauerstoff aufnehmen kann. Ihr VO_2 max erhöht sich also mit zunehmendem Fitnesslevel. Der VO_2 max wird für die Aktivitäten Laufen, Traillauf oder Laufband berechnet, wenn die Herzfrequenzmessung über einen Zeitraum von mehr als 15 Minuten relativ gleichmäßig ist. Weitere Informationen zum VO_2 max und der Berechnung des Fitnessalters finden Sie unter [Erfahren Sie mehr über Fitnesspunkte und Fitnessalter](#).

Das TomTom Fitnessalter hilft Ihnen, Ihr Fitnessalter zu verbessern und mehr über Ihre Fitnessaktivitäten zu erfahren:

- Wie fit bin ich wirklich?
- Habe ich während dieser Aktivität genug getan oder sollte ich mehr tun?
- Habe ich diese Woche genug getan oder muss ich mehr trainieren?
- Ist dies eine effektive Aktivität oder gibt es eine andere Aktivität, die besser für mich ist?
- Was sollte ich als Nächstes tun?

Hinweis: Diese Produktfunktion verwendet eine fortschrittliche Herzfrequenzanalyse von Firstbeat. Die über TomTom Fitnessalter bereitgestellten Angaben sind lediglich eine Einschätzung deines Fitnesslevels und stellen weder eine medizinische Beratung dar noch sind sie zur Heilung, Behandlung oder Prävention von Krankheiten gedacht. Wir empfehlen Ihnen, vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms einen Arzt zu konsultieren.

Welche Geräte kann ich verwenden?

Sie können Fitnesspunkte mit den folgenden TomTom GPS-Sportuhren mit Herzfrequenzermessung verdienen und anzeigen lassen:

- TomTom Runner 2
- TomTom Runner 3
- TomTom Spark
- TomTom Spark 3
- TomTom Adventurer

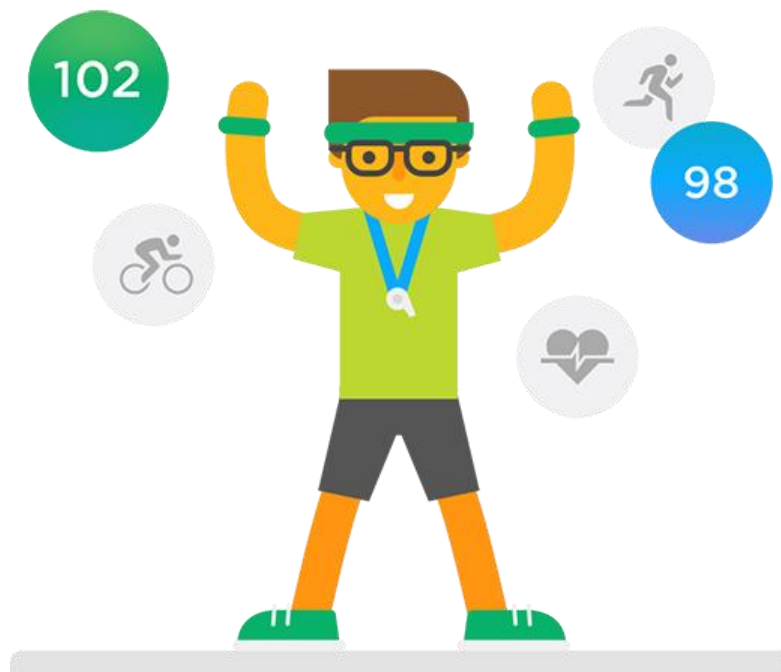
Kurze Anleitung

Ihr Fitnessalter

TomTom zeigt Ihnen durch die Berechnung Ihres persönlichen Fitnessalters, wie fit Sie wirklich sind.

TomTom Fitnessalter vergleicht die derzeitige körperliche Verfassung mit den Sollwerten. Als Berechnungsgrundlage dienen Daten wie Ihre Herzfrequenz bei Aktivitäten, Ihre maximale Herzfrequenz und Ihr Ruhepuls, Ihr Aktivitätsniveau sowie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.

Sie können Ihr Fitnessalter durch effektive Aktivitäten verbessern.



Fitnesspunkte

Sammeln Sie Fitnesspunkte, um Ihr Fitnessalter zu verbessern. Sie erhalten Fitnesspunkte, wenn Sie Ihre Aktivität auf einer TomTom Sports-Uhr mit Herzfrequenzüberwachung aufzeichnen. Wie viele Fitnesspunkte Sie erhalten, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel von Ihrer Herzfrequenz bei Aktivitäten, der maximalen Herzfrequenz und dem Ruhepuls, dem Aktivitätsniveau sowie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.

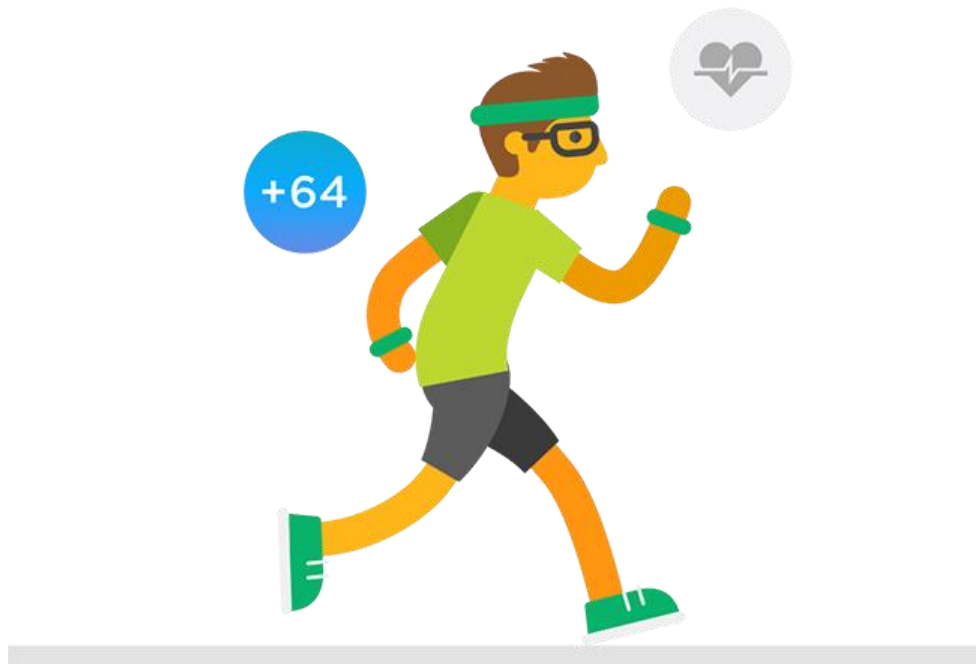
Ihre täglichen Fitnesspunkte werden in Sprechblasen auf Ihrer TomTom Sportuhr, in der TomTom Sports-App und auf der TomTom Sports-Webseite angezeigt.

Hinweis: Sie können nur Fitnesspunkte sammeln, wenn Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz messen kann. Wenn Sie die Uhr nicht an Ihrem Handgelenk tragen, zum Beispiel, wenn sie über Ihrer Skijacke angebracht ist oder wenn Sie die Fahrradhalterung verwenden, wird Ihre Herzfrequenz nicht gemessen, es sei denn, Sie tragen einen Herzfrequenzmesser und einen Brustgurt. Die Herzfrequenz wird bei der Aktivität **Schwimmen** nicht gemessen.

Wichtig: Sie müssen die richtige Aktivität auf Ihrer Uhr zur Erfassung Ihrer sportlichen Aktivität verwenden, z. B. **Laufen**, wenn Sie laufen, und **Studio**, wenn Sie im Fitnessstudio sind. Wenn Sie eine andere Aktivität verwenden, hat dies Auswirkungen auf Ihre Fitnesspunkte und Sie erhalten ein falsches Fitnessalter.

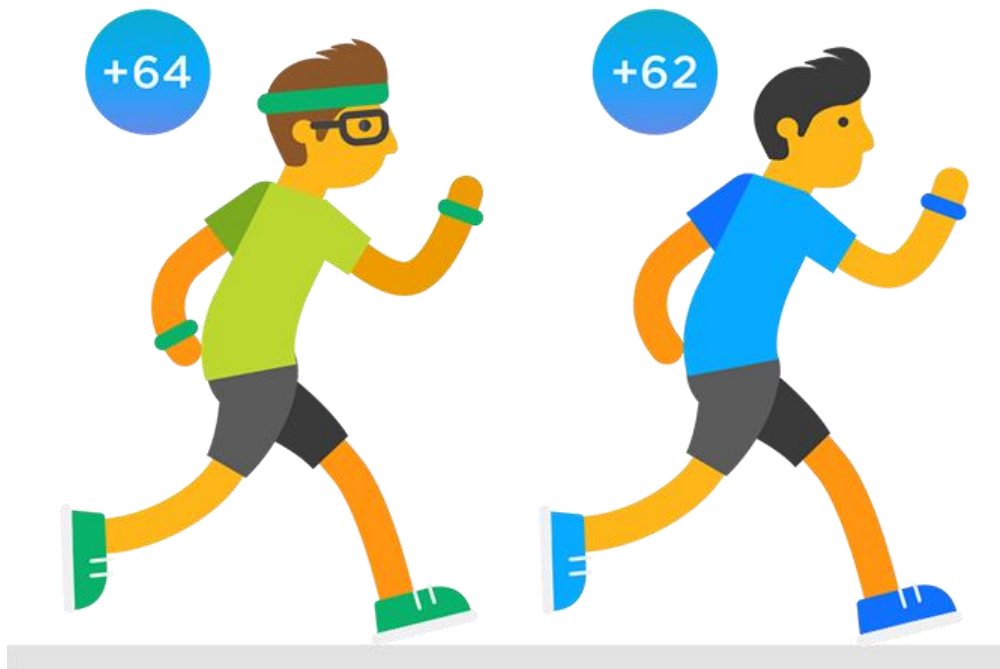
Tipp: Nutzen Sie die Aktivität „Freestyle“ zum Erfassen Ihrer alltäglichen Aktivitäten, wie zu Fuß zur Arbeit gehen oder mit dem Hund spazieren gehen, um mehr Fitnesspunkte zu erhalten.

Wenn Sie noch keine 500 Punkte verdient haben, wählen Sie die Fitnesspunkte-Sprechblase aus, um persönliche Empfehlungen zu Aktivitäten zu erhalten.



Anstrengen lohnt sich

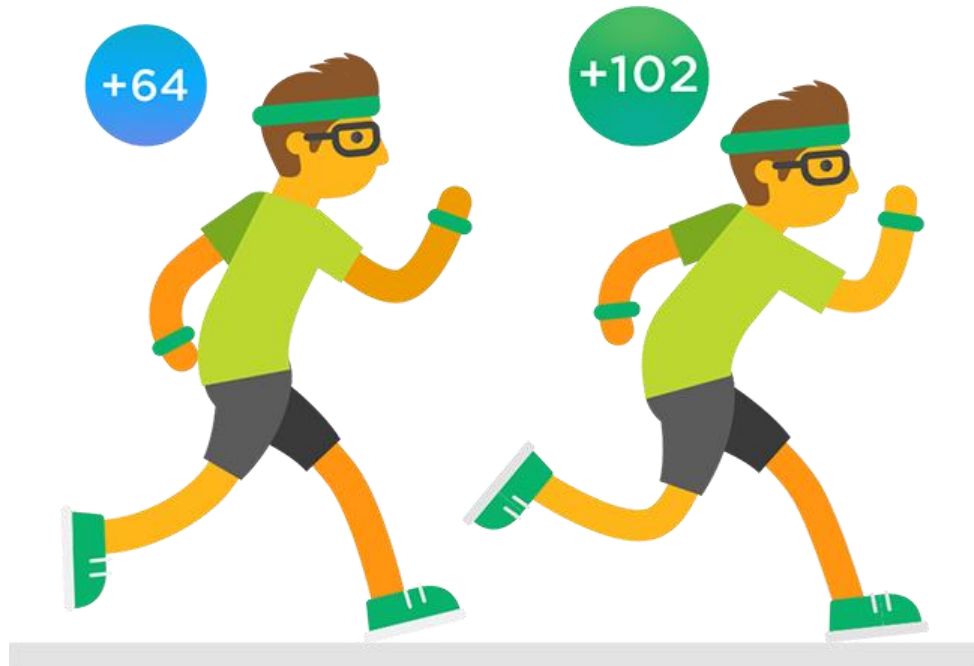
Steigern Sie Ihre Herzfrequenz, um mehr Fitnesspunkte zu erhalten. Ein kurzer Lauf bringt Ihnen mehr Fitnesspunkte ein als ein langer Spaziergang, da Ihre Herzfrequenz beim Laufen höher ist.



Jeder Mensch ist anders

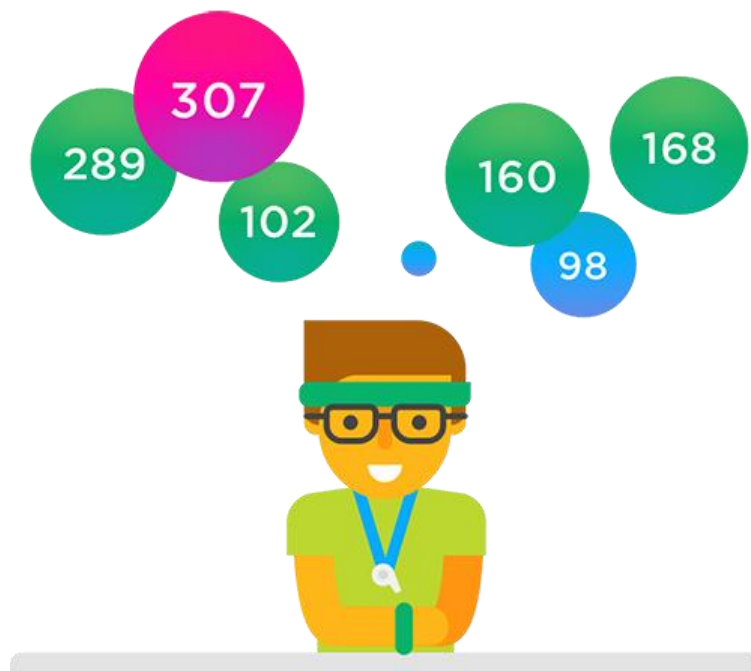
Fitnesspunkte werden ganz individuell gemessen. Ihre Fitnesspunkte stehen für Ihre Aktivitäten und Ihre aktuelle Fitness, unter anderem basierend auf Ihrer Herzfrequenz bei Aktivitäten, der maximalen Herzfrequenz und dem Ruhepuls, dem Aktivitätsniveau sowie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.

Also erhält jeder Mensch unterschiedlich viele Punkte für die gleiche Aktivität. Wenn Sie beispielsweise fit sind, brauchen Sie mehr Zeit oder mehr Anstrengung, um die gleiche Menge an Fitnesspunkten zu erhalten wie jemand, der untrainiert ist. Je fitter Sie werden, desto mehr müssen Sie sich anstrengen, um Ihre Fitnesspunkte zu erhalten.



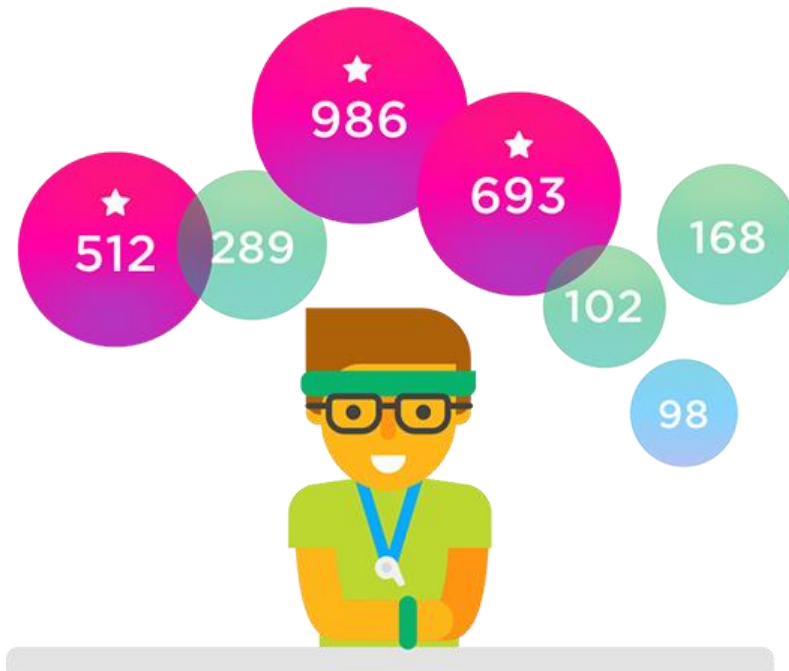
Seien Sie jeden Tag aktiv

Fitnesspunkte helfen Ihnen dabei, aktiv zu sein und Ihre Fitness zu verbessern. Versuchen Sie, jeden Tag mindestens 100 Fitnesspunkte zu verdienen, um einen gesunden Lebensstil zu führen. Verdienen Sie über 500 Fitnesspunkte, steigern Sie Ihre Fitness und verbessern Sie Ihr Fitnessalter.



Konstanz ist das Wichtigste

Wenn Sie ein- oder zweimal pro Woche nicht trainieren, ist das in Ordnung, aber für Ihre Fitness ist wichtig, dass Sie konsequent sind. Versuchen Sie, regelmäßige Aktivitäten durchzuführen, denken Sie jedoch daran, es nicht zu übertreiben.

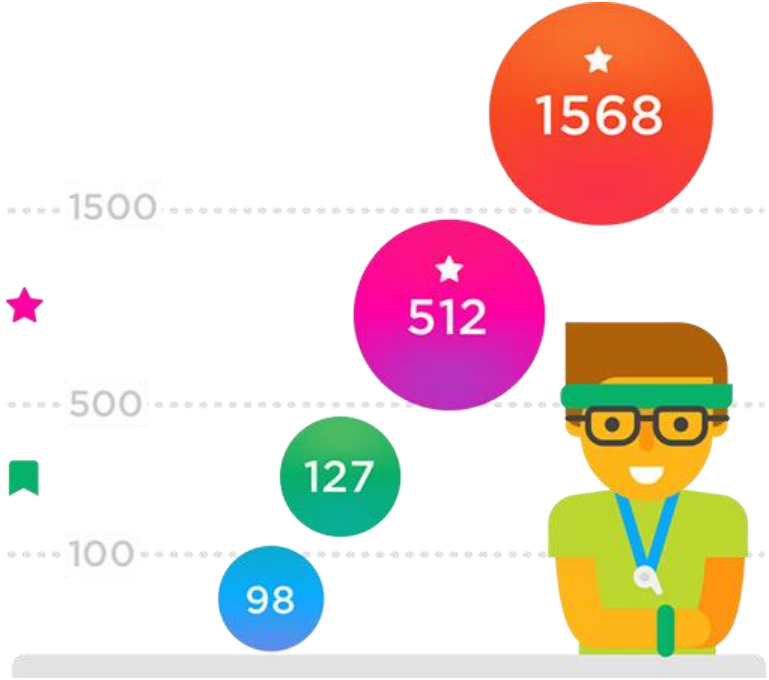


Fitnessalter verbessern

Wenn Sie Ihr Fitnessalter verbessern möchten, müssen Sie intensiver trainieren.

Jedes Mal, wenn Sie 500 Fitnesspunkte erreichen, erhalten Sie ein Sternchen. Sammeln Sie drei Sterne in einen Zeitraum von sieben Tagen, um Ihr Fitnessalter zu verbessern. Wenn Sie mehr als 1500 Fitnesspunkte an einem Tag verdient und den Overdrive-Bereich erreicht haben, sollten Sie den nächsten Tag ruhig angehen lassen und Ihrem Körper etwas Erholung gönnen.

Denken Sie daran: Je fitter Sie werden, desto mehr müssen Sie sich anstrengen, um Ihre Fitnesspunkte zu erhalten.



Jeff und Julie trainieren ihr Fitnessalter

So verdienen diese zwei Personen ihre Fitnesspunkte:

- Jeff läuft nur einmal am Wochenende und trainiert sonst nicht.
- Julie läuft häufig. Sie läuft jeden Morgen, und das seit sechs Monaten.

Wenn Jeff drei Kilometer läuft, verdient er 500 Punkte und erreicht **eine Verbesserung auf der** Punkteskala.

Wenn Julie sechs Kilometer läuft, verdient sie ebenfalls 500 Punkte und erreicht eine **Steigerung** auf der Punkteskala.

Da Julie derzeit fitter ist als Jeff, muss sie sich mehr anstrengen, um Punkte zu sammeln. Julie muss mehr oder schneller laufen als Jeff, um die gleiche Menge an Fitnesspunkte zu erhalten.

Für schnelles Laufen oder intensives Training erhält man mehr Punkte als für Gehen oder weniger intensives Training. Mit etwas mehr Aufwand jeden Tag (z. B. ein wenig schneller oder öfter pro Woche laufen) könnte Jeff schneller eine erhebliche Verbesserung seiner Ausdauer und seines Fitnessalters erreichen.

Fitnesspunkte und Fitnessalter anzeigen

Fitnesspunkte auf Ihrer Uhr anzeigen

Sie können Ihre täglichen Fitnesspunkte insgesamt auf Ihrer TomTom Sports-Uhr anzeigen.

Hinweis: Sie können nur Fitnesspunkte sammeln, wenn Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz messen kann. Wenn Sie die Uhr nicht an Ihrem Handgelenk tragen, zum Beispiel, wenn sie über Ihrer Skijacke angebracht ist oder wenn Sie die Fahrradhalterung verwenden, wird Ihre Herzfrequenz nicht gemessen, es sei denn, Sie tragen einen Herzfrequenzmesser und einen Brustgurt. Die Herzfrequenz wird bei der Aktivität **Schwimmen** nicht gemessen.

Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige links, um zum Menü „Aktivitäts-Tracking“ zu gelangen. Drücken Sie unten, um das Menü „Fitnesspunkte“ aufzurufen. Sie sehen die Gesamtzahl Ihrer täglichen Fitnesspunkte sowie Ihr aktuelles Fitnesslevel und die Menge an Sternen, die Sie in den letzten sieben Tagen verdient haben.

Tipp: Legen Sie **PUNKTE** als Ziel im Tracker-Menü fest, um sich Ihre Fitnesspunkte im Aktivitäts-Tracking zuerst anzeigen zu lassen.

Beispiel: Die Uhr unten zeigt an, dass alle Ihre Aktivitäten heute mehr als 500 Punkte eingebracht haben, sodass Sie dabei sind, Ihre Fitness zu verbessern. Die drei Sterne, die Sie verdient haben, zeigen, dass Sie drei Mal in den letzten sieben Tagen mehr als 500 Punkte gesammelt haben.



Sie können sich Ihre Gesamt-Fitnesspunkte auch während einer Aktivität auf dem Daten-Display anzeigen lassen. So können Sie sehen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben, oder ob Sie noch mehr tun müssen. Wenn Sie **Punkte** als Ihr Ziel festgelegt haben, erhalten Sie **Meldungen**, sobald Sie **Aktiv**, **Steigerung** oder **Overdrive** erreicht haben.



Anzeigen von Fitnesspunkten in der TomTom Sports-App

Wenn Sie Ihre Aktivitätsdetails mit Ihrem TomTom Sports-Konto synchronisiert haben, können Sie Ihre Fitnesspunkte in der TomTom Sports-App sehen. Wählen Sie die Schaltfläche „Fitnesspunkte“ unten auf dem Bildschirm aus, um die Punkte zu sehen, die Sie in den letzten sieben Tagen erhalten haben.



Wählen Sie eine der Sprechblasen für die täglichen Punkte aus, um die Aktivitäten aufzurufen, die Sie durchgeführt haben, um diese Punkte zu erhalten. Sie können dann eine Aktivität auswählen und die entsprechenden Details anzeigen zu lassen.

Abrufen von Fitnesspunkten auf der TomTom Sports-Webseite

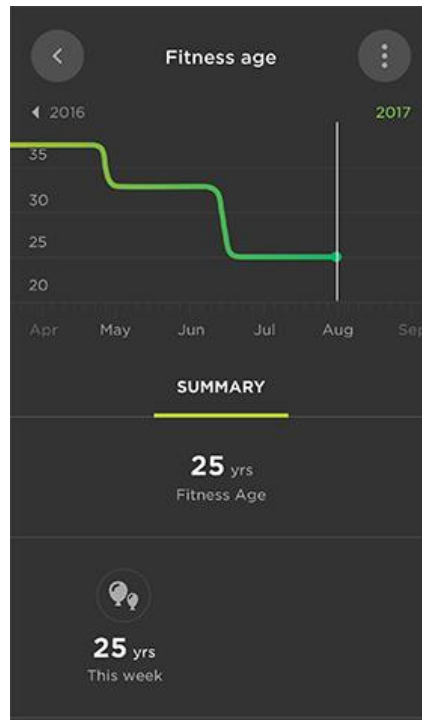
Wenn Sie Ihre Aktivitätsdetails mit Ihrem TomTom Sports-Konto synchronisiert haben, können Sie Ihre Fitnesspunkte auf Ihrer TomTom Sports-Webseite sehen. Wählen Sie unten auf dem Startbildschirm die Schaltfläche „Fitnesspunkte“ aus, um die Punkte zu sehen, die Sie in den letzten sieben Tagen erhalten haben.



Wählen Sie eine der Sprechblasen für die täglichen Punkte aus, um die Aktivitäten anzusehen, die Sie durchgeführt haben, um diese Punkte zu erhalten. Sie können dann eine Aktivität auswählen, um die Aktivitätsdetails anzeigen zu lassen.

Abrufen des Fitnessalters in der TomTom Sports-App

Wenn Sie Ihre Aktivitätsdetails mit Ihrem TomTom Sports-Konto synchronisiert haben, können Sie Ihr Fitnessalter in der TomTom Sports-App sehen. Wählen Sie unter **Fortschritt** die Option **Fitnessalter** aus, um Ihr aktuell berechnetes Fitnessalter und den Monats- und Jahresfortschritt anzeigen zu lassen.

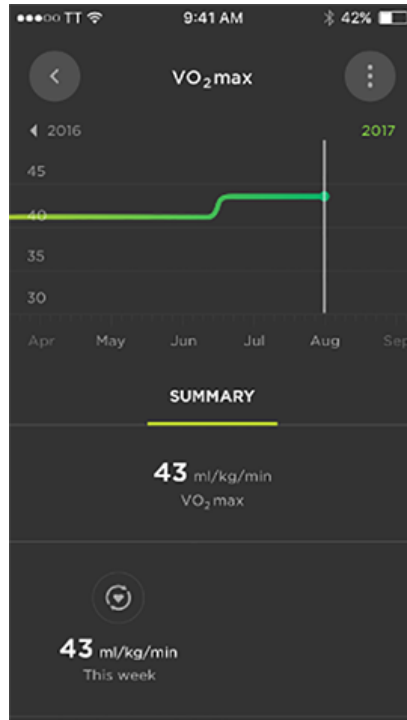


Anzeigen des Fitnessalters auf der TomTom Sports-Webseite

Wenn Sie Ihre Aktivitätsdetails mit Ihrem TomTom Sports-Konto synchronisiert haben, können Sie Ihr Fitnessalter auf Ihrer TomTom Sports-Webseite sehen. Klicken Sie auf die Registerkarte **Fortschritt** und wählen Sie dann **Text** aus dem Dropdown-Menü aus. Wählen Sie unter dem Diagramm die Option **Fitnessalter** aus, um Ihren Fitnessalter-Fortschritt abzurufen. Sie können den Fortschritt nach „Woche“, „Monat“, „Jahr“ und „Gesamt“ filtern.

Abrufen des VO₂max in der TomTom Sports-App

Wenn Sie Ihre Aktivitätsdetails mit Ihrem TomTom Sports-Konto synchronisiert haben, können Sie Ihren VO₂max in der TomTom Sports-App sehen. Wählen Sie unter **Fortschritt** die Option **VO₂max** aus, um Ihren aktuell berechneten VO₂max und den Monats- und Jahresfortschritt anzeigen zu lassen.



Weitere Informationen zum VO₂max finden Sie unter [Weitere Informationen zu Fitnessalter](#).

Anzeigen des VO₂max auf der TomTom Sports-Webseite

Wenn Sie Ihre Aktivitätsdetails mit Ihrem TomTom Sports-Konto synchronisiert haben, können Sie Ihren VO₂max auf Ihrer TomTom Sports-Webseite sehen. Klicken Sie auf die Registerkarte **Fortschritt** und wählen Sie dann **Text** aus dem Dropdown-Menü aus. Wählen Sie unter dem Diagramm die Option **VO₂max** aus, um Ihren Fortschritt beim VO₂max abzurufen. Sie können den Fortschritt nach „Woche“, „Monat“, „Jahr“ und „Gesamt“ filtern.

Weitere Informationen zum VO₂max finden Sie unter [Weitere Informationen zum Fitnessalter](#).

Erfahren Sie mehr über Fitnesspunkte und Fitnessalter

Weitere Informationen zu Fitnesspunkten

Sie erhalten Fitnesspunkte, wenn Sie Ihre Aktivität auf einer TomTom-Uhr mit Herzfrequenzerfassung aufzeichnen. Wie viele Fitnesspunkte Sie erhalten, hängt von vielen Faktoren ab, wie zum Beispiel davon, wie häufig Sie trainieren, von Ihrer Herzfrequenz bei Aktivitäten, der maximalen Herzfrequenz und dem Ruhepuls, dem Aktivitätsniveau sowie Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht.

Hinweis: Sie können nur Fitnesspunkte sammeln, wenn Ihre Uhr Ihre Herzfrequenz messen kann. Wenn Sie die Uhr nicht an Ihrem Handgelenk tragen, zum Beispiel, wenn sie über Ihrer Skijacke angebracht ist oder wenn Sie die Fahrradhalterung verwenden, wird Ihre Herzfrequenz nicht gemessen, es sei denn, Sie tragen einen Herzfrequenzmesser und einen Brustgurt. Die Herzfrequenz wird bei der Aktivität **Schwimmen** nicht gemessen.

Ihre Fitnesspunkte stehen für Ihre Aktivitäten und Ihre Fitness. Jedes Mal, wenn Sie eine Aktivität ausüben und Ihre Herzfrequenz gemessen wird, erhalten Sie Fitnesspunkte. Wie schnell Sie Fitnesspunkte erhalten, hängt von Ihrem aktuellen Fitnesslevel und der Intensität Ihrer Aktivität ab. Je intensiver Ihre Aktivität ist und je länger Sie Ihrer Aktivität nachgehen, desto mehr Punkte erhalten Sie. Je fitter Sie werden, desto mehr müssen Sie sich anstrengen, um Ihre Fitnesspunkte zu erhalten. Wenn Sie fit sind, brauchen Sie mehr Zeit oder mehr Anstrengung, um die gleiche Menge an Fitnesspunkten zu erhalten wie jemand, der untrainiert ist.

Sie können auch zu viel Aktivität an einem Tag absolvieren. Wenn Sie die **Overdrive**-Grenze für Fitnesspunkte an einem Tag überschreiten, verlangen Sie möglicherweise zu viel von Ihrem Körper, was zu Erkrankungen und Verletzungen führen kann. Machen Sie einen Tag Pause, wenn Sie sich erschöpft fühlen.

Fitnesspunkte können Ihnen helfen, Ihre Fitness zu verbessern. Das liegt daran, dass sie Ihnen zeigen, wann Sie aktiver sein sollten oder wann Sie genug getan haben und welche Aktivitäten Ihnen die meisten Punkte einbringen und somit am besten für Sie geeignet sind. Anschließend können Sie sich voll und ganz auf diese Aktivitäten konzentrieren. Sie können beispielsweise zwischen 30 Minuten Arbeitsweg mit dem Fahrrad oder zehn Minuten Training mit hoher Intensität wählen.

Fitnesspunkte-Level

Fitnesspunkte-Level zeigen Ihnen, wie aktiv Sie jeden Tag sind. Es gibt drei Level:

- Über 100 = Aktiv
- Über 500 = **Steigerung**
- Über 1500 = **Overdrive**

Aktiv

Wenn Sie über 100 Fitnesspunkte erhalten, haben Sie einen aktiven Lebensstil, von dem Ihre Gesundheit langfristig profitieren kann. Auf diesem Niveau verbessern Sie Ihr Fitnessalter jedoch nicht. Und wenn Sie bereits fit sind, lässt Ihre Fitness möglicherweise nach.

Steigerung

Wenn Sie über 500 Fitnesspunkte an drei Tagen pro Woche erhalten, verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Fitnessalter. Bis zu 1500 Punkten gilt: Je mehr Punkte Sie erhalten, desto besser ist das für Sie.

Overdrive

Über 1500 Fitness Punkte zu erhalten, bringt Ihnen nicht mehr Gesundheits- oder Fitnessvorteile. Möglicherweise benötigen Sie eine Pause am Tag danach. Wenn Sie sich weiterhin im Overdrive-Bereich bewegen, steigt das Risiko von Verletzungen oder Übertraining.

Wichtig: Wenn Sie viel trainieren, beispielsweise wenn Sie ein Marathonläufer oder Radrennfahrer sind, ist es für Sie es unter Umständen ganz leicht, Ihre Fitnesspunkte jedes Mal zu überziehen, wenn Sie trainieren. Sie müssen selbst lernen, bis zu welcher Grenze körperlicher Aktivität Sie Ihren Sport sicher ausüben können. Wenn Sie nicht sicher sind, lassen Sie sich von einem Trainingsexperten beraten.

Weitere Informationen zum Fitnessalter

Beim Fitnessalter wird die derzeitige körperliche Verfassung mit den Sollwerten verglichen, basierend auf Daten wie Geschlecht, Alter und Gewicht.

Sie können Ihr Fitnessalter durch effektive Aktivitäten verbessern.

Der VO₂max wird verwendet, um Ihr Fitnessalter zu berechnen, und ist die Standardmethode zur Bestimmung der körperlichen Fitness einer Person. Der VO₂max ist die Höchstmenge an Sauerstoff, die Ihr Körper beim Training pro Sekunde und Körpergewichtseinheit nutzen kann. Fitter zu werden bedeutet, dass Ihr Körper mehr Sauerstoff aufnehmen kann. Ihr VO₂max erhöht sich also mit zunehmendem Fitnesslevel.

Um Sie dabei zu unterstützen, Ihren aktuellen Fitnesslevel zu verstehen, wird Ihr VO₂max aus Ihrem persönlichen Profil und der Analyse Ihrer Herzfrequenz bei einer Laufaktivität berechnet, bzw. anhand eines 24/7-Aktivitäts-Trackings geschätzt, wenn Sie nie einer Aktivität nachgehen. Unter Laborbedingungen wird der VO₂max normalerweise durch einen intensiven Laufband- oder Ergometer-Test mit einer Maske ermittelt, die misst, wie viel Sauerstoff in Ihren Körper fließt. Dieser Wert kann zwischen 15 ml/kg/Min. bis 100 ml/kg/Min. betragen (je höher, desto besser) und ist für Männer und Frauen unterschiedlich. Die Tabellen 1 und 2 unten zeigen die Verteilung und Klassifizierungen für VO₂max-Schätzungen nach Alter und Geschlecht, wie durch das Cooper Institute angegeben.

Aus Ihrem gemessenen VO₂max wird das Fitnessalter durch den Vergleich mit VO₂max-Durchschnittswerten aus der Bevölkerung nach Alter und Geschlecht gemäß den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine (9. Auflage) ermittelt. Die Berechnung des Fitnessalters anhand des VO₂max unterscheidet sich bei Männern und Frauen, da Männer in allen Altersgruppen im Durchschnitt einen höheren VO₂max haben als Frauen. Wenn Sie zum Beispiel eine Frau im Alter von 33 Jahren sind und Ihr Fitnessalter 27 beträgt, entspricht Ihr Fitnesslevel laut der Studie des American College of Sports Medicine dem einer durchschnittlichen 27 Jahre alten Frau. Da sich der VO₂max naturgemäß mit dem Alter verschlechtert, machen Sie Ihre Sache also großartig.

Ihr Fitnessalter wird auf der Grundlage Ihres VO₂max und anderer Faktoren berechnet. So können Sie Ihre Leistung mit anderen in Ihrer Alters- und Geschlechtergruppe vergleichen. Das niedrigste von uns angezeigte Fitnessalter beträgt 20 Jahre.

Wie wird mein VO₂max berechnet?

Der VO₂max wird bei Aktivitäten wie Laufen, Traillauf oder Laufband berechnet, wenn die Herzfrequenzmessung über einen Zeitraum von mehr als 15 Minuten relativ gleichmäßig ist. Der VO₂max ist die Höchstmenge an Sauerstoff, die Ihr Körper pro Kilogramm Körpergewicht und Minute während des Trainings nutzen kann. Er ist die Standardmethode zur Bestimmung der körperlichen Fitness und ein Indikator für Ihr grundlegendes Fitnesslevel. Ein hoher VO₂max bedeutet, dass Sie für längere Zeit mit höherer Leistung trainieren können. Studien haben gezeigt, dass Personen mit einem hohen VO₂max tendenziell länger leben und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.

Hinweis: Wenn Sie Ihre Uhr nie zum Laufen, für Trailläufe oder auf dem Laufband verwenden, jedoch für das 24/7-Aktivitäts-Tracking und andere Arten von Aktivitäten wie Radfahren, Studio, Schwimmen oder Indoor-Aktivitäten, wird der VO₂max auf Grundlage Ihrer allgemeinen Aktivitätsebene eingeschätzt und ist daher weniger genau.

Während der ersten paar Tage der Verwendung oder wenn Sie Ihre Uhr nie beim Laufen oder für das 24/7 Aktivitäts-Tracking verwenden, wird der VO₂max basierend auf Ihrem Profil und der von Ihnen selbst angegebenen Aktivitätsebene eingeschätzt und ist daher ungenauer. Da Ihre Uhr mit der Zeit Ihr Verhalten und Ihre Herzfrequenz im Verhältnis zur Geschwindigkeitsanalyse erlernt, wird der VO₂max später genauer angezeigt.

Wie kann ich mein Fitnessalter verbessern?

Ihre Fitnessalter-Berechnung liefert also Hinweise darauf, wie fit Sie im Vergleich zu anderen Frauen oder Männern der gleichen Altersgruppe sind, zum Beispiel: „Sie sind weniger fit als 75 Prozent der Männer in Ihrem Alter“.

Sie können Ihr Fitnessalter verbessern, indem Sie mindestens dreimal pro Woche 500 Fitnesspunkte sammeln. Dadurch ergibt sich im Laufe der Zeit ein höherer $VO_2\text{max}$. Je nach Fitnesslevel kann es Wochen oder Monate dauern, bis Sie größere Veränderungen bemerken.

Tipp: Nutzen Sie die Aktivität „Freestyle“ zum Erfassen Ihrer alltäglichen Aktivitäten, wie zu Fuß zur Arbeit gehen oder mit dem Hund spazieren gehen, um mehr Fitnesspunkte zu erhalten.

Wenn Sie bereits einen hohen Fitnesslevel haben, wie zum Beispiel einen $VO_2\text{max}$ von mehr als 45 ml/kg/Min. für Männer oder höher als 39 ml/kg/Min. für Frauen, haben Sie möglicherweise bereits das niedrigste Fitnessalter von 20 Jahren erreicht. Sie können Ihren $VO_2\text{max}$ trotzdem weiter verbessern, indem Sie weiter trainieren. Wenn Sie bereits einen extrem hohen Fitnesslevel und $VO_2\text{max}$ besitzen, ist es möglich, dass mehr Training keine Steigerung Ihres $VO_2\text{max}$ mehr ergibt. Natürlich helfen Ihnen Training und das Sammeln von Fitnesspunkten weiterhin dabei, Ihr Fitnessalter, Ihren $VO_2\text{max}$ und Ihre gute Gesundheit aufrechtzuerhalten.

Sobald Sie fitter werden, denken Sie daran, Ihr Gewicht in Ihrem Profil zu aktualisieren. Ein geringeres Gewicht verbessert Ihren $VO_2\text{max}$ und Ihr Fitnessalter.

Erbliche Faktoren können beeinflussen, wie Ihr Körper auf das Training reagiert. Manche Menschen entwickeln sich mehr oder schneller als andere und manchen fällt es eventuell schwer, ihre Fitness erheblich zu verbessern.

Schlechte Angewohnheiten wie Rauchen oder eine ungesunde Ernährung können sich ebenfalls negativ auf Ihre Trainingserfolge und Fortschritte auswirken.

Ich erhalte keine Fitnesspunkte

Wir benötigen Ihre Herzfrequenz und Ihre Aktivitätsdaten, um Ihre Fitnesspunkte zu berechnen. Um Fitnesspunkte zu erhalten, muss Ihre TomTom Sportuhr Ihre Herzfrequenz messen, und Sie müssen einer Aktivität nachgehen.

Fitnesspunkte können für Laufen, Laufband, Traillauf, Gehen, Radfahren oder Indoor-Cycling, Ski, Snowboard (wenn Sie die Sportuhr am Handgelenk tragen), Fitnessstudio und Free-style-Aktivitäten berechnet werden.

Sie können keine Fitnesspunkte in folgenden Situationen erhalten:

- Wenn Sie eine Aktivität ausführen, bei der Ihre Herzfrequenz niedrig bleibt.
- Wenn Ihre Herzfrequenz nicht gemessen wird:
 - Der Herzfrequenzmesser ist deaktiviert
 - Das Herzfrequenz-Tracking ist ausgeschaltet.
- Aktivitäten, bei denen der Puls nicht gemessen wird:
 - Schwimmen. Dies ist eine tolle Aktivität, die schonende Bewegung mit relativ intensiver Aktivität verbindet. Der Herzfrequenzmesser funktioniert jedoch nicht unter Wasser.
 - Beim Skifahren oder Snowboarden, wenn Sie Ihre Uhr über Ihrer Skijacke tragen.
 - Beim Radfahren, wenn Sie die Fahrradhalterung benutzen.

Wichtig: Sie müssen die richtige Aktivität auf Ihrer Uhr zur Erfassung Ihrer sportlichen Aktivität verwenden, z. B. **Laufen**, wenn Sie laufen, und **Studio**, wenn Sie im Fitnessstudio sind. Wenn Sie eine andere Aktivität verwenden, hat dies Auswirkungen auf Ihre Fitnesspunkte und Sie erhalten ein falsches Fitnessalter.

Für vergleichbare Aktivitäten erhält man nicht vergleichbare Fitnesspunkte

Fitnesspunkte werden auf der Grundlage Ihres aktuellen Fitnessalters, des VO_2 max und der Intensität und Dauer Ihrer Aktivitäten vergeben. Auch wenn Sie die gleiche Art von Aktivität ausüben, kann sich Ihre Herzfrequenz bei Aktivitäten, die an verschiedenen Tagen erfolgen, unterschiedlich verhalten. Zum Beispiel könnte es sein, dass Sie sich nicht gut fühlen, dass Sie gerade erst wieder mit dem Training angefangen haben, nachdem Sie eine Weile nicht trainiert hatten, oder möglicherweise starker Gegenwind herrschte. In Zeiträumen, in denen Sie sich im höheren Herzfrequenzbereich befinden, verdienen Sie schneller Fitnesspunkte.

Wenn Sie fitter werden, erhalten Sie für die gleiche Aktivität wie zum Beispiel Ihren Fünf-Kilometer-Lauf mit 10 km/h weniger Fitnesspunkte als früher. Erhöhen Sie die Distanz oder die Geschwindigkeit, um die gleiche Punktzahl zu erhalten.

Es kann auch sein, dass die gesundheitlichen Vorteile von Aktivitäten nachlassen. Das bedeutet, dass es besser ist, mehrmals pro Woche kurze und intensive Aktivitäten als eine lange Aktivität zu absolvieren. Zum Beispiel generieren die ersten zehn Kilometer eines langen Laufs unter Umständen schneller Punkte als die letzten Kilometer.

Sie können Ihre Fitnesspunkte auch nicht mit denen einer anderen Person vergleichen, weil Punkte unterschiedlich schnell gesammelt werden. Wenn Sie beispielsweise fit sind und ein geringes Fitnessalter haben, müssen Sie intensiver trainieren, um die gleichen Fitnesspunkte zu erreichen wie eine Person, die gerade erst mit dem Training begonnen hat. Je fitter Sie werden, desto intensiver müssen Sie trainieren, um Fitnesspunkte zu erhalten.

Urheberrechtsvermerke

© 2017 TomTom. Alle Rechte vorbehalten. TomTom und das „Zwei Hände“-Logo sind registrierte Marken von TomTom N.V. oder eines zugehörigen Tochterunternehmens.

Schriftarten

Linotype, Frutiger und Univers sind Marken von Linotype GmbH, die beim United States Patent and Trademark Office und unter Umständen in anderen Ländern registriert sind.

MHei ist eine Marke von The Monotype Corporation und ist unter Umständen in bestimmten Ländern registriert.

Open-Source-Software

Die im Lieferumfang dieses Produkts enthaltene Software enthält urheberrechtlich geschützte Software, die nach der GPL lizenziert ist. Diese Lizenz ist im Lizenzabschnitt zu finden. Sie können den entsprechenden vollständigen Quellcode von TomTom für einen Zeitraum von drei Jahren nach der letzten Auslieferung dieses Produkts erhalten. Weitere Informationen erhalten Sie unter tomtom.com/gpl oder von Ihrem TomTom-Kundensupport vor Ort unter tomtom.com/support. Auf Anfrage senden wir Ihnen eine CD mit dem entsprechenden Quellcode.

AES-Code

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

Lizenzbedingungen:

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

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

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

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

Kalorienberechnungen

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

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