

TomTom Fitness Age Gebruikershandleiding

1.0

1 september 2017



Inhoud

Alles over TomTom-fitnessleeftijd	3
<hr/>	
Welke systemen kan ik gebruiken?	4
<hr/>	
Korte tutorial	5
<hr/>	
Je fitnessleeftijd.....	5
Fitnesspunten	5
Inspanning wordt beloond.....	7
Iedereen is anders	7
Blijf elke dag actief.....	8
Het draait allemaal om regelmaat.....	9
Je fitnessleeftijd verbeteren.....	9
<hr/>	
Fitnessleeftijd met Jeff en Julie	11
<hr/>	
Je fitnesspunten en fitnessleeftijd bekijken	12
<hr/>	
Fitnesspunten op je horloge bekijken	12
Fitnesspunten bekijken in de TomTom Sports-app	13
Fitnesspunten bekijken op de TomTom Sports-website.....	14
Fitnessleeftijd bekijken in de TomTom Sports-app	15
Fitnessleeftijd bekijken op de TomTom Sports-website	15
Je VO2max bekijken in de TomTom Sports-app.....	16
Je VO2max bekijken op de TomTom Sports-website.....	16
<hr/>	
Meer informatie over fitnesspunten en fitnessleeftijd	17
<hr/>	
Meer informatie over fitnesspunten	17
Fitnesspuntenniveaus	17
Meer informatie over fitnessleeftijd.....	19
Hoe wordt mijn VO2max berekend?	20
Hoe kan ik mijn fitnessleeftijd verbeteren?	21
Ik verdien geen fitnesspunten.....	22
Met identieke activiteiten verdien je geen identiek aantal fitnesspunten	23
<hr/>	
Kennisgevingen over copyright	24
<hr/>	

Alles over TomTom-fitnessleeftijd

Bij TomTom-fitnessleeftijd draait alles om actief leven, inspiratie om fitter te worden en om je persoonlijke fitnessniveau te verbeteren. Je komt alles te weten over hoe effectief je activiteiten zijn en krijgt ook persoonlijke aanbevelingen zodat je altijd de meest geschikte activiteit kunt kiezen.

Om vast te stellen hoe fit je bent, is een aantal ingewikkelde berekeningen nodig. TomTom-fitnessleeftijd is een indicatie van hoe goed je lichaam fysiek functioneert ten opzichte van hoe goed het zou kunnen functioneren, gebaseerd op factoren zoals je hartslag tijdens de activiteit, maximale hartslag en hartslag in rust, activiteit, geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

Je VO_2 max-waarde wordt gebruikt voor het berekenen van je fitnessleeftijd. Dit is de standaardmethode voor het bepalen van iemands fysieke conditie. VO_2 max is de maximale hoeveelheid zuurstof die je lichaam tijdens het sporten kan gebruiken. Fitter worden betekent dat je lichaam meer zuurstof kan gebruiken. Je VO_2 max neemt dus toe naarmate je conditie verbetert. VO_2 max wordt berekend tijdens hardlooptactiviteiten zoals hardlopen, trailrunning of hardlopen op de loopband, waarbij de hartslag gedurende 15 minuten relatief constant is. Zie [Meer informatie over fitnesspunten en fitnessleeftijd](#) voor alle informatie over VO_2 max en hoe je fitnessleeftijd wordt berekend.

Met TomTom-fitnessleeftijd kun je je fitnessleeftijd verbeteren en krijg je meer informatie over je fitnessactiviteiten:

- Hoe fit ben ik echt?
- Heb ik genoeg gedaan tijdens deze activiteit of moet ik meer doen?
- Heb ik genoeg gedaan deze week of moet ik meer doen?
- Is dit een effectieve activiteit voor mij of kan ik beter iets anders doen?
- Wat moet ik hierna doen?

Opmerking: deze productfunctie gebruikt geavanceerde hartslaganalyse met technologie van Firstbeat. De door TomTom-fitnessleeftijd geleverde informatie is een schatting van je fitheidsniveau en vormt geen medisch advies, en is evenmin bedoeld als remedie, behandeling of preventie van ziekte. We raden je aan je arts te raadplegen voordat je met een nieuw trainingsprogramma begint.

Welke systemen kan ik gebruiken?

Je kunt fitnesspunten verdienen op de volgende TomTom Sports-horloges met hartslagmeting:

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

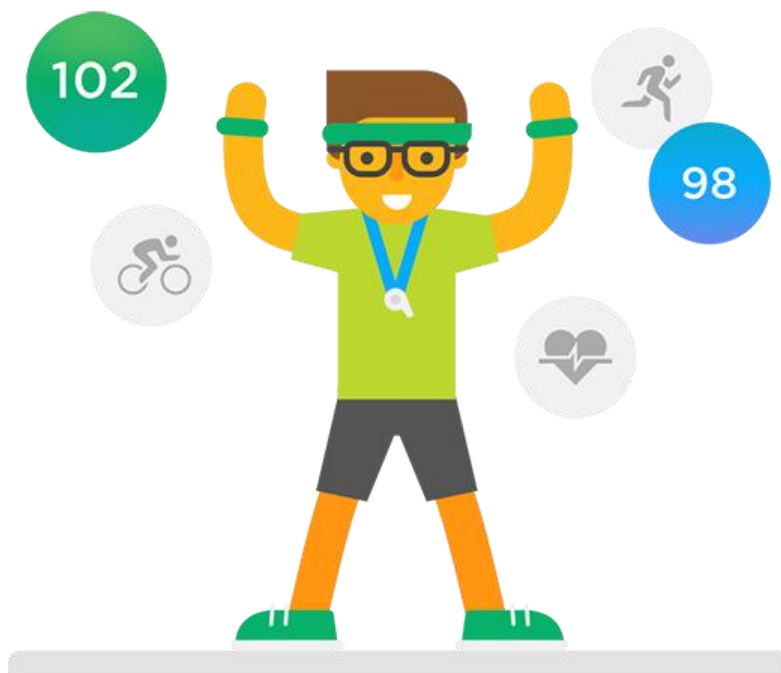
Korte tutorial

Je fitnessleeftijd

TomTom berekent je persoonlijke fitnessleeftijd om erachter te komen hoe fit je nu echt bent.

TomTom-fitnessleeftijd is een indicatie van hoe goed je lichaam fysiek functioneert ten opzichte van hoe goed het zou kunnen functioneren, gebaseerd op factoren zoals je hartslag tijdens de activiteit, maximale hartslag en hartslag in rust, activiteit, geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

Hoe effectiever de activiteit, hoe meer je fitnessleeftijd verbetert.



Fitnesspunten

Verdien fitnesspunten om aan je fitnessleeftijd te werken. Je verdient fitnesspunten wanneer je een activiteit opneemt op een TomTom Sports-horloge met hartslagmeting. Het aantal fitnesspunten dat je verdient, is van veel factoren afhankelijk, zoals je hartslag tijdens activiteit, maximale hartslag en hartslag in rust, activiteit, geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

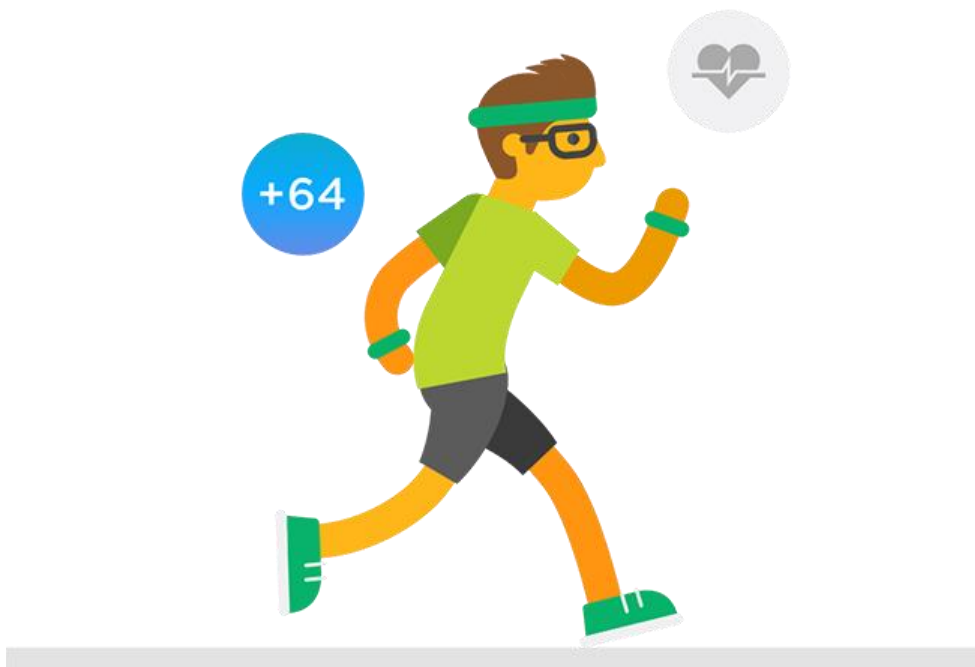
De dagelijks verdiende fitnesspunten worden weergegeven in ballonnen op je TomTom Sports-horloge, de TomTom-app en de TomTom-website.

Opmerking: je kunt alleen fitnesspunten verdienen als het horloge je hartslag kan meten. Wanneer je het horloge niet om je pols draagt, bijvoorbeeld als je het over een ski-jack draagt of als je de fietshouder gebruikt, wordt je hartslag niet gemeten, tenzij je een hartslagmeter en borstband draagt. Tijdens **zwemmen** wordt de hartslag niet gemeten.

Let op: gebruik de juiste activiteit op je horloge om je sportactiviteit op te nemen. Gebruik bijvoorbeeld **Hardlopen** tijdens het hardlopen en **Fitness** in de sportschool. Een andere activiteit gebruiken kan invloed hebben op de fitnesspunten en tot een onjuiste fitnessleeftijd leiden.

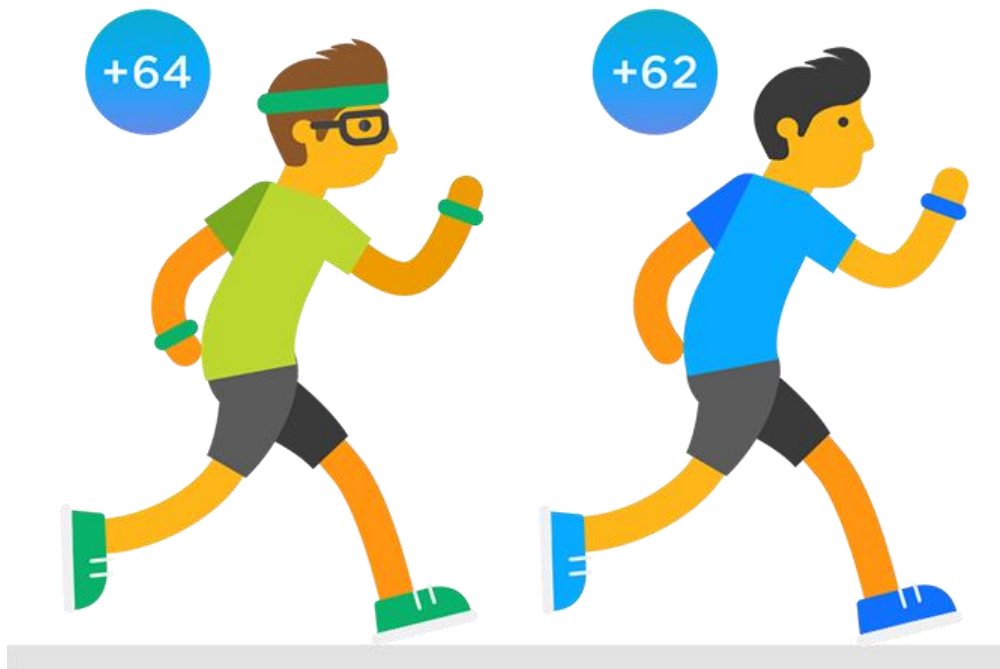
Tip: gebruik de Freestyle-activiteit om je dagelijkse activiteiten bij te houden zoals naar je werk wandelen of de hond uitlaten om meer fitnesspunten te verdienen.

Als je nog geen 500 punten hebt verdiend, selecteer je de fitnesspuntenballon van vandaag om persoonlijke aanbevelingen te krijgen om actief te worden.



Inspanning wordt beloond

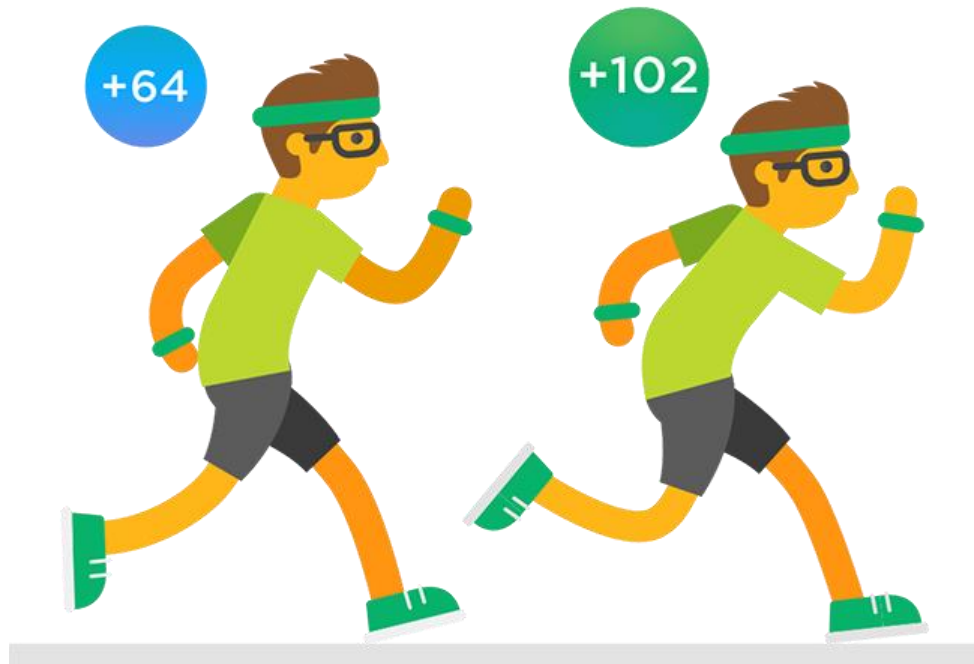
Je verdient meer fitnesspunten bij een hogere hartslag. Met een korte hardloopsessie verdien je meer fitnesspunten dan een lange wandeling omdat je hartslag hoger is wanneer je hardloopt.



Iedereen is anders

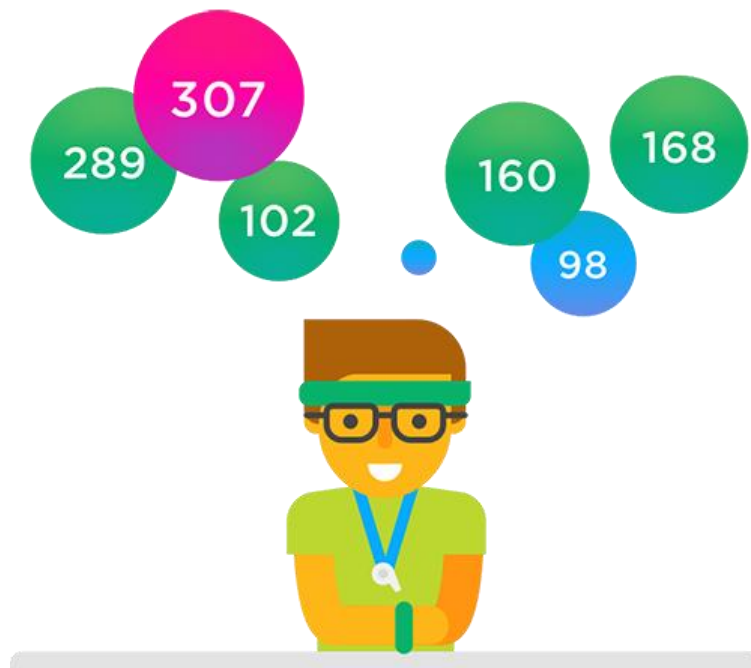
Fitnesspunten zijn zeer persoonlijk. Je fitnesspunten weerspiegelen je activiteiten en je huidige conditie op basis van factoren zoals je hartslag tijdens activiteit, maximale hartslag en hartslag in rust, activiteit, geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

Niemand verdient dezelfde hoeveelheid punten voor dezelfde activiteit. Als je bijvoorbeeld fit bent, duurt het langer om hetzelfde aantal punten te verdienen als iemand die niet fit is. Naarmate je fitter wordt, moet je harder werken om hetzelfde aantal fitnesspunten te verdienen.



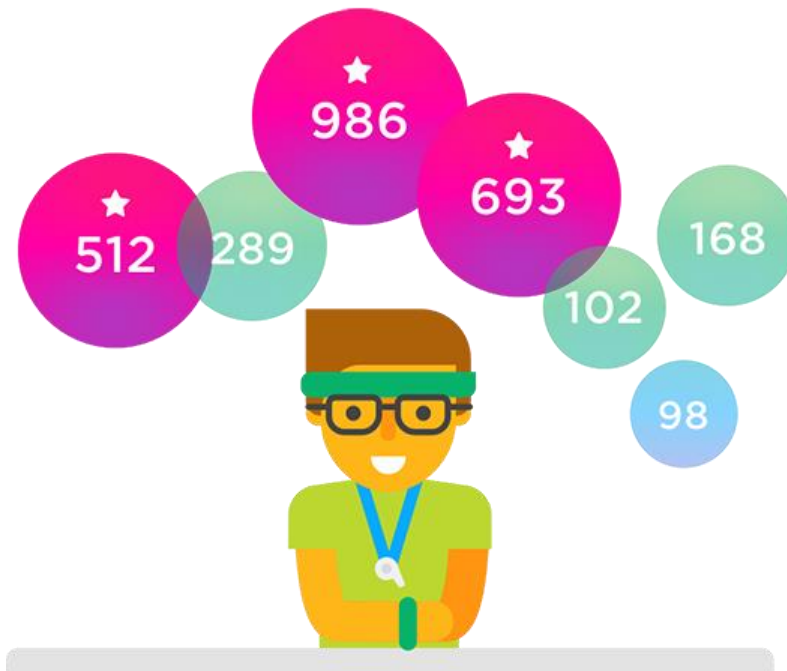
Blijf elke dag actief

Fitnesspunten kunnen je stimuleren om actief te zijn en om je conditie te verbeteren. Probeer elke dag 100 fitnesspunten te verdienen voor een gezonde levensstijl. Verdien meer dan 500 fitnesspunten om je conditie en fitnessleeftijd te verbeteren.



Het draait allemaal om regelmaat

Je mag gerust één of twee dagen per week overslaan, maar het is essentieel dat je een bepaald ritme aanhoudt om fitter te worden. Probeer regelmatig actief te zijn, maar doe zeker niet te veel.

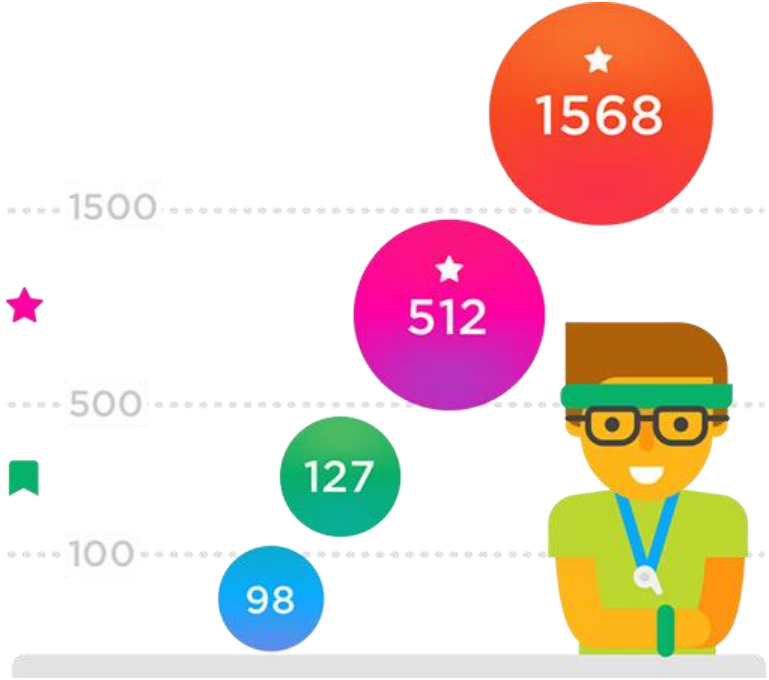


Je fitnessleeftijd verbeteren

Als je je fitnessleeftijd wilt verbeteren, moet je iets meer arbeid leveren.

Je krijgt een ster voor elke 500 fitnesspunten die je verdient. Verdien consequent drie sterren in een periode van zeven dagen om je fitnessleeftijd te verbeteren. Als je op één dag meer dan 1500 fitnesspunten verdient en het Overdrive-niveau bereikt, is het een goed idee om je lichaam de volgende dag kans te geven te herstellen.

Vergeet niet: naarmate je fitter wordt, moet je harder werken om hetzelfde aantal fitnesspunten te verdienen.



Fitnessleeftijd met Jeff en Julie

Laten we eens kijken naar twee mensen om te zien hoe ze fitnesspunten verdienen:

- Jeff loopt slechts één keer in het weekend en doet verder geen andere training.
- Julie loopt vaak hard. Ze loopt elke ochtend hard en doet dit al zes maanden.

Als Jeff 3 km hardloopt, verdient hij 500 punten en bereikt hij **Vooruitgang** op de puntenschaal.

Als Julie 6 km hardloopt, verdient ook zij 500 punten en bereikt ze **Vooruitgang** op de puntenschaal.

Omdat Julie op dit moment fitter is dan Jeff, kost het haar meer inspanning om punten te verdienen. Julie moet meer of sneller hardlopen dan Jeff om hetzelfde aantal fitnesspunten te verdienen.

Met snel hardlopen of intensieve training verdien je meer punten dan met wandelen of een minder zware oefening. Door de inspanning elke dag wat verhogen, zoals iets sneller of vaker per week hardlopen, kan Jeff zijn cardio-fitheidsniveau en fitnessleeftijd aanzienlijk verbeteren.

Je fitnesspunten en fitnessleeftijd bekijken

Fitnesspunten op je horloge bekijken

Op je TomTom Sports-horloge kun je zien hoeveel fitnesspunten je op een dag hebt verdiend.

Opmerking: je kunt alleen fitnesspunten verdienen als het horloge je hartslag kan meten. Wanneer je het horloge niet om je pols draagt, bijvoorbeeld als je het over een ski-jack draagt of als je de fietshouder gebruikt, wordt je hartslag niet gemeten, tenzij je een hartslagmeter en borstband draagt. Tijdens **zwemmen** wordt de hartslag niet gemeten.

Druk links van de klok om naar het scherm Activity tracking te gaan. Druk omlaag om naar het scherm Fitnesspunten te gaan. Hier zie je hoeveel fitnesspunten je op een dag hebt verdiend tezamen met je huidige fitheidsniveau plus het aantal sterren dat je de afgelopen 7 dagen hebt verdiend.

Tip: stel **PUNTEN** in als een doel in het menu Tracker om je fitnesspunten als eerste weer te geven in het scherm Activity tracking.

Voorbeeld: het horloge hieronder geeft aan dat al je meer dan 500 punten hebt verdiend met al je activiteiten van vandaag, waardoor je conditie vooruitgaat. De 3 sterren laten zien dat je in de afgelopen 7 dagen 3 keer meer dan 500 punten hebt verdiend.



Je kunt het totaal aan fitnesspunten tijdens een activiteit ook bekijken op een van de Meetwaarden-schermen, zodat je kunt zien of je je doel hebt bereikt of dat je nog meer moet doen. Wanneer je **Punten** hebt ingesteld als doel, krijg je meldingen wanneer je **Actief**, **Vooruitgang** of **Overdrive** bereikt.



Fitnesspunten bekijken in de TomTom Sports-app

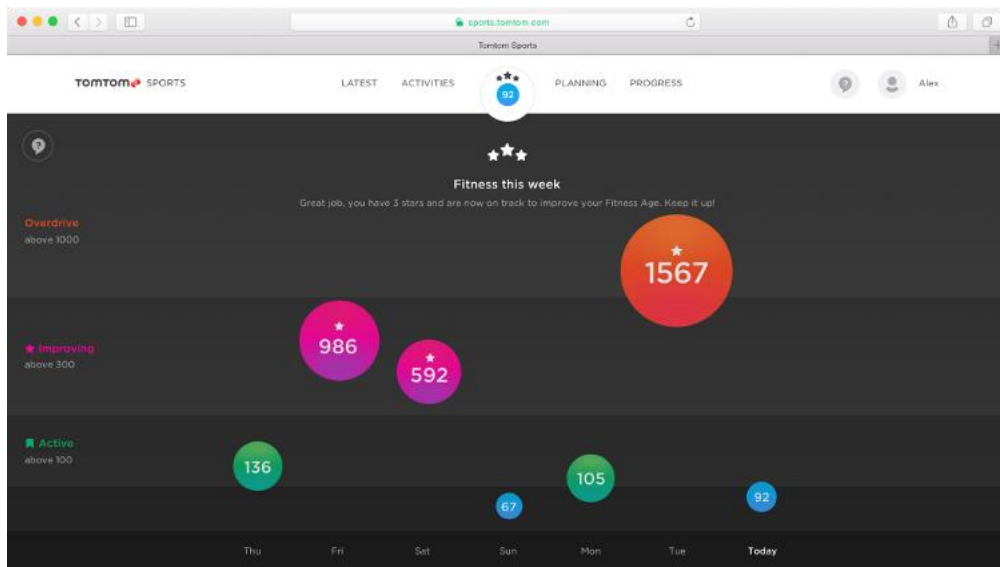
Wanneer je je activiteitsdetails hebt gesynchroniseerd met je TomTom Sports-account, kun je je fitnesspunten in de TomTom Sports-app bekijken. Selecteer de knop Fitnesspunten onder aan het scherm om de punten te bekijken die je in de afgelopen 7 dagen hebt verdiend.



Selecteer een dagelijkse puntenballon om de activiteiten te zien waarmee je deze punten hebt verdiend. Je kunt dan een activiteit selecteren om het scherm Activiteitsdetails te openen.

Fitnesspunten bekijken op de TomTom Sports-website

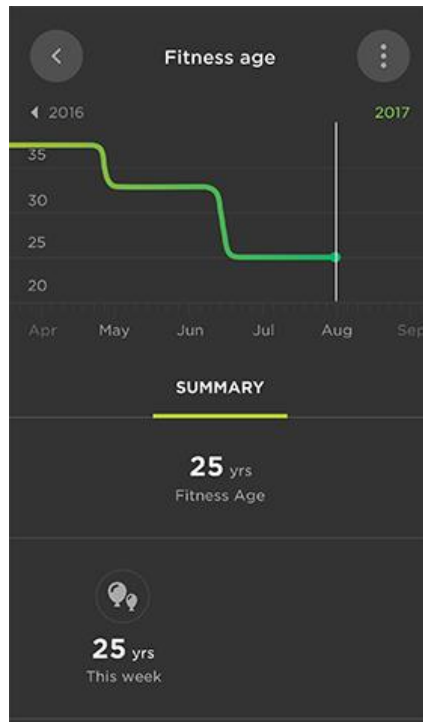
Wanneer je je activiteitsdetails hebt gesynchroniseerd met je TomTom Sports-account, kun je je fitnesspunten bekijken op je pagina op de TomTom Sports-website. Selecteer de knop Fitnesspunten boven aan het startscherm om de punten te bekijken die je in de afgelopen 7 dagen hebt verdiend.



Selecteer een dagelijkse puntenballon om de activiteiten te zien waarmee je deze punten hebt verdiend. Je kunt dan een activiteit selecteren om het scherm Activiteitsdetails te openen.

Fitnessleeftijd bekijken in de TomTom Sports-app

Wanneer je je activiteitsdetails hebt gesynchroniseerd met je TomTom Sports-account, kun je je fitnessleeftijd bekijken in de TomTom Sports-app. Selecteer **Fitnessleeftijd** op het scherm **Trends** om je huidige berekende fitnessleeftijd en de maand- en jaartrends te bekijken.

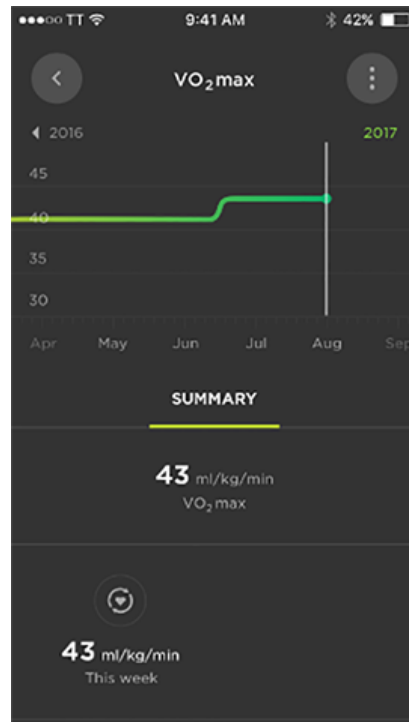


Fitnessleeftijd bekijken op de TomTom Sports-website

Wanneer je je activiteitsdetails hebt gesynchroniseerd met je TomTom Sports-account, kun je je fitnessleeftijd bekijken op je pagina op de TomTom Sports-website. Selecteer het tabblad **Voortgang** en selecteer **Lichaam** in het vervolgkeuzemenu. Selecteer **Fitnessleeftijd** onder de grafiek om de trend van je fitnessleeftijd te bekijken. Je kunt de trend voor de week, de maand, het jaar en vanaf de allereerste metingen weergeven.

Je VO₂max bekijken in de TomTom Sports-app

Wanneer je je activiteitsdetails hebt gesynchroniseerd met je TomTom Sports-account kun je je VO₂max bekijken in de TomTom Sports-app. Selecteer **VO₂max** in het scherm **Trends** om je huidige gemiddelde VO₂max en de maand- en jaartrends te bekijken.



Voor meer informatie over VO₂max, zie [Meer informatie over fitnessleeftijd](#).

Je VO₂max bekijken op de TomTom Sports-website

Wanneer je je activiteitsdetails hebt gesynchroniseerd met je TomTom Sports-account, kun je je VO₂max bekijken op je pagina op de TomTom Sports-website. Selecteer het tabblad **Voortgang** en selecteer **Lichaam** in het vervolgkeuzemenu. Selecteer **VO₂max** onder het diagram om je VO₂max-trend te bekijken. Je kunt de trend voor de week, de maand, het jaar en vanaf de allereerste metingen weergeven.

Voor meer informatie over VO₂max, zie [Meer informatie over fitnessleeftijd](#).

Meer informatie over fitnesspunten en fitnessleeftijd

Meer informatie over fitnesspunten

Je verdient fitnesspunten wanneer je je activiteit opneemt met een TomTom-horloge met hartslagmeting. Het aantal fitnesspunten dat je verdient, is van veel factoren afhankelijk, zoals hoe vaak je traint, je hartslag tijdens de activiteit, maximale hartslag en hartslag in rust, activiteit, geslacht, leeftijd, lengte en gewicht.

Opmerking: je kunt alleen fitnesspunten verdienen als het horloge je hartslag kan meten. Wanneer je het horloge niet om je pols draagt, bijvoorbeeld als je het over een ski-jack draagt of als je de fietshouder gebruikt, wordt je hartslag niet gemeten, tenzij je een hartslagmeter en borstband draagt. Tijdens **zwemmen** wordt de hartslag niet gemeten.

Je fitnesspunten geven je activiteit en je conditie aan. Elke keer dat je een activiteit uitvoert waarbij je hartslag wordt gemeten, verdient je fitnesspunten. De snelheid waarmee je fitnesspunten verdient, is gebaseerd op je huidige conditie en op de intensiteit van je activiteit. Hoe intenser je activiteit en hoe langer je de activiteit uitvoert, hoe meer punten je verdient. Naarmate je fitter wordt, moet je harder werken om hetzelfde aantal fitnesspunten te verdienen. Als je fit bent, duurt het langer om hetzelfde aantal punten te verdienen als iemand die niet fit is.

Je kunt ook te veel trainen op één dag. Als je op één dag meer fitnesspunten verdient dan de **Overdrive**-limiet, kan dit te veel stress op je lichaam uitoefenen, wat kan leiden tot ziekte en blessures. Neem een dagje rust als je je vermoeid voelt.

Met fitnesspunten kun je je conditie verbeteren. Dit komt omdat ze je inzicht verschaffen in wanneer je actief moet worden of wanneer je genoeg hebt gedaan, en met welke activiteiten je meer punten verdient en welke activiteiten je dus het best kunt uitvoeren. Op die activiteiten kun je vervolgens richten. Je kunt bijvoorbeeld een goed geïnformeerde keuze maken tussen 30 minuten fietsen naar je werk of 10 minuten trainen op hoge intensiteit.

Fitnesspuntenniveaus

Fitnesspunten laten zien hoe actief je elke dag bent. Er zijn drie niveaus:

- Meer dan 100 = **Actief**
- Meer dan 500 = **Vooruitgang**
- Meer dan 1500 = **Overdrive**

Actief

Als je meer dan 100 fitnesspunten verdient, betekent dit dat je een actieve levensstijl hebt, wat op lange termijn voordelen biedt voor je gezondheid. Op dit niveau gaat je fitnessleeftijd niet vooruit en als je al fit bent, kan je conditie zelfs wat achteruitgaan.

Vooruitgang

Verdien drie dagen per week meer dan 500 punten om je conditie en fitnessleeftijd te verbeteren. Tot 1500 punten geldt: hoe meer punten je verdient, hoe beter het voor je is.

Overdrive

Meer dan 1500 fitnesspunten verdienen, biedt niet per se voordelen voor je gezondheid of conditie. Mogelijk moet je de dag na je inspanning een dag rust houden. Als je herhaaldelijk in de Overdrive-zone komt, neemt de kans op blessures of overtrainen toe.

Let op: als je veel traint, als je bijvoorbeeld een marathonloper of wielrenner bent, kan het zijn dat je bij elke training gemakkelijk Overdrive-fitnesspunten verdient. Leer welke grenzen voor jou veilig zijn bij fysieke inspanning voor de sport die je beoefent. Vraag bij twijfel een sportspecialist om deskundig trainingsadvies.

Meer informatie over fitnessleeftijd

De fitnessleeftijd is een indicatie van hoe goed je lichaam fysiek functioneert ten opzichte van hoe goed het zou kunnen functioneren, gebaseerd op factoren zoals je geslacht, leeftijd en gewicht.

Hoe effectiever de activiteit, hoe meer je fitnessleeftijd verbeterd.

VO₂max wordt gebruikt voor het berekenen van je fitnessleeftijd en is de standaardmethode voor het bepalen van iemands fysieke conditie. Het is de maximale hoeveelheid zuurstof die je lichaam per seconde kan gebruiken tijdens het sporten, per eenheid lichaamsgewicht. Fitter worden betekent dat je lichaam meer zuurstof kan gebruiken. Je VO₂max neemt dus toe naarmate je conditie verbetert.

Om een beeld te krijgen van je huidige fitheidsniveau, berekenen we je VO₂max aan de hand van je persoonlijke profiel en een analyse van je hartslag terwijl je bezig bent met een activiteit. Als je nooit sport, maken we een schatting gebaseerd op 24/7 activity tracking. In het laboratorium wordt VO₂max normaal gesproken bepaald aan de hand van een intensieve test op een loopband of hometrainer met een masker dat meet hoeveel zuurstof je lichaam opneemt. De VO₂max varieert van ongeveer 15 ml/kg/min tot 100 ml/kg/min (hoe hoger, hoe beter) en verschilt voor mannen en vrouwen. In de tabellen 1 en 2 hieronder zijn de spreiding en classificaties voor VO₂max-schattingen te zien naar leeftijd en geslacht, zoals gemeten door het Cooper Institute.

Je fitnessleeftijd wordt berekend door je gemeten VO₂max te vergelijken met bevolkingsgemiddelden voor VO₂max-waarden op basis van leeftijd en geslacht. Deze gemiddelden zijn te vinden in de Guidelines for Exercise Testing and Prescription van het American College of Sports Medicine (negende editie). De berekening van de fitnessleeftijd op basis van de VO₂max is verschillend voor mannen en vrouwen omdat mannen gemiddeld een hogere VO₂max hebben dan vrouwen. Dit geldt voor alle leeftijdsgroepen. Als je bijvoorbeeld een vrouw van 33 jaar bent en je fitnessleeftijd 27 is, is je fitheidsniveau gelijk aan dat van de gemiddelde vrouw van 27 jaar in dit onderzoek van het American College of Sports Medicine. Aangezien de VO₂max op een natuurlijke manier afneemt naarmate je ouder wordt, doe je het in dat geval dus fantastisch.

We berekenen je fitnessleeftijd aan de hand van je VO₂max en andere factoren zodat je kunt zien hoe je presteert ten opzichte van andere personen van jouw leeftijd en geslacht. De laagste fitnessleeftijd die op het product wordt weergegeven, is 20 jaar.

Hoe wordt mijn VO₂max berekend?

VO₂max wordt berekend tijdens hardlooptactiviteiten zoals hardlopen, trailrunning of hardlopen op de loopband, waarbij de hartslag gedurende 15 minuten relatief constant is. VO₂max is de maximale hoeveelheid zuurstof die je lichaam tijdens het sporten kan benutten, per kilogram gewicht, per minuut. Dit is de standaardmethode voor het meten van fysieke conditie en een indicatie van je totale aerobe fitheidsniveau. Een hoge VO₂max betekent dat je langere tijd kunt sporten met meer vermogen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen met een hoge VO₂max vaak langer leven en minder risico lopen op hart- en vaatziekten.

Let op: als je je horloge nooit gebruikt tijdens het hardlopen, maar het wel gebruikt voor 24/7 activity tracking en andere soorten activiteiten, zoals fietsen, fitness, of andere indoor activiteiten, wordt je VO₂max geschat op basis van je algemene activiteitsniveau en is de waarde minder nauwkeurig.

De waarde is minder nauwkeurig tijdens de eerste paar dagen dat je het horloge gebruikt of als je het horloge nooit draagt tijdens het hardlopen of 24/7 tracking, aangezien de VO₂max wordt geschat op basis van je profiel en het door jou opgegeven activiteitsniveau. Naarmate je horloge meer gegevens verkrijgt over je gedrag en hartslag ten opzichte van de snelheidsanalyse in de loop van de tijd, wordt je VO₂max nauwkeuriger.

Hoe kan ik mijn fitnessleeftijd verbeteren?

In de berekening van je fitnessleeftijd zie je een indicatie van je conditie in vergelijking met vrouwen of mannen van dezelfde leeftijd. Bijvoorbeeld: 'Je bent minder fit dan 75% van de mannen van jouw leeftijd'.

Je kunt je fitnessleeftijd verbeteren door drie of meer keer per week 500 fitnesspunten te verdienen. Dit leidt op den duur tot een hogere VO_2 max. Afhankelijk van je fitheidsniveau kan het weken tot maanden duren voordat je grotere veranderingen ziet.

Tip: gebruik de Freestyle-activiteit om je dagelijkse activiteiten bij te houden zoals naar je werk wandelen of de hond uitlaten om meer fitnesspunten te verdienen.

Als je al een hoog fitheidsniveau hebt, zoals een VO_2 max van meer dan 45 ml/kg/min voor mannen of meer dan 39 ml/kg/min voor vrouwen, heb je mogelijk al de laagste fitnessleeftijd van 20 jaar bereikt. Je VO_2 max kun je dan verder verbeteren door te blijven trainen. Als je fitheidsniveau en VO_2 max al zeer hoog zijn, kan het zijn dat je VO_2 max met meer training niet verder omhoog gaat. Training en het verdienen van fitnesspunten blijven natuurlijk goed om je fitnessleeftijd, VO_2 max en gezondheid op peil te houden.

Vergeet niet je gewicht in je profiel aan te passen naarmate je fitter wordt. Met lager gewicht verbeter je je VO_2 max en je fitnessleeftijd.

Erfelijke factoren kunnen van invloed zijn op de manier waarop je lichaam reageert op training. Sommige personen ontwikkelen zich sneller dan anderen, terwijl andere mensen veel moeite hebben om veel vooruitgang te boeken in hun fitheidsniveau.

Een ongezonde levensstijl, zoals roken of ongezond eten, kan de effecten van je trainings- en sportactiviteiten teniet doen.

Ik verdien geen fitnesspunten

We hebben je hartslag en activiteitsgegevens nodig voor het berekenen van je fitnesspunten. Je verdient alleen fitnesspunten als je TomTom Sports-horloge je hartslag meet tijdens een activiteit.

Fitnesspunten kunnen worden berekend voor hardlopen, loopbandtraining, trailrunning, wandelen, fietsen en indoor fietsen, skiën, snowboarden (als je het Sports-product om je pols draagt), fitness- en freestyle-activiteiten.

Je verdient geen fitnesspunten in de volgende situaties:

- Als je een activiteit uitvoert waarbij je hartslag laag blijft.
- Als je hartslag niet wordt gemeten:
 - De hartslagsensor is uitgeschakeld
 - Hartslagtracking is uitgeschakeld.
- Activiteiten waarbij de hartslag niet wordt gemeten:
 - Zwemmen. Dit is een geweldige activiteit die langzame bewegingen combineert met een relatief intensieve activiteit. De hartslagmeter werkt echter niet in water.
 - Skiën of snowboarden, wanneer je het horloge over je ski-jack draagt.
 - Fietsen, wanneer je de fietshouder gebruikt.

Let op: gebruik de juiste activiteit op je horloge om je sportactiviteit op te nemen. Gebruik bijvoorbeeld **Hardlopen** tijdens het hardlopen en **Fitness** in de sportschool. Een andere activiteit gebruiken kan invloed hebben op de fitnesspunten en tot een onjuiste fitnessleeftijd leiden.

Met identieke activiteiten verdienen je geen identiek aantal fitnesspunten

Hoeveel fitnesspunten je verdient, is gebaseerd op je huidige fitnessleeftijd en VO2max, en de intensiteit en duur van je activiteiten. Hoewel je dezelfde soort activiteit uitvoert, kan je hartslag variëren voor activiteiten die je op verschillende dagen doet. Je kunt je bijvoorbeeld wat minder fit voelen, je traint voor het eerst sinds lange tijd of er je hebt harde tegenwind. Hoe langer je in hogere hartslagzones traint, hoe meer fitnesspunten je verdient.

Naarmate je fitter wordt, verdient je met hetzelfde type activiteit, bijvoorbeeld 5 km hardlopen met 10 km/h, minder fitnesspunten dan in eerdere sessies. Je moet je afstand of tempo verhogen om hetzelfde aantal punten te verdienen.

Bepaalde activiteiten leveren niet altijd de beoogde gezondheidswinst op. Dit betekent dat je beter een paar keer per week korte en intensieve activiteiten kunt uitvoeren dan één lange activiteit. Zo leveren bijvoorbeeld de eerste 10 kilometer van een lange hardloopsessie relatief meer punten op dan de laatste kilometers.

Je kunt je fitnesspunten niet vergelijken met die van iemand anders omdat iedereen op zijn of haar eigen tempo punten verdient. Wanneer je bijvoorbeeld fit bent en een lage fitnessleeftijd hebt, moet je harder werken om hetzelfde aantal fitnesspunten te verdienen als iemand die net begint. Naarmate je fitter wordt, moet je harder trainen om fitnesspunten te verdienen.

Kennisgevingen over copyright

© 2017 TomTom. Alle rechten voorbehouden. TomTom en het "twee-handenlogo" zijn geregistreerde handelsmerken van TomTom N.V. of een van haar dochterondernemingen.

Lettertypen

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

Opensourcesoftware

De in dit product geïntegreerde software bevat software die auteursrechtelijk beschermd is onder de GPL. Een kopie van die licentie is te vinden in de sectie Licentie. De desbetreffende broncode is in zijn geheel bij ons verkrijgbaar gedurende een periode van drie jaar na onze laatste verzending van dit product. Voor meer informatie ga je naar tomtom.com/gpl of neem je contact op met je plaatselijke klantenservice van TomTom via tomtom.com/support. Op aanvraag kunnen we je een cd met de desbetreffende broncode sturen.

AES-code

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

Licentievoorwaarden:

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

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

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

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

Calorieberekeningen

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

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