

TomTom Fitness Age

Användarhandbok

1.0

1 september 2017



Innehåll

Allt om TomTom fitnessålder	3
<hr/>	
Vilken enhet kan jag använda?	4
<hr/>	
Snabbguide	5
<hr/>	
Din fitnessålder	5
Fitnesspoäng	5
Ansträngning räknas	7
Alla är olika	7
Var aktiv varje dag	8
Det gäller att vara konsekvent	9
Förbättra din fitnessålder	9
<hr/>	
Jens och Julia håller på med fitnessålder	11
<hr/>	
Visa fitnesspoäng och fitnessålder	12
<hr/>	
Se fitnesspoäng på klockan	12
Se fitnesspoäng i TomTom Sports-appen	13
Se fitnesspoäng på TomTom Sports-webbplatsen	14
Se fitnessålder i TomTom Sports-appen	15
Se fitnessålder på TomTom Sports-webbplatsen	15
Se VO ₂ max i TomTom Sports-appen.....	16
Se VO ₂ max på TomTom Sports-webbplatsen	16
<hr/>	
Mer om fitnesspoäng och fitnessålder	17
<hr/>	
Mer om fitnesspoäng	17
Nivåer av fitnesspoäng.....	17
Mer om fitnessålder	19
Hur beräknas VO ₂ max?	20
Hur förbättrar jag min fitnessålder?.....	21
Jag får inga fitnesspoäng	22
Du får inga fitnesspoäng för liknande aktiviteter	23
<hr/>	
Copyrightinformation	24
<hr/>	

Allt om TomTom fitnessålder

TomTom fitnessålder handlar om att göra dig mer aktiv, inspirera dig till att bli mer vältränad och öka din fitnessnivå. Du lär dig hur effektiva dina aktiviteter är, och du får personliga rekommendationer som hjälper dig att välja den bästa aktiviteten för dig.

Det krävs komplexa beräkningar för att ta reda på hur vältränad du är! TomToms fitnessålder ger en indikation på hur bra din kropp fungerar fysiskt i förhållande till hur bra den bör fungera, utifrån saker som pulsen under aktiviteter, högsta puls och vilopuls, aktivitet, kön, ålder, längd och vikt.

VO₂max används för att beräkna din fitnessålder. Det är standardmetoden som används för att bestämma hur vältränad en person är. VO₂max är den maximala mängd syre som kroppen kan använda under träning. När du blir mer vältränad betyder det att din kropp kan använda mer syre, så din VO₂max ökar när din fitnessnivå ökar. VO₂max beräknas under en löpningsaktivitet som löpning, trail running eller löpband där du har en relativt jämn pulsmätning i mer än 15 minuter. Läs mer om VO₂max och hur din fitnessålder beräknas i avsnittet [Mer om fitnesspoäng och fitnessålder](#).

Med TomTom fitnessålder får du hjälp med att förbättra din fitnessålder och du får lära dig mer om dina träningsaktiviteter:

- Hur vältränad är jag egentligen?
- Har jag gjort tillräckligt under den här aktiviteten eller borde jag göra mer?
- Har jag tränat tillräckligt den här veckan eller behöver jag mer motion?
- Är det här en effektiv aktivitet eller passar en annan aktivitet bättre för mig?
- Vad ska jag göra näst?

Viktigt! Den här produktfunktionen använder avancerad pulsanalys som tillhandahålls av Firstbeat. Informationen som ges av TomTom fitnessålder är en uppskattning av din fitnessnivå och är inte medicinsk rådgivning eller avsedd att bota, behandla eller förebygga sjukdom. Vi rekommenderar att du rådgör med en läkare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.

Vilken enhet kan jag använda?

Du kan få och se fitnesspoäng på följande TomTom Sports-klockor som har pulsmätare:

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

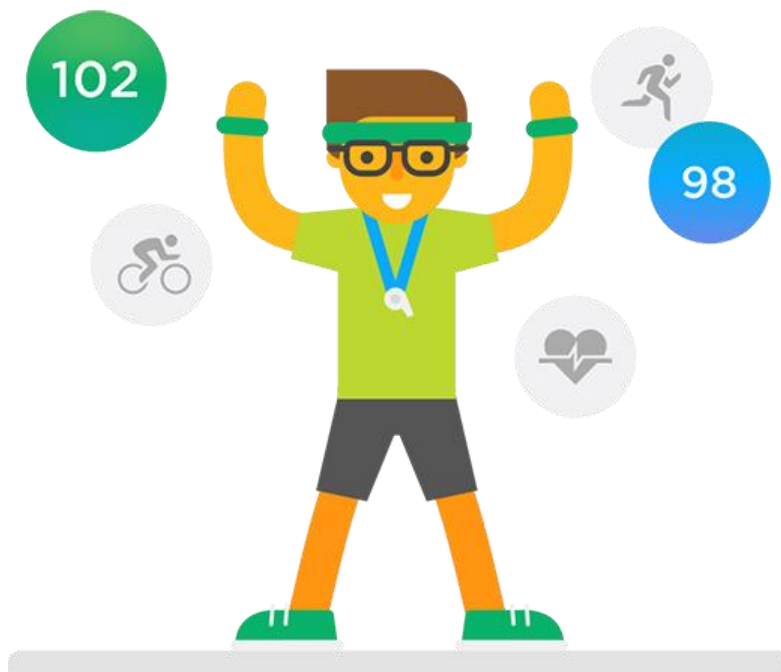
Snabbguide

Din fitnessålder

TomTom hjälper dig ta reda på vilken konditionsnivå du faktiskt har genom att beräkna din fitnessålder.

TomToms fitnessålder ger en indikation på hur bra din kropp fungerar fysiskt i förhållande till hur bra den bör fungera, utifrån saker som pulsen under aktiviteter, högsta puls och vilopuls, aktivitet, kön, ålder, längd och vikt.

Ju effektivare aktiviteter du gör desto bättre blir din fitnessålder.



Fitnesspoäng

Börja jobba på din fitnessålder genom att förtjäna fitnesspoäng. Du får fitnesspoäng när du spelar in din aktivitet på en TomTom Sports-klocka med pulsmätare. Antalet fitnesspoäng du får beror på många faktorer, bland annat pulsen under aktiviteter, högsta puls och vilopuls, aktivitet, kön, ålder, längd och vikt.

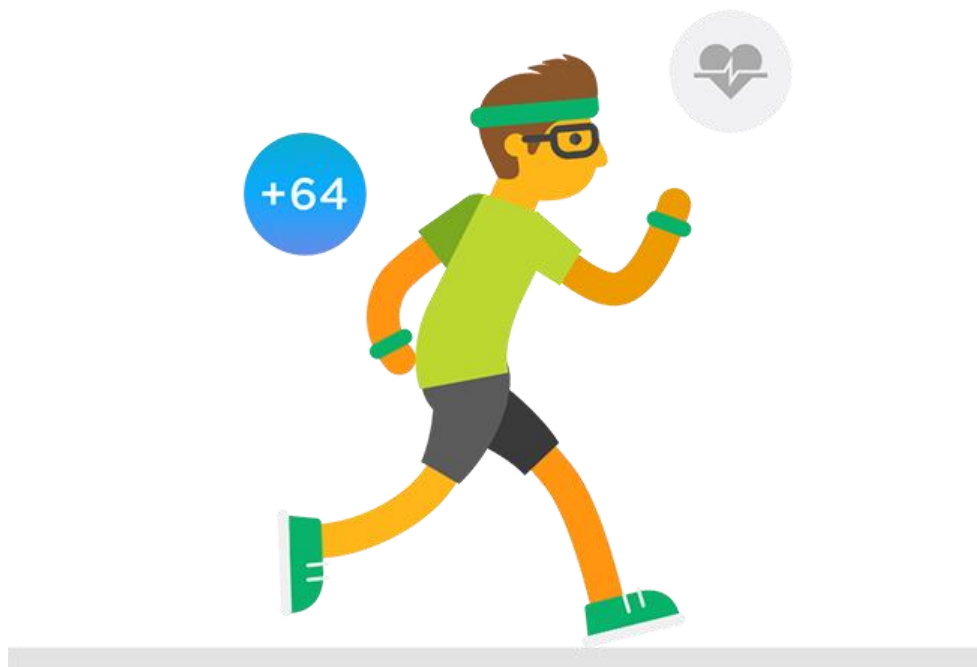
Dagens fitnesspoäng visas i bubblor på TomTom Sports-klockan, i TomTom Sports-appen och på TomTom Sports-webbplatsen.

Obs! Du kan bara få fitnesspoäng när klockan kan mäta din puls. När klockan inte är på handleden, till exempel när du har den över skidjackan eller när du använder cykelfästet, mäts inte din puls om du inte har på dig en pulsmätare med bröstband. Pulsen mäts inte när du **simmar**.

Viktigt! Du måste använda rätt aktivitet på klockan för att registrera din träning. Använd exempelvis **Löpning** när du springer och **Gym** när du gymmar. Om du använder en annan aktivitet kan det påverka dina fitnesspoäng och ge dig en felaktig fitnessålder.

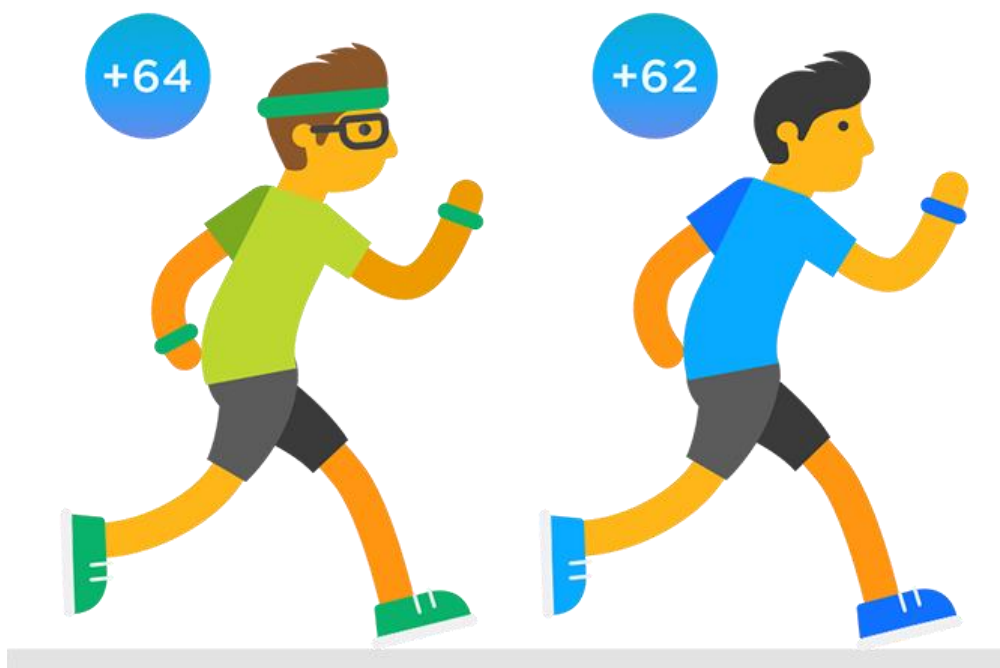
Tips! Använd aktiviteten Freestyle för att spåra dina dagliga aktiviteter som att gå till jobbet eller gå ut med hunden för att få mer fitnesspoäng.

Om du ännu inte har tjänat 500 poäng väljer du dagens fitnesspoängbubbla för att se personliga rekommendationer som hjälper dig att bli aktiv.



Ansträngning räknas

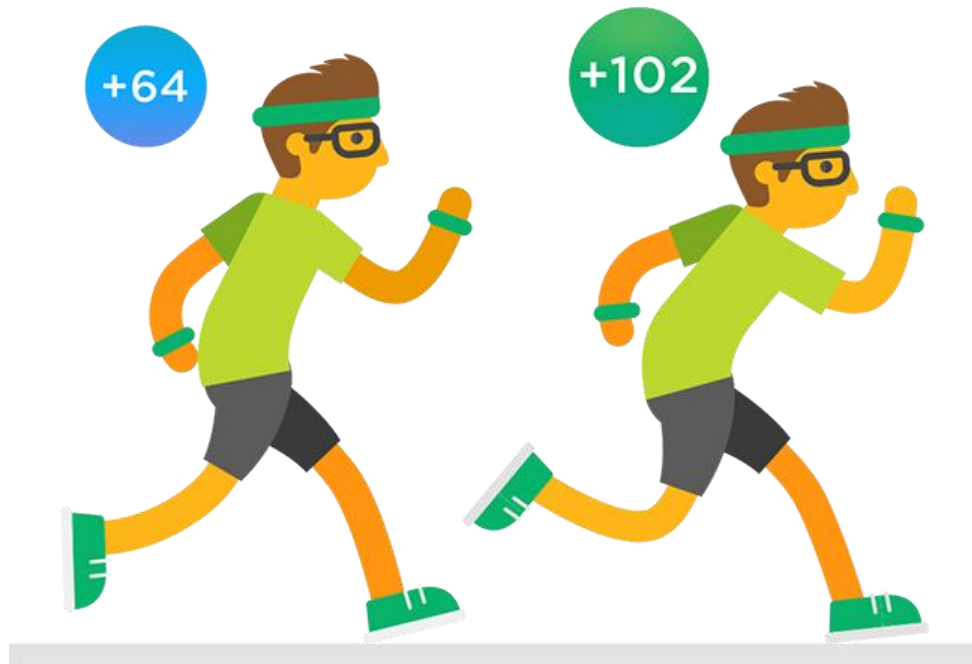
Du tjänar in fler fitnesspoäng om du höjer pulsen. En kort löprunda ger dig fler fitnesspoäng än en lång promenad eftersom pulsen är högre när du springer.



Alla är olika

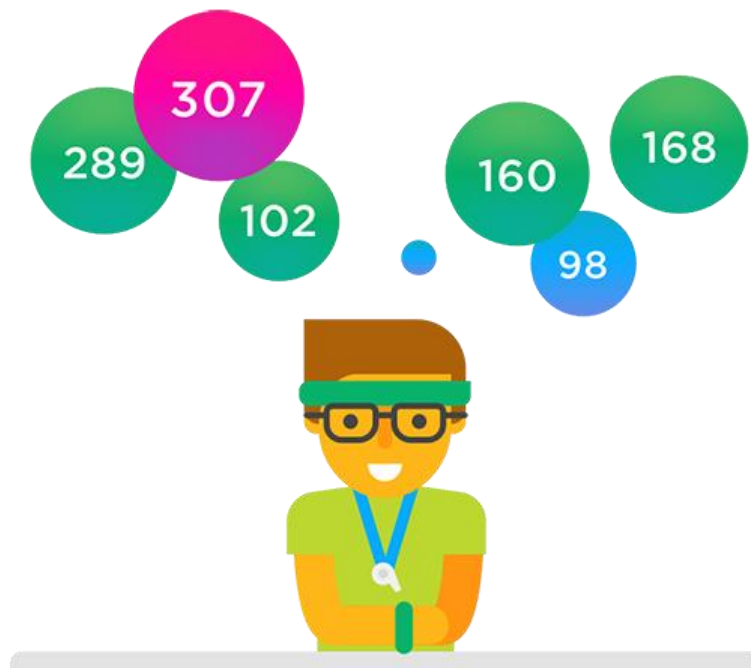
Fitnesspoäng är väldigt personliga. Fitnesspoängen representerar dina aktiviteter och din nuvarande fitnessnivå, utifrån saker som pulsen under aktiviteter, högsta puls och vilopuls, aktivitet, kön, ålder, längd och vikt.

Alla får olika mycket poäng för samma aktivitet. Om du är vältränad tar det längre tid eller mer ansträngning för att få lika många fitnesspoäng som en otränad person. När du blir mer vältränad måste du jobba hårdare för att få dina fitnesspoäng.



Var aktiv varje dag

Fitnesspoäng hjälper dig att bli aktiv och mer vältränad. Försök att få minst 100 fitnesspoäng varje dag för att bibehålla en hälsosam livsstil. Om du får över 500 fitnesspoäng börjar du förbättra din kondition och fitnessålder.



Det gäller att vara konsekvent

Det är okej att missa en eller två gånger i veckan, men konsekvens är nyckeln till att förbättra din fitness. Försök träna regelbundet, men kom ihåg att inte överdriva.

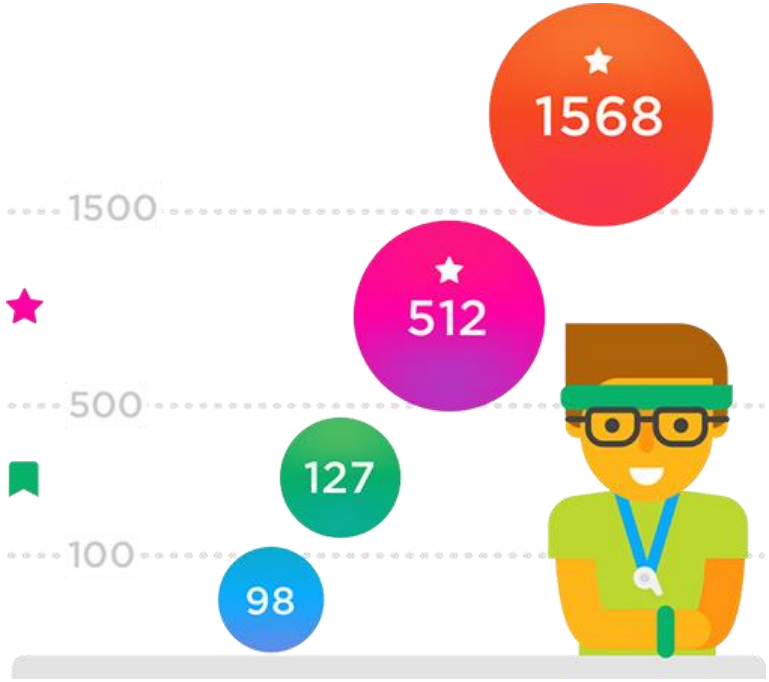


Förbättra din fitnessålder

Om du vill förbättra din fitnessålder måste du anstränga dig mer.

Få en stjärna varje gång du samlar ihop 500 fitnesspoäng. Få tre stjärnor under sju dagar för att förbättra din fitnessålder. Om du får mer än 1 500 fitnesspoäng på en dag och når överkursnivån är det bra att ta det lugnt nästa dag och låta kroppen vila.

Kom ihåg att du måste jobba hårdare för att få dina fitnesspoäng när du blir mer vältränad.



Jens och Julia håller på med fitnessålder

Vi tar en titt på två personer och ser hur de får fitnesspoäng:

- Jens joggar bara en gång på helgen, men tränar inget i övrigt.
- Julia joggar ofta. Hon joggar varje morgon och har gjort det i sex månader.

När Jens joggar 3 km får han 500 poäng och når **Förbättring** på poängskalan.

När Julia joggar 6 km får hon också 500 poäng och når **Förbättring** på poängskalan.

Eftersom Julia har bättre kondition än Jens krävs det mer ansträngning för henne för att få poäng. Julia måste jogga mer eller springa fortare än Jens för att få lika många fitnesspoäng.

Snabb löpning eller intensiv träning ger fler poäng än en promenad eller mindre ansträngande träning. Om Jens anstränger sig lite mer varje dag, till exempel genom att springa lite fortare eller fler gånger i veckan, kan han förbättra sin kondition och fitnessålder mycket snabbare.

Visa fitnesspoäng och fitnessålder

Se fitnesspoäng på klockan

Du kan se dina totala fitnesspoäng för dagen på din TomTom Sports-klocka.

Obs! Du kan bara få fitnesspoäng när klockan kan mäta din puls. När klockan inte är på handleden, till exempel när du har den över skidjackan eller när du använder cykelfästet, mäts inte din puls om du inte har på dig en pulsmätare med bröstband. Pulsen mäts inte när du **simmar**.

Tryck vänster från klockan för att gå till skärmen Aktivitetsmätning. Tryck nedåt för att öppna skärmen Fitnesspoäng. Du ser dagens totala fitnesspoäng tillsammans med den fitnessnivå du har nått och antalet stjärnor du har fått under de senaste sju dagarna.

Tips! Ange **POÄNG** som ett mål i menyn Tracker för att visa dina fitnesspoäng först på skärmen Aktivitetsmätning.

Till exempel visar klockan nedan att du har fått mer än 500 poäng från alla dina aktiviteter idag, så du förbättrar din fitness. De tre stjärnorna visar att du har fått mer än 500 poäng tre gånger under de senaste sju dagarna.



Du kan också se dina totala fitnesspoäng medan du håller på med en aktivitet som en av skärmarna med aktivitetsvärden, vilket gör att du kan kolla om du har nått ditt mål eller om du ska fortsätta träna. När du har angett **Poäng** som mål får du notiser när du har nått **Aktiv**, **Förbättring** eller **Överkurs**.



Se fitnesspoäng i TomTom Sports-appen

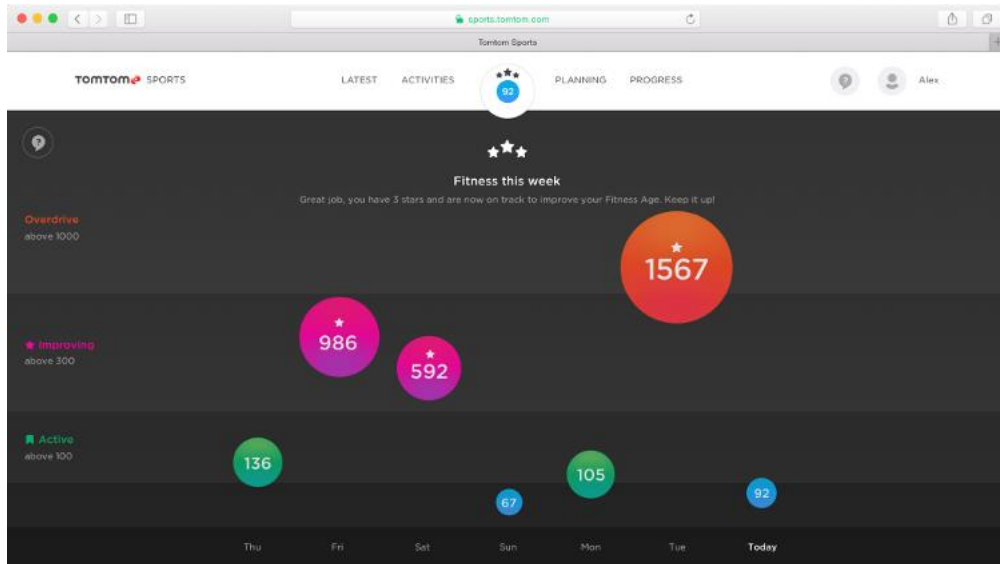
När du har synkroniserat dina aktivitetsdetaljer med ditt TomTom Sports-konto kan du se dina fitnesspoäng i TomTom Sports-appen. Välj fitnesspoängknappen längst ner på skärmen för att se poängen du har samlat ihop under de senaste sju dagarna.



Välj en bubbla för dagens poäng för att se vilka aktiviteter du gjorde för att få poängen. Sedan kan du välja en aktivitet för att öppna skärmen aktivitetsdetaljer.

Se fitnesspoäng på TomTom Sports-webbplatsen

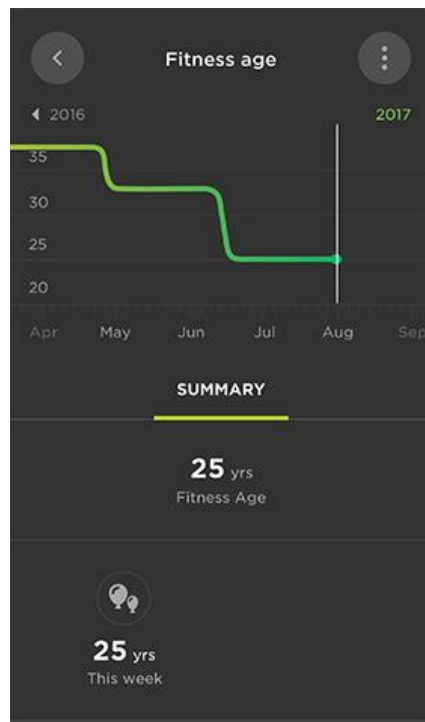
När du har synkroniserat dina aktivitetsdetaljer med ditt TomTom Sports-konto kan du se dina fitnesspoäng på TomTom Sports-webbplatsen. Välj fitnesspoängknappen längst upp på hemskrmen för att se poängen du har samlat ihop under de senaste sju dagarna.



Välj en bubbla för dagens poäng för att se vilka aktiviteter du gjorde för att få poängen. Sedan kan du välja en aktivitet för att öppna skärmen aktivitetsdetaljer.

Se fitnessålder i TomTom Sports-appen

När du har synkroniserat dina aktivitetsdetaljer med ditt TomTom Sports-konto kan du se din fitnessålder i TomTom Sports-appen. Välj **fitnessålder** på skärmen **Trender** för att se din nuvarande beräknade fitnessålder och trender för månad och år.

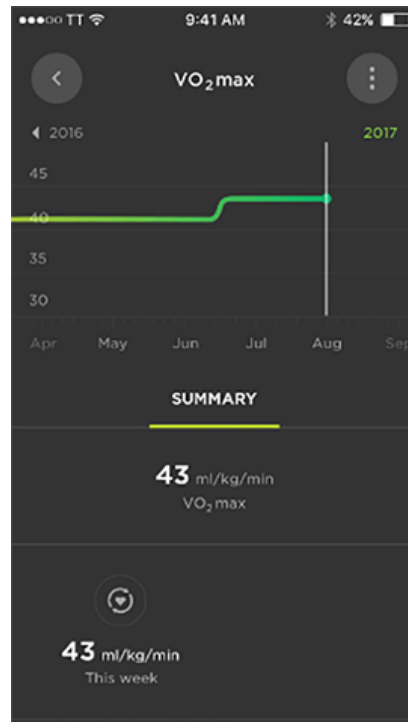


Se fitnessålder på TomTom Sports-webbplatsen

När du har synkroniserat dina aktivitetsdetaljer med ditt TomTom Sports-konto kan du se din fitnessålder på TomTom Sports-webbplatsen. Välj fliken **Framsteg** och välj sedan **Kropp** i rullgardinsmenyn. Välj **Fitnessålder** nedanför diagrammet för att visa trenden för din fitnessålder. Du kan filtrera trenden per vecka, månad, år eller allt.

Se VO₂max i TomTom Sports-appen

När du har synkroniserat dina aktivitetsdetaljer med ditt TomTom Sports-konto kan du se din VO₂max och trender i TomTom Sports-appen. Välj **VO₂max** på skärmen **Trender** för att se ditt aktuella beräknade genomsnitt för VO₂max, och trender för månad och år.



Läs mer om VO₂max i avsnittet [Mer om fitnessålder](#).

Se VO₂max på TomTom Sports-webbplatsen

När du har synkroniserat dina aktivitetsdetaljer med ditt TomTom Sports-konto kan du se din VO₂max på TomTom Sports-webbplatsen. Välj fliken **Framsteg** och välj sedan **Kropp** i rullgardinsmenyn. Välj **VO₂max** nedanför diagrammet för att visa trenden för VO₂max. Du kan filtrera trenden per vecka, månad, år eller allt.

Läs mer om VO₂max i avsnittet [Mer om fitnessålder](#).

Mer om fitnesspoäng och fitnessålder

Mer om fitnesspoäng

Du får fitnesspoäng när du registrerar din aktivitet i en TomTom-klocka med pulsmätare. Antalet fitnesspoäng du får beror på många faktorer, bland annat hur ofta du tränar, pulsen under aktiviteter, högsta puls och vilopuls, aktivitet, kön, ålder, längd och vikt.

Obs! Du kan bara få fitnesspoäng när klockan kan mäta din puls. När klockan inte är på handleden, till exempel när du har den över skidjackan eller när du använder cykelfästet, mäts inte din puls om du inte har på dig en pulsmätare med bröstband. Pulsen mäts inte när du **simmar**.

Fitnesspoängen representerar dina aktiviteter och din fitnessnivå. Varje gång du gör en aktivitet och din puls mäts får du fitnesspoäng. Hur snabbt du får fitnesspoäng beror på din nuvarande fitnessnivå och hur intensivt du tränar. Ju mer intensiv träning och ju längre du håller på med en aktivitet, desto fler poäng får du. När du blir mer vältränad måste du jobba hårdare för att få dina fitnesspoäng. Om du är vältränad tar det längre tid eller mer ansträngning för att få lika många fitnesspoäng som en otränad person.

Det kan hända att du tränar för mycket på en dag. Om du går över gränsen för **Överkurs** på en dag kan du anstränga kroppen för mycket, vilket kan orsaka sjukdom och skada. Ta en vilodag om du känner dig trött.

Med hjälp av fitnesspoäng kan du förbättra din kondition. Det beror på att de hjälper dig att förstå när du behöver vara mer aktiv och när du har tränat tillräckligt, och vilka aktiviteter som ger mer poäng och därför fungerar bäst för dig. Då kan du fokusera på de aktiviteterna. Till exempel kan du göra ett välinformerat beslut mellan en 30 minuters pendling på cykel eller att tillbringa 10 minuter på ett intensivt träningspass.

Nivåer av fitnesspoäng

Det finns olika nivåer av fitnesspoäng som visar hur aktiv du är varje dag. Det finns tre nivåer:

- Över 100 = **Aktiv**
- Över 500 = **Förbättring**
- Över 1 500 = **Överkurs**

Aktiv

Om du får över 100 fitnesspoäng betyder det att du har en aktiv livsstil som kan ge dig hälsofördelar på lång sikt. På den här nivån förbättrar du inte din fitnessålder, och om du redan är vältränad så kan du få sämre kondition.

Förbättring

När du får över 500 fitnesspoäng under tre dagar varje vecka börjar du förbättra din fitnessnivå och fitnessålder. Ju fler poäng du får upp till 1 500 poäng, desto bättre är det för kroppen.

Överkurs

Om du samlar ihop över 1 500 fitnesspoäng kanske du inte får fler hälsofördelar eller bättre kondition. Du kan behöva vila dagen efter. När du når nivån överkurs ökar risken för skada och överträning.

Viktigt! Om du tränar mycket, till exempel om du är maratonlöpare eller tävlingscyklist, kan det hända att du enkelt når nivån överkurs varje gång du tränar. Du måste lära dig dina egna säkra gränser för motion inom den sport du utövar. Om du är osäker ska du kontakta en specialist för expertrådgivning.

Mer om fitnessålder

Fitnessålder ger en indikation på hur bra fysisk form du är i, i förhållande till hur bra form du borde vara i, utifrån faktorer som kön, ålder och vikt.

Ju effektivare aktiviteter du gör desto bättre blir din fitnessålder.

VO₂max används för att beräkna din fitnessålder. Det är standardmetoden som används för att bestämma hur vältränad en person är. Det är den maximala mängd syre som kroppen kan använda under träning, per sekund, per viktenhet. När du blir mer vältränad betyder det att din kropp kan använda mer syre, så din VO₂max ökar när din fitnessnivå ökar.

För att få reda på din aktuella fitnessnivå beräknar vi din VO₂max utifrån din personliga profil och en analys av din puls under en löpningsaktivitet. Om du aldrig gör någon aktivitet uppskattar vi värdet baserat på aktivitetsmätning dygnet runt. I laboratorieförhållanden bestäms VO₂max vanligtvis genom ett intensivt pass på löpband eller annat träningsredskap med en mask som mäter syreflödet i kroppen. Värdet brukar ligga mellan ca 15 och 100 ml/kg/min, men det skiljer sig mellan män och kvinnor. Ju högre värde desto bättre. Tabell 1 och 2 nedan visar intervallet och klassificeringen för ungefärliga VO₂max efter ålder och kön, enligt The Cooper Institute.

Fitnessålder beräknas genom att din uppmätta VO₂max jämförs med den genomsnittliga befolkningens VO₂max per ålder och kön, som finns i riktlinjerna för träningstest och ordination i American College of Sports Medicine (nionde utgåvan). Beräkningen av VO₂max till fitnessålder är olika för män och kvinnor, eftersom män i genomsnitt har en högre VO₂max än kvinnor i alla åldrar. Om du till exempel är en 33-årig kvinna och din fitnessålder är 27, är din fitnessnivå samma som en genomsnittlig 27-årig kvinna i den här studien från American College of Sports Medicine. Med andra ord går det mycket bra för dig, eftersom VO₂max naturligt försämras med åldern.

Vi beräknar din fitnessålder från din VO₂max och andra faktorer så att du kan se hur du presterar mot andra i din ålder och könsggrupp. Den lägsta fitnessåldern vi visar är 20 år.

Hur beräknas $VO_2\text{max}$?

$VO_2\text{max}$ beräknas under en löpningsaktivitet som löpning, trail running eller löpband där du har en relativt jämn pulsmätning i mer än 15 minuter. $VO_2\text{max}$ är maximal mängd syre som kroppen kan använda under träning, per kilo kroppsvikt, per minut. Det är standardmetoden som används för att bestämma hur vältränad en person är, och är en indikation på din allmänna aerobiska konditionsnivå. En hög $VO_2\text{max}$ innebär att du kan träna under längre perioder på en högre prestationsnivå. Studier visar att personer med hög $VO_2\text{max}$ tenderar att leva längre och har en lägre risk för hjärt-kärlsjukdomar.

Obs! Om du aldrig använder din klocka för löpning, men använder den för aktivitetsmätning dygnet runt och andra typer av aktiviteter som cykling, gymträning eller andra inomhusaktiviteter, beräknas $VO_2\text{max}$ baserat på din allmänna aktivitetsnivå och blir mindre exakt.

Under de första dagarna du använder klockan eller om du aldrig har på dig den när du springer eller för aktivitetsmätning dygnet runt, beräknas $VO_2\text{max}$ baserat på din profil och aktivitetsnivån som du själv har rapporterat, och blir mindre exakt. När din klocka lär sig mer om ditt beteende och analysen av puls mot hastighet över tid, blir $VO_2\text{max}$ mer exakt.

Hur förbättrar jag min fitnessålder?

I beräkningen av fitnessålder ser du ett mått på hur vältränad du är jämfört med en genomsnittlig kvinna eller man i samma ålder, till exempel "Du är mindre vältränad än 75 % av männen i din ålder".

Du kan förbättra din fitnessålder genom att få ihop minst 500 fitnesspoäng, tre gånger per vecka. Det leder till högre VO_2 max på lång sikt. Beroende på din konditionsnivå kan det ta veckor eller månader innan du ser större förändringar.

Tips! Använd aktiviteten Freestyle för att spåra dina dagliga aktiviteter som att gå till jobbet eller gå ut med hunden för att få mer fitnesspoäng.

Om du redan har en hög konditionsnivå, till exempel VO_2 max på högre än 45 ml/kg/min för män, eller högre än 39 ml/kg/min för kvinnor, kanske du redan har nått den lägsta fitnessåldern på 20 år. Du kan fortfarande förbättra din VO_2 max genom att fortsätta träna. Om du har nått en extremt hög fitnessnivå och VO_2 max är det möjligt att mer träning inte leder till ökad VO_2 max. Naturligtvis kommer träning och samlande av fitnesspoäng fortfarande att hjälpa dig bibehålla din fitnessålder, VO_2 max och goda hälsa.

Kom ihåg att uppdatera din vikt i din profil när du blir mer vältränad. En lägre vikt förbättrar din VO_2 max och fitnessålder.

Ärftliga faktorer kan påverka hur din kropp svarar på träningen. Vissa personer gör större eller snabbare framsteg än andra och en del kan ha svårt att uppnå betydande förbättring av konditionen.

Ohälsosamma livsstilsval som rökning eller osunda matvanor kan motverka effekterna och fördelarna med träningen.

Jag får inga fitnesspoäng

Din puls och aktivitetsdata behövs för att beräkna dina fitnesspoäng. För att kunna få fitnesspoäng måste TomTom Sports-klockan mäta din puls och registrera en aktivitet.

Fitnesspoäng kan beräknas för aktiviteterna löpning, löpband, trail running, promenader, cykling och cykling inomhus, skidåkning, snowboard (om du bär sportenheten på handleden), gym och freestyle.

Du får inga fitnesspoäng i följande situationer:

- En aktivitet där din puls är låg.
- När din puls inte mäts:
 - Pulsmätaren är avstängd.
 - Pulsmätning är avstängt.
- Aktiviteter där pulsen inte mäts:
 - Simning. Det här är en bra aktivitet som kombinerar skonsamma rörelser med relativt intensiv aktivitet. Men pulsmätaren fungerar inte i vatten.
 - Skidåkning eller snowboard när du har klockan över skidjackan.
 - Cykling när du använder cykelfästet.

Viktigt! Du måste använda rätt aktivitet på klockan för att registrera din träning. Använd exempelvis **Löpning** när du springer och **Gym** när du gymmar. Om du använder en annan aktivitet kan det påverka dina fitnesspoäng och ge dig en felaktig fitnessålder.

Du får inga fitnesspoäng för liknande aktiviteter

Hur många fitnesspoäng du får beror på din aktuella fitnessålder och VO_2 max samt aktivitetens intensitet och varaktighet. Även om du utövar samma typ av aktivitet kan pulsen skilja sig åt för aktiviteter som görs under olika dagar. Du kanske till exempel inte mår bra, du kanske precis har börjat träna efter ett uppehåll, eller du kan ha tränat i motvind. Aktiviteter i högre puls zoner ger dig fitnesspoäng snabbare.

När du blir mer vältränad får du mindre poäng än tidigare när du utför samma typ av aktivitet, till exempel 5 kilometers löprundor i 10 km/h. Därför måste du öka distansen eller tempot för att få lika många poäng.

Häls fördelarna minskar också inom varje aktivitet. Det innebär att det är bättre att göra korta och intensiva aktiviteter ett par gånger i veckan än en lång aktivitet. Exempelvis kan de första 10 kilometrarna i en lång löprunda generera poäng snabbare än de sista kilometrarna.

Det går inte att jämföra dina fitnesspoäng med någon annans poäng eftersom alla får poäng i olika takt. När du till exempel är vältränad och har en låg fitnessålder måste du jobba hårdare för att få samma fitnesspoäng som någon som precis har kommit igång. Ju mer vältränad du blir desto hårdare måste du jobba för att få fitnesspoäng.

Copyrightinformation

© 2017 TomTom. Med ensamrätt. TomTom och "tvåhandslogotypen" är registrerade varumärken som tillhör TomTom N.V. eller något av våra dotterbolag.

Teckensnitt

Linotype, Frutiger och Univers är varumärken som tillhör Linotype GmbH registrerat på U.S. Patent and Trademark Office och kan vara registrerade i vissa andra jurisdiktioner.

MHei är ett varumärke som tillhör The Monotype Corporation och kan vara registrerat i vissa jurisdiktioner.

Programvara med öppen källkod

Programvaran som medföljer produkten innehåller upphovsrättsskyddad programvara som omfattas av GPL-licensen. Ett exemplar av den licensen finns i licensavsnittet. Du kan hämta fullständig motsvarande källkod från oss i tre år efter vår sista leverans av produkten. Besök tomtom.com/gpl för mer information eller kontakta din lokala TomTom-kundtjänst via tomtom.com/support. Vi sänder en cd-skiva med motsvarande källkod till dig på begäran.

AES-kod

Programvaran som medföljer den här produkten innehåller AES-kod enligt upphovsrätt (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Med ensamrätt.

Avtalsvillkor:

Vidaredistribuering och användning av den här programvaran (med eller utan ändringar) tillåts utan betalning av avgifter eller royalty förutsatt att följande villkor uppfylls:

Distribueringar av källkoden måste innehålla copyrighttexten ovan, den här villkorslistan och nedanstående ansvarsfriskrivning.

Binära distribueringar måste innehålla copyrighttexten ovan, den här villkorslistan och nedanstående ansvarsfriskrivning i sin dokumentation.

Namnet på upphovsmannen används inte för att godkänna produkter som skapats med den här programvaran utan särskilt skriftligt tillstånd.

Kaloriberäkningar

Kaloriberäkningar i den här produkten baseras på MET-värden från:

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: en andra uppdatering av koder och MET-värden. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.