

TomTom Fitness Age Manual del usuario

1.0

2017 Septiembre 1



Contenido

Todo acerca de TomTom para fitness Edad	3
<hr/>	
¿Qué navegadores puedo utilizar?	4
<hr/>	
tutorial rápido	5
<hr/>	
Su edad fitness	5
Puntos de fitness	5
El esfuerzo importa	7
Cada persona es distinta	7
Mantenga la actividad todos los días	8
Coherencia es la clave.....	9
Mejora de la edad fitness	9
<hr/>	
Jeff y Julie haga Actividad física Edad	11
<hr/>	
visualizar su forma física puntos y forma física Edad	12
<hr/>	
Visualización Actividad física Puntos en el reloj	12
Visualización de la actividad física puntos deportivo TomTom app	13
Visualización para fitness deportivo TomTom Puntos en el sitio web	14
Edad en la visualización para fitness deportivo TomTom app	15
Edad en la visualización para fitness TomTom sitio web deportivo	15
Visualización en el VO2max deportivo TomTom app	16
Visualización VO2max en el sitio web deportivo TomTom	16
<hr/>	
Obtener más información sobre Actividad física puntos y forma física Edad	17
<hr/>	
Más información sobre Actividad física puntos.....	17
Actividad física puntos niveles	17
Más información sobre Actividad física Edad.....	19
¿Cuál es mi VO2max calcula?	20
¿Cómo puedo mejorar mi condición física Edad?	21
Estoy no ganar Puntos para fitness	22
Actividades similares no consigue puntos similares para fitness	23
<hr/>	
Avisos sobre el copyright	24
<hr/>	

Todo acerca de TomTom para fitness

Edad

TomTom de actividades deportivas Edad está activo, todos los acerca de cómo obtener que inspirar a estar más en forma, y mejora su condición física. Encontrará todo lo que debe saber verdaderamente eficaz sus actividades y verá las recomendaciones personales para ayudarle a elegir la mejor actividad para usted.

Hay espacio suficiente para averiguar cómo se requiere algunos cálculos complejos! TomTom de actividades deportivas Edad es una indicación de cómo su cuerpo funciones física, en relación con lo bien que debería funcionar, en función de algo como su frecuencia cardíaca máxima y durante actividades, frecuencia cardíaca en reposo, actividad, sexo, edad, estatura y peso.

Su VO₂tasa máx. se utiliza para calcular su forma física edad, y este es el método estándar de una persona utiliza para determinar una buena forma física. VO₂max es la velocidad máxima de oxígeno que puede utilizar su cuerpo durante el ejercicio. detalle en forma significa que el cuerpo puede usar más oxígeno para que su 2VO máx. aumenta a medida que su condición física aumenta. 2VO máx. se calcula al realizar una actividad como correr, Sendero carrera carrera, o cinta de correr, y tener una relativamente estable la frecuencia cardíaca no durante más de 15 minutos. Para obtener toda la información VO₂max y cómo su forma física edad se calcula, consulte [obtener más información sobre Actividad física puntos y forma física Edad](#).

TomTom de actividades deportivas Edad le ayudará a llegar va a mejorar su forma física edad, y ayudarle a obtener más información sobre su forma física las actividades:

- ¿Cómo fit estoy realmente?
- He hecho lo suficiente durante esta actividad o debería hacer más información?
- ¿Me he todo lo posible esta semana o ¿necesito más ejercicio?
- Se trata de una eficaz actividad o es otra actividad mejor para mí?
- ¿Qué debería hacer ahora?

Nota: Esta función del producto utiliza avanzados análisis de la frecuencia cardíaca proporcionados por Firstbeat. La información suministrada por Edad fitness de TomTom es un cálculo aproximado de su nivel de fitness y no supone un consejo médico, ni está pensado para curar, tratar o prevenir una enfermedad. Le recomendamos que consulte a su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.

¿Qué navegadores puedo utilizar?

Puede ganar y ver para fitness en los siguientes puntos relojes deportivos TomTom que supervisión de la frecuencia cardiaca:

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

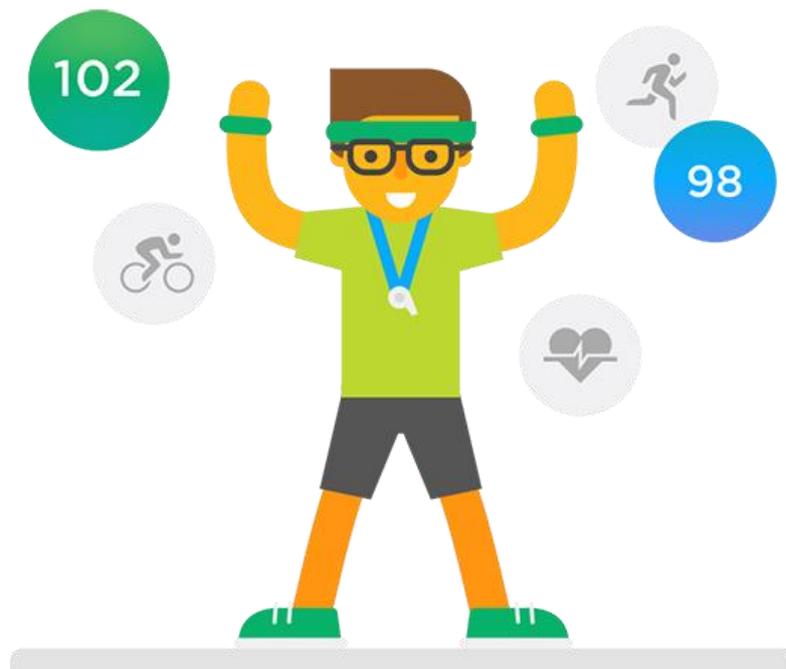
tutorial rápido

Su edad fitness

TomTom le ayuda a descubrir su estado de forma real calculando su edad fitness personal.

TomTom de actividades deportivas Edad es una indicación de cómo su cuerpo funciona física, en relación con lo bien que debería funcionar, en función de algo como su frecuencia cardíaca máxima y durante actividades, frecuencia cardíaca en reposo, actividad, sexo, edad, estatura y peso.

La actividad más eficaz, el mejor su forma física edad.



Puntos de fitness

Comience a trabajar en su edad fitness ganando puntos de fitness Usted gana Actividad física puntos cuando graba su actividad en un reloj deportivo TomTom con supervisión de la frecuencia cardíaca. La cantidad de actividad física puntos que obtenga depende de muchos factores, incluida su frecuencia cardíaca máxima y durante actividades, frecuencia cardíaca en reposo, actividad, sexo, edad, estatura y peso.

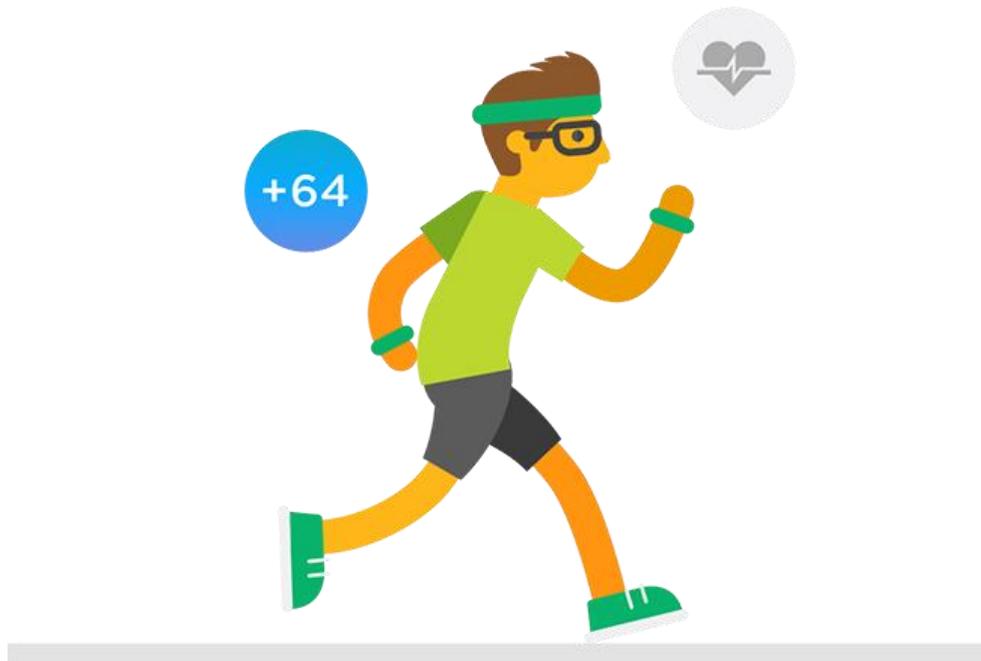
Sus actividades deportivas se muestran Puntos de burbujas en el reloj deportivo TomTom, el deportivo TomTom TomTom App, y el sitio web de deporte.

Nota: solo puede conseguir Actividad física puntos cuando el reloj puede medir su frecuencia cardiaca. Cuando el reloj no está en la muñeca, como por ejemplo, cuando es llevando esquí por la chaqueta o cuando se está utilizando el soporte para bicicleta, la frecuencia cardiaca no se mide si no lleva un pulsómetro y para el pecho. Frecuencia cardiaca no se mide en la **actividad de natación** .

Importante: debe utilizar la actividad correcto en el reloj para grabar sus actividades deportivas, por ejemplo, utilice **funcionando cuando** se está quedando, y **Gimnasio** en el gimnasio. Con una actividad distinta puede afectar su forma física puntos y así darle una incorrecta Actividad física edad.

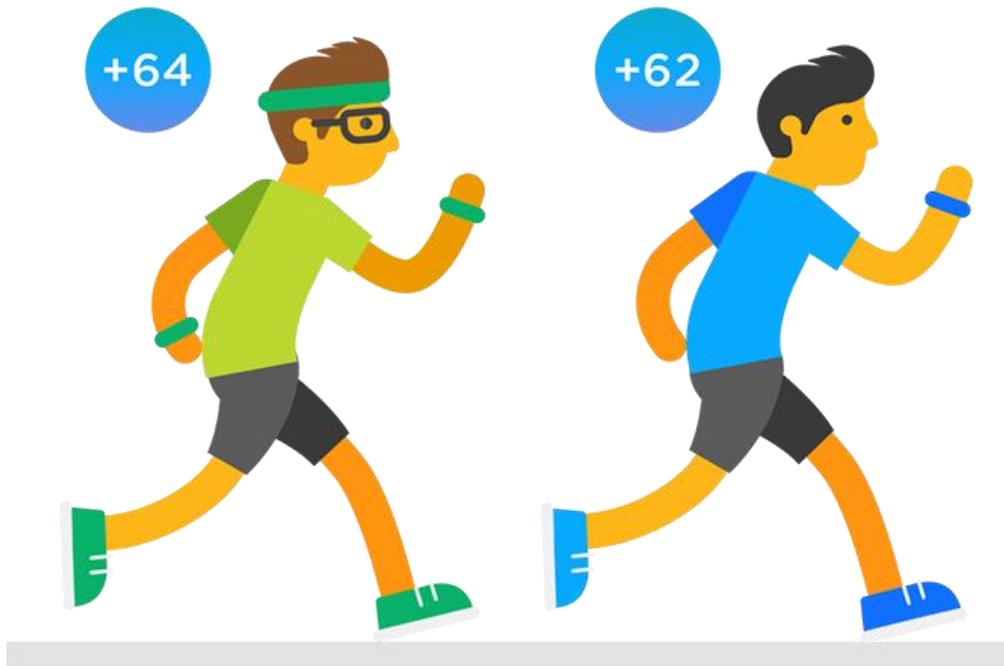
Sugerencia: utilice la actividad de estilo libre para hacer un seguimiento de su actividad diaria como caminar a trabajo o pasear al perro para ganar más Puntos para fitness.

Si aún no haya obtenido 500 puntos hoy ha seleccionado, seleccione la actividad física puntos globo para ver las recomendaciones personales para ayudarle a obtener activos.



El esfuerzo importa

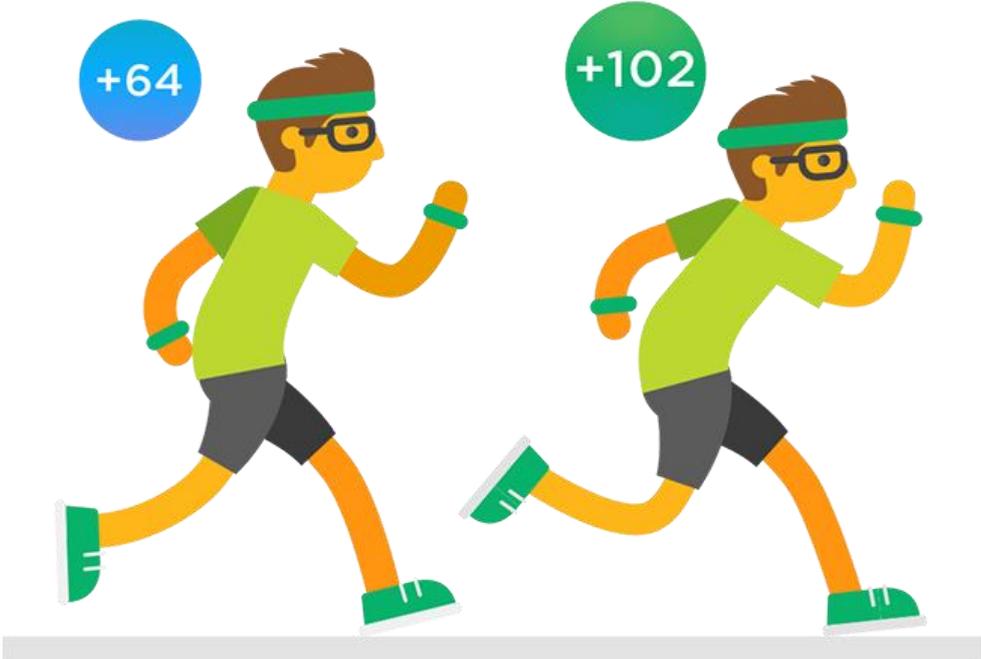
Obtener una mayor Actividad física puntos como su frecuencia cardiaca aumenta. Un corto plazo le hará ganar más Actividad física puntos que un largo paseo porque su frecuencia cardiaca será superior cuando corre.



Cada persona es distinta

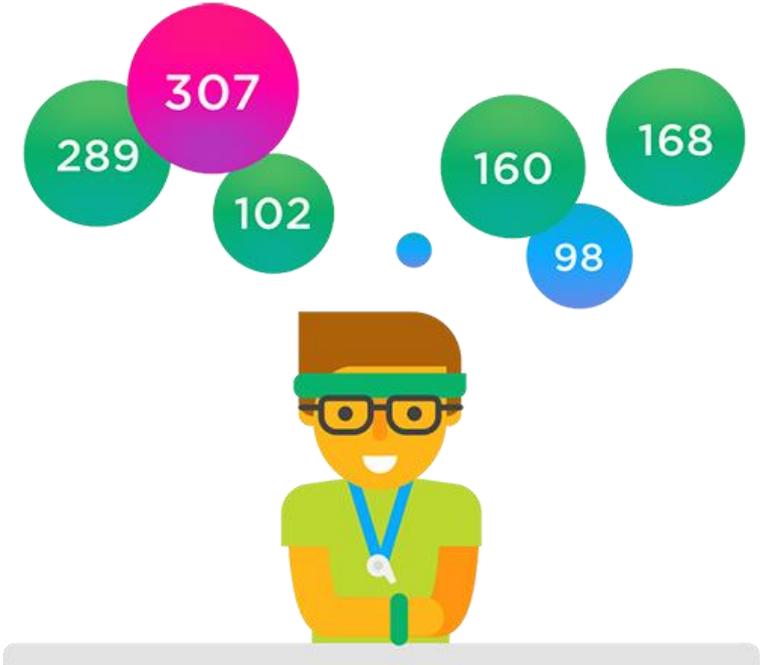
Los puntos de fitness son muy personales. Su forma física puntos representan sus actividades y su forma física actual, en función de algo como su frecuencia cardiaca máxima y durante actividades, frecuencia cardíaca en reposo, actividad, sexo, edad, estatura y peso.

Todo el mundo gane diferentes puntos para la misma actividad. Por ejemplo, si se ajusta a le llevará más tiempo o más esfuerzo para obtener la misma cantidad de actividad física puntos como alguien que está no dispone de espacio suficiente. Como que estar más en forma, tendrá que trabajar más para ganar su forma física puntos.



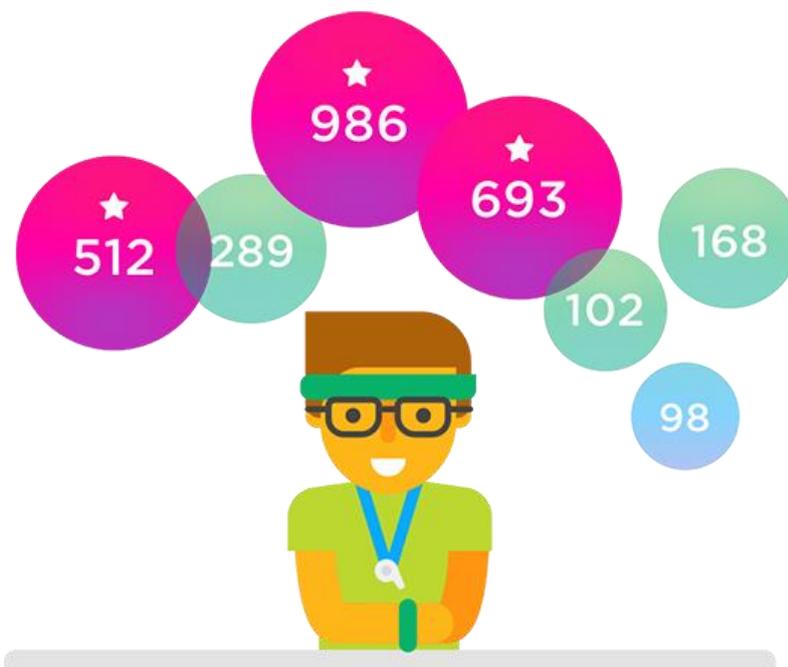
Mantenga la actividad todos los días

Actividad física puntos ayudarle a estar activo y para aumentar su forma física. Pruebe de obtener 100 Puntos o más actividades deportivas todos los días para ayudarle a mantener un estilo de vida saludable. actividades deportivas Gane más de 500 puntos para iniciar la mejora su forma física y su forma física edad.



Coherencia es la clave

No importa perderse un día o dos a la semana, pero la constancia es la clave para mejorar la forma física. Intenta realizar actividad regular, pero recuerde que no debe hacer demasiado.

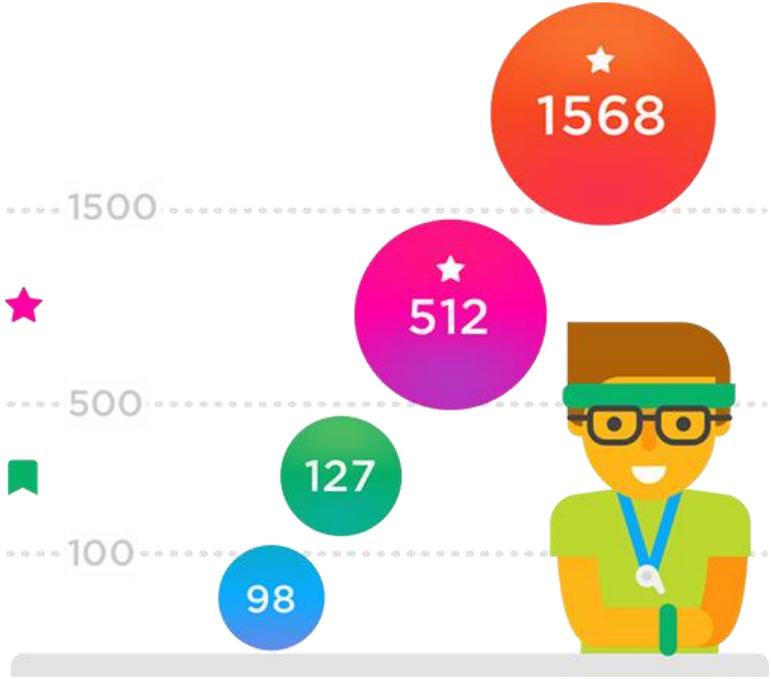


Mejora de la edad fitness

Si desea mejorar su edad fitness, necesitará trabajar algo más.

Reciba una estrella cada vez que consiga 500 puntos. Siga ganando tres estrellas en un período de siete días para mejorar su forma física edad. Si gana más de 1500 actividades deportivas Puntos en un día y llegue a la Sobremarcha nivel, le aconsejamos que tome las cosas al día siguiente para que tu cuerpo recuperarse.

Recuerde que al estar más en forma, tendrá que trabajar más para ganar su forma física puntos.



Jeff y Julie haga Actividad física Edad

Echemos un vistazo a dos personas para ver cómo se ganan para fitness puntos:

- Jeff sólo se ejecuta una vez en el fin de semana, pero no otros ejercicio.
- Julie es un frecuentes runner. Corre por las mañanas, y ha venido haciendo durante 6 meses.

Cuando Jeff carreras 3 km, gana 500 puntos y alcanza **la mejora** en el puntos escala.

Cuando Julie carreras 6 km también gana 500 puntos y alcanza **la mejora** en el puntos escala.

Porque Julie está actualmente en forma de Jeff que se tarda más esfuerzo para ganar puntos.

Julie tiene que corra más o correr más rápido que Jeff para obtener la misma forma física puntos.

carrera rápida o intensivo ejercicio gana más puntos que caminar o menos ejercicio vigoroso. Con un poco más esfuerzo cada día, como actividades de carreras un poco más rápido o con mayor frecuencia cada semana, Jeff podría aportar mejorar su rendimiento cardiovascular grado y a su forma física Edad más rápido.

visualizar su forma física puntos y forma física Edad

Visualización Actividad física Puntos en el reloj

Puede ver su actividad física diaria general Puntos en su reloj deportivo TomTom.

Nota: solo puede conseguir Actividad física puntos cuando el reloj puede medir su frecuencia cardiaca. Cuando el reloj no está en la muñeca, como por ejemplo, cuando es llevando esquí por la chaqueta o cuando se está utilizando el soporte para bicicleta, la frecuencia cardiaca no se mide si no lleva un pulsómetro y para el pecho. Frecuencia cardiaca no se mide en la **actividad de natación**.

Pulse hacia la izquierda en el reloj para ir a la pantalla Seguimiento de la actividad. Pulse hacia abajo para encontrar la forma física puntos pantalla. Verá la actividad física diaria total de puntos junto con la física ha alcanzado en la actualidad, y la cantidad de estrellas que han ganado en los últimos 7 días.

Sugerencia: PUNTOS DE ajuste como un objetivo en el seguimiento menú para mostrar su forma física puntos primero en el seguimiento de la actividad pantalla.

Por ejemplo, el reloj que aparece a continuación le indica que se han ganado todas sus actividades hoy que más de 500 puntos, por lo que la mejora su forma física. Mostrar los 3 estrellas que han ganado más de 500 puntos 3 veces en los últimos 7 días.



También puede ver el total fitness puntos mientras se encuentre en una actividad como una de las mediciones pantallas, para que pueda ver si ha llegado a su objetivo o si debe hacer más. Cuando haya establecido **puntos** como su objetivo, obtendrá alertas cuando se ha llegado a **activo**, **Mejorar** o **Sobremarcha**.



Visualización de la actividad física puntos deportivo TomTom app

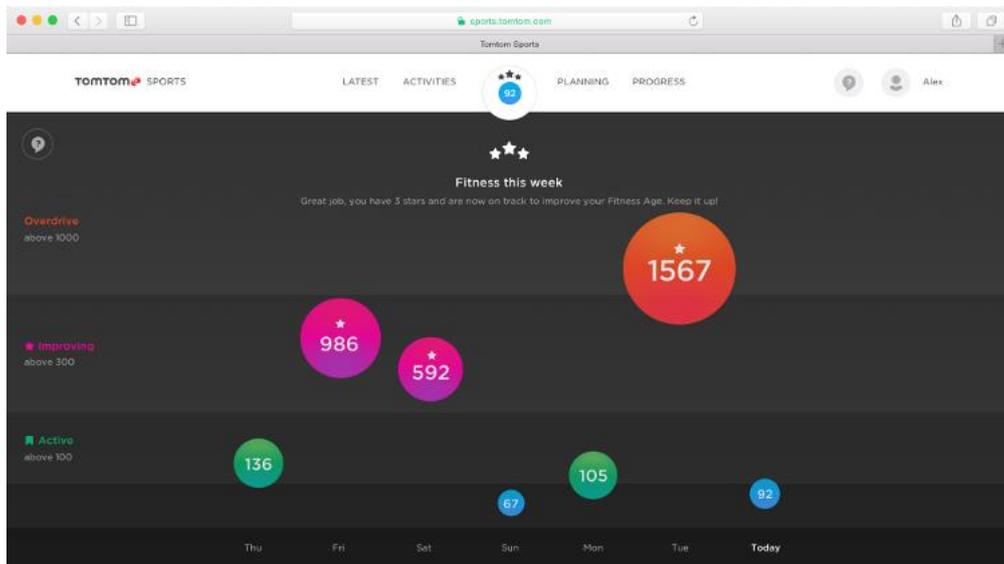
Cuando haya sincroniza su detalles de la actividad con su cuenta deportiva TomTom puede ver su forma física Puntos en el TomTom Sports. Seleccione el botón Puntos en la parte inferior de la pantalla para ver los puntos que haya obtenido en los últimos 7 días.



Seleccione un puntos burbuja para ver las actividades que ha de obtener los puntos. a continuación, podrá seleccionar una actividad para abrir la pantalla detalles de la actividad.

Visualización para fitness deportivo TomTom Puntos en el sitio web

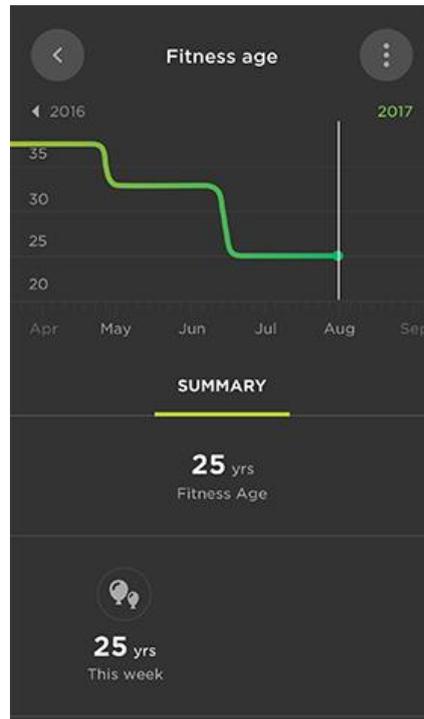
Cuando haya sincroniza su detalles de la actividad con su cuenta deportiva TomTom puede ver su forma física Puntos en su sitio web deportivo TomTom página. Seleccione el botón Puntos en la parte superior de la pantalla de inicio para ver los puntos que Has ganado en los últimos 7 días.



Seleccione un puntos burbuja para ver las actividades que ha de obtener los puntos. a continuación, podrá seleccionar una actividad para abrir la pantalla detalles de la actividad.

Edad en la visualización para fitness deportivo TomTom app

Cuando haya sincroniza su detalles de la actividad con su cuenta deportivo TomTom puede ver su forma física edad en el TomTom Sports. Seleccione **Actividad física edad en la** pantalla para ver su calculado actualmente Tendencias fitness edad, tendencias y el mes y año.

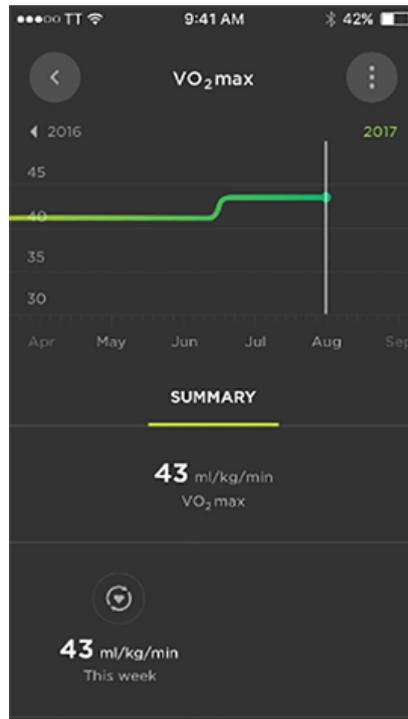


Edad en la visualización para fitness TomTom sitio web deportivo

Cuando haya sincroniza su detalles de la actividad a su cuenta deportivo TomTom puede ver su forma física edad en su sitio web deportivo TomTom página. Seleccione la pestaña progreso y, a continuación, seleccione **Cuerpo** en el menú desplegable. Seleccione **Actividad física Edad** debajo del gráfico para mostrar su forma física Edad tendencia. Puede filtrar la tendencia de semana, mes, año, y todo.

Visualización en el VO2max deportivo TomTom app

Cuando haya sincroniza su detalles de la actividad con su cuenta deportivo TomTom puede ver su VO2tasa máx. y avances en el deportivo TomTom. Seleccione **VO2max** en la pantalla para ver su calculado actualmente Tendencias2VO máx. media, y el mes y año tendencias.



Para obtener más información sobre VO2max, ver [más información sobre Actividad física Edad](#).

Visualización VO2max en el sitio web deportivo TomTom

Cuando haya sincroniza su detalles de la actividad a su cuenta, podrá ver su deportivo TomTom2VO máx. cardíaca en el sitio web deportivo TomTom página. Seleccione la pestaña progreso y, a continuación, seleccione **Cuerpo** en el menú desplegable. Seleccione **VO2max** debajo del gráfico para mostrar latendencia máx. 2VO. Puede filtrar la tendencia de semana, mes, año, y todo.

Para obtener más información sobre VO2max, ver [más información sobre Actividad física Edad](#).

Obtener más información sobre Actividad física puntos y forma física Edad

Más información sobre Actividad física puntos

Usted gana Actividad física puntos cuando graba su actividad en un reloj TomTom con supervisión de la frecuencia cardíaca. La cantidad de actividad física puntos que obtenga depende de muchos factores, como la frecuencia con la que ejercicio, la frecuencia cardíaca durante actividades, máxima y frecuencia cardíaca en reposo, actividad, sexo, edad, estatura y peso.

Nota: solo puede conseguir Actividad física puntos cuando el reloj puede medir su frecuencia cardíaca. Cuando el reloj no está en la muñeca, como por ejemplo, cuando es llevando esquí por la chaqueta o cuando se está utilizando el soporte para bicicleta, la frecuencia cardíaca no se mide si no lleva un pulsómetro y para el pecho. Frecuencia cardíaca no se mide en la **actividad de natación**.

Su forma física puntos representan sus actividades y su forma física. Cada vez que lo haga una actividad y la frecuencia cardíaca se mide, obtendrá Actividad física puntos. El ritmo al que se obtienen Puntos para fitness actual se basa en su condición física y en la intensidad de su actividad. La más intensa su actividad y el tiempo que realizar su actividad, más puntos que obtenga. Como que estar más en forma, tendrá que trabajar más para ganar su forma física puntos. Si estás en forma le llevará más tiempo o más esfuerzo para obtener la misma cantidad de actividad física puntos como alguien que está no caben.

Puede hacer mucha actividad en un día. Si supera el límite para fitness Sobremarcha Puntos en un día y, a continuación, que podría correr demasiado hincapié en su cuerpo, y esto puede causar enfermedades y lesiones personales. Tomar un día de descanso si se siente Cansado.

Actividad física puntos puede ayudarle a mejorar su forma física. Esto se debe a que le ayudan a entender cuando tiene que ser más activa o cuando haya hecho lo suficiente, y que gane las actividades que más puntos y por lo tanto, funcionan mejor para usted. a continuación, puede concentrarse en las actividades. Por ejemplo, puede realizar una elección informada entre desplazamiento a 30 minutos en bicicleta o pasar 10 minutos en una pantalla de alta intensidad de entrenamiento.

Actividad física puntos niveles

Actividad física puntos niveles mostrar cómo actividad cada día. Hay tres niveles:

- Más de 100 = activo
- Más de 500 = **la mejora**
- Durante 1500 = **Sobremarcha**

Activo

Ganar más de 100 actividades deportivas puntos significa que dispone de un estilo de vida activo, lo que puede ofrecerle salud beneficios en el largo plazo. En este nivel no estar mejorando su forma física edad, y si ya está colocar y su forma física puede disminuir.

Mejorando

Gane más de 500 puntos para fitness tres días por semana y que se iniciará para mejorar su condición física y su forma física edad. Hasta 1500 puntos, más puntos que obtenga, mejor es lo que necesita.

Sobresaliente

Obtener más Puntos para fitness 1500 no podrá dar más salud o adecuación ventajas. Es posible que tenga un día de descanso al día siguiente. Cuando se sigue mostrando en la zona sobremarcha el riesgo de lesiones o exceso de entrenamiento aumentará.

Importante: si hacer muchas ejercicio, por ejemplo, si está una maratón runner o competición ciclista, es posible que encuentre fácilmente ganar puntos cada vez que sobremarcha para fitness ejercicio. Debe obtener sus propios límites de seguridad de ejercicio físico para el deporte que usted. Si se encuentra en cualquier duda, consulte a un experto en consejos de entrenamiento deportivo para especialistas.

Más información sobre Actividad física Edad

Actividad física Edad es una indicación de cómo su cuerpo funciona físicamente, en relación con lo bien que debería funcionar, en función de algo como su sexo, edad y peso.

La actividad más eficaz, el mejor su forma física edad.

VO₂max se utiliza para calcular su forma física edad, y es el método estándar de una persona utiliza para determinar una buena forma física. Es la velocidad máxima de oxígeno que puede utilizar su cuerpo durante el ejercicio por segundo y cuerpo unidad de peso. detalle en forma significa que el cuerpo puede usar más oxígeno, de manera que VO₂max aumenta a medida que su condición física aumenta.

Para ayudarle a entender su condición física actual, calculamos el VO₂max de su perfil personal y un análisis lo hacemos en su pulso mientras realiza una carrera o calcularla en función de actividad seguimiento las 24 horas si nunca realizar una actividad. En condiciones de laboratorio, VO₂max se determina normalmente mediante una intensa cinta o home entrenador prueba con una máscara que realmente mide el flujo de oxígeno a su cuerpo. que va de unos 15 ml/kg/min a 100 ml/kg/min, con ser superior mejor, y es diferente para hombres y mujeres. Las tablas 1 y 2 a continuación incluyen muestra la extensión y clasificaciones para VO₂ máx. calcula por edad y sexo, como proporcionada por el Instituto Cooper.

Desde su mide VO₂ max, actividad física edad se calcula comparando a la población media de VO₂ máx. por edad y sexo que puede encontrar en el colegio americano de deportes de la medicina Directrices para pruebas de ejercicio y Prescripción (novena edición). El VO₂max-a-fitness cálculo de edad es diferente para hombres y mujeres, porque los hombres tienen en Promedio una superior VO₂máx. que las mujeres en todos los intervalos de edad. Por ejemplo, si es un 33 años de edad y su forma física Edad es 27, su condición física es el mismo que el media 27 años de edad en este estudio del colegio americano de Medicina deportiva. En otras palabras, como el nivel VO₂max disminuye de forma natural con la edad, el resultado es muy bueno.

Se calcula su forma física Edad de su VO₂max y otros factores para que pueda ver cómo realizar contra otros en su edad y sexo grupo. La edad fitness más baja que mostramos es 20 años.

¿Cuál es mi VO2max calcula?

2VO máx. se calcula al realizar una actividad como correr, Sendero carrera carrera, o cinta de correr, y tener una relativamente estable la frecuencia cardiaca no durante más de 15 minutos.

VO2max es la cantidad máxima de oxígeno que el cuerpo puede utilizar durante el ejercicio, por kilogramo de peso corporal, por minuto. Es el método estándar utiliza para determinar una buena forma física y es una indicación de su nivel general su ejercicio aeróbico. Un gran VO2máx. significa que se ejercer para prolongada al un poder superior. Los estudios han demostrado que las personas con una alta VO2máx. tienden a vivir más y tienen un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Si nunca utiliza el reloj para actividades de running, trail running o treadmill, pero lo utiliza para el seguimiento de la actividad las 24 horas y otro tipo de actividades, como ciclismo, gimnasio, u otras actividades en interiores, el VO2max se calcula basándose en su nivel de actividad general y es menos preciso.

Durante los primeros días de uso, o si nunca lleva el reloj para running o seguimiento de la actividad las 24 horas, el VO2max se calcula basándose en su perfil y el nivel de actividad comunicado por usted; por tanto, es menos preciso. Como el reloj Aprende acerca del comportamiento y la frecuencia cardiaca y análisis con el tiempo, velocidadmáx. 2VO se vuelven más precisas.

¿Cómo puedo mejorar mi condición física Edad?

En su forma física cálculo edad, verá una indicación de la fit que lleva con respecto a su posición en la general hombres o mujeres de la misma edad, por ejemplo "es menos fit del 75% de los hombres su edad".

Podrá mejorar su forma física Edad al ganar 500 Puntos o más, Actividad física tres veces por semana. Esto tendrá como resultado un mayor VO2 máx. con el tiempo. Dependiendo de su nivel de fitness, pueden pasar semanas o meses hasta que empiece a observar cambios importantes.

Sugerencia: utilice la actividad de estilo libre para hacer un seguimiento de su actividad diaria como caminar a trabajo o pasear al perro para ganar más Puntos para fitness.

Si ya dispone de una alta física, por ejemplo, un máximo de 2VO superior de 45 ml/kg/min para los hombres, o superior a 39 ml/kg/min para mujeres, es posible que ya ha alcanzado el punto más bajo para fitness antigüedad de 20 años. No obstante, puede mejorar su VO2 máx. al continuar usando el entrenamiento. Si ha llegado a un alto física y VO2max, es posible que no tendrá como resultado más entrenamiento en un aumento su VO2, máximo Por supuesto, entrenar y obtener puntos de fitness seguirán ayudándole a mantener su edad fitness, su nivel de VO2max y una buena salud.

A medida que se en forma no olvide actualizar su peso en su perfil. Un menor peso mejorar su VO2max y su forma física edad.

Diversos factores hereditarios influyen en la respuesta del cuerpo al entrenamiento. Algunos individuos desarrollando más o más rápido que otros, y algunos pueden tener dificultades para conseguir mejoras significativo para fitness.

Los estilos de vida poco saludables, como fumar o comer alimentos que no son sanos, pueden contrarrestar los efectos del entrenamiento y los beneficios del ejercicio.

Estoy no ganar Puntos para fitness

Necesitamos su frecuencia cardiaca y datos de actividad para calcular su forma física puntos. Actividad física para obtener puntos, su reloj deportivo TomTom tiene que medir su frecuencia cardiaca, y debe estar en una actividad.

Actividad física puntos se pueden calcular para correr, cinta, Sendero carrera, paseos, ciclismo y bicicleta estática, esquí, snowboard (si el navegador deportivo se lleva en la muñeca), gimnasio, estilo libre actividades.

No consigue Actividad física Puntos para las siguientes situaciones:

- Realizando una actividad donde su frecuencia cardiaca permanece baja.
- Cuando la frecuencia cardiaca no se mide:
 - El sensor de frecuencia cardiaca está desactivado
 - Banda de seguimiento está desactivado.
- Actividades en las que no se mide la frecuencia cardiaca:
 - Swimming. Este es el punto de partida ideal actividad que combina bajo impacto movimiento con relativamente intensa actividad. Sin embargo, el pulsómetro no funciona en el agua.
 - Esquí o snowboard cuando el reloj se usa sobre el esquí chaqueta.
 - Ciclismo cuando se utiliza el soporte para bicicleta.

Importante: debe utilizar la actividad correcto en el reloj para grabar sus actividades deportivas, por ejemplo, utilice **funcionando cuando** se está quedando, y **Gimnasio** en el gimnasio. Con una actividad distinta puede afectar su forma física puntos y así darle una incorrecta Actividad física edad.

Actividades similares no consiguen puntos similares para fitness

Actividad física puntos se obtienen en función de su edad actual para fitness y VO₂max, y la intensidad y duración de sus actividades. Aunque realice el mismo tipo de actividad, es posible que la frecuencia cardíaca sea diferente según el día. Por ejemplo, es posible que no se siente bien, es posible que recién han comenzado después de no entrenamiento entrenamiento durante un tiempo, o podría haber sido un fuerte viento. Las horas que ha pasado en superior zonas de frecuencia cardíaca obtendrás Actividad física puntos con mayor rapidez.

Como se produce en forma, el mismo tipo de actividad, por ejemplo, la 5k carreras a 10 km/h, le hará ganar menos Actividad física Puntos de actividades anteriores. , Tendrá que aumente la distancia o el ritmo de obtener los mismos puntos.

También hay salud ventajas en actividades. Esto significa que es mejor que hacer corta e intensa actividad unas cuantas veces por semana, de una larga actividad. Por ejemplo, los primeros 10 km de carrera puede generar puntos mucho más rápido de los últimos kilómetros.

También no se puede comparar su forma física de otra persona con Puntos puntos porque todo el mundo gane puntos a una velocidad diferente. Por ejemplo, cuando se adaptan y tienen una baja Actividad física edad, tendrá que trabajar más para obtener la misma forma física puntos como alguien que acaba de empezar. Así como se produce en forma y, a continuación, más difícil tendrá al ejercicio de ganar Puntos para fitness.

Avisos sobre el copyright

© 2017 TomTom. Todos los derechos reservados. TomTom y el logotipo de las "dos manos" son marcas comerciales propiedad de TomTom N.V. o de una de sus empresas asociadas.

Fuentes

Linotype, Frutiger y Univers son marcas comerciales de Linotype GmbH registradas en la Oficina de patentes y marcas de EE. UU. y pueden registrarse en otras jurisdicciones determinadas. MHei es una marca comercial de la empresa The Monotype Corporation y es posible que esté registrada en determinadas jurisdicciones.

Software de código abierto

El software incluido en este producto contiene software con copyright bajo licencia GPL. En la sección de licencias, hay una copia a su disposición. Puede obtener el código fuente correspondiente al completo durante un periodo de tres años a partir de la fecha del último envío de este producto. Para obtener más información, visite tomtom.com/gpl o póngase en contacto con el equipo local de servicio de atención al cliente de TomTom a través de tomtom.com/support. Previa solicitud, le enviaremos un CD con el código fuente correspondiente.

Código AES

El software incluido en este producto contiene el código AES bajo Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Reino Unido. Todos los derechos reservados.

Términos de la licencia:

Se permite la redistribución y uso de este software (con o sin cambios) sin el pago de tasas o de derechos de autor siempre que cumplan las condiciones siguientes:

Las distribuciones del código fuente incluyen el aviso de copyright anterior, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia de responsabilidad.

Las distribuciones binarias incluyen el aviso de copyright anterior, esta lista de condiciones y la siguiente renuncia en su documentación.

El nombre del titular del copyright no se utiliza para promocionar productos diseñados mediante este software sin permiso específico por escrito.

Cálculos de calorías

El cálculo de las calorías con este producto se basa en los valores MET (equivalente metabólico) de:

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.