

# **TomTom Fitness Age**

## **Manuale utente**

1.0

1° settembre 2017



# Contenuto

<b>Info su Età di fitness di TomTom</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Quali dispositivi posso utilizzare?</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Tutorial rapido</b>	<b>5</b>
<hr/>	
La tua età di fitness.....	5
Punti fitness .....	5
Impegnarsi è importante .....	7
Ognuno è diverso .....	7
Fai attività ogni giorno.....	8
La costanza è fondamentale .....	9
Migliora la tua età di fitness .....	9
<hr/>	
<b>Jeff e Julie utilizzano Età di fitness</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Visualizzazione dei punti fitness e dell'età di fitness</b>	<b>12</b>
<hr/>	
Visualizzazione dei punti fitness sul tuo orologio .....	12
Visualizzazione dei punti fitness sull'app TomTom Sports.....	13
Visualizzazione dei punti fitness sul sito web TomTom Sports .....	14
Visualizzazione dell'età di fitness sull'app TomTom Sports .....	15
Visualizzazione dell'età di fitness sul sito web TomTom Sports .....	15
Visualizzazione del VO2max sull'app TomTom Sports .....	16
Visualizzazione del VO2max sul sito web TomTom Sports .....	16
<hr/>	
<b>Per saperne di più su punti fitness ed età di fitness</b>	<b>17</b>
<hr/>	
Maggiori dettagli sui punti fitness .....	17
Livelli dei punti fitness.....	17
Ulteriori informazioni sull'età di fitness .....	19
Come viene calcolato il mio VO2max?.....	20
Come posso migliorare la mia età di fitness? .....	21
Non sto guadagnando punti fitness .....	22
Attività simili non fanno guadagnare punti fitness simili .....	23
<hr/>	
<b>Avvisi sul copyright</b>	<b>24</b>
<hr/>	

# Info su Età di fitness di TomTom

---

---

Età di fitness di TomTom è uno strumento che ti aiuta a rimanere attivo, trovare la motivazione per restare in forma e migliorare il tuo livello di forma fisica. Scoprirai quanto sono efficaci le tue attività e visualizzerai consigli personali che ti aiuteranno a scegliere l'attività più adatta a te.

Analizzare il proprio livello di forma fisica richiede alcuni calcoli complessi! Età di fitness di TomTom è un indicatore dello stato di salute del corpo e del suo funzionamento e si basa su fattori quali la frequenza cardiaca durante le attività, la frequenza cardiaca massima e a riposo, l'attività, il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

Il  $VO_2max$  viene utilizzato per calcolare la tua età di fitness ed è il metodo standard impiegato per determinare la forma fisica di una persona. Il  $VO_2max$  è la quantità massima di ossigeno che il corpo può utilizzare durante l'esercizio. Raggiungere una migliore forma fisica significa che il corpo riesce a utilizzare più ossigeno; pertanto, il tuo  $VO_2max$  aumenta man mano che aumenta il tuo livello fitness. Il  $VO_2max$  viene calcolato durante lo svolgimento di un'attività come la corsa, il trail running o il tapis roulant, quando hai raggiunto misurazioni di frequenza cardiaca relativamente costanti per più di 15 minuti. Per scoprire tutto sul  $VO_2max$  e sul modo in cui la tua età di fitness viene calcolata, leggi [Per saperne di più su punti fitness ed età di fitness](#).

Età di fitness di TomTom ti aiuterà a migliorare la tua età di fitness e a ottenere maggiori informazioni sulle attività di fitness che pratichi:

- Qual è il mio reale livello di forma fisica?
- Questa attività è stata sufficiente o devo fare di più?
- Ho svolto abbastanza attività fisica questa settimana o devo allenarmi di più?
- Si tratta di un'attività efficace o devo optare per un'altra attività più adatta a me?
- Che cosa devo fare dopo?

---

**Importante:** questo prodotto utilizza le analisi avanzate della frequenza cardiaca fornite da Firstbeat. Le informazioni fornite dall'età di fitness TomTom sono una stima del livello di forma fisica e non costituiscono un consulto medico, né hanno lo scopo di curare, trattare o prevenire malattie. Ti consigliamo di consultare il medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi.

---

# Quali dispositivi posso utilizzare?

---

Puoi guadagnare e visualizzare punti fitness sui seguenti orologi TomTom Sports che forniscono il monitoraggio della frequenza cardiaca:

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

# Tutorial rapido

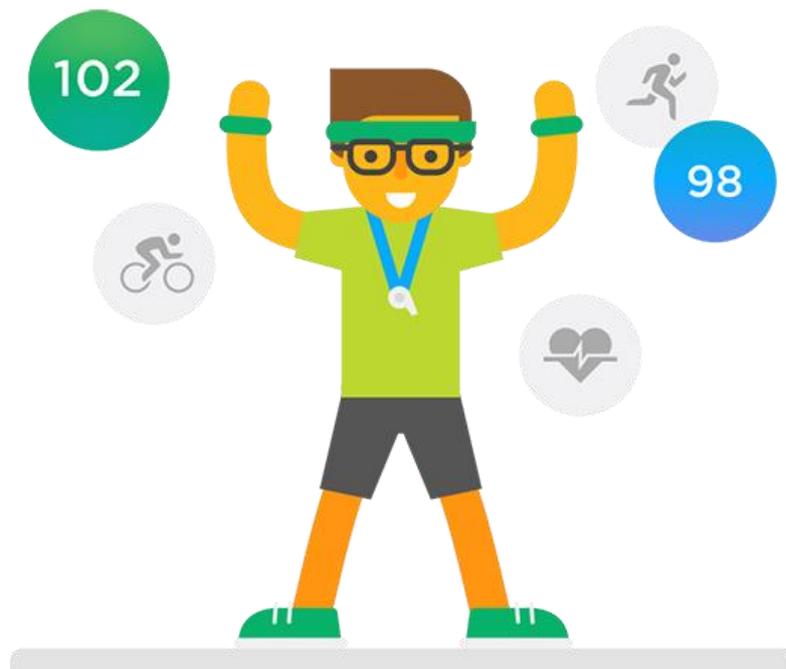
---

## La tua età di fitness

TomTom consente di scoprire quanto sei realmente in forma calcolando la tua età di fitness personale.

Età di fitness di TomTom è un indicatore dello stato di salute del corpo e del suo funzionamento e si basa su fattori quali la frequenza cardiaca durante le attività, la frequenza cardiaca massima e a riposo, l'attività, il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

Più efficace è l'attività che pratichi, più migliora l'età di fitness.



## Punti fitness

Inizia a lavorare sulla tua età di fitness guadagnando punti fitness. Ottieni punti fitness quando registri l'attività su un orologio TomTom Sports con il monitoraggio della frequenza cardiaca. La quantità di punti fitness guadagnati dipende da molti fattori, tra cui la tua frequenza cardiaca durante le attività, la frequenza cardiaca massima e a riposo, l'attività, il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

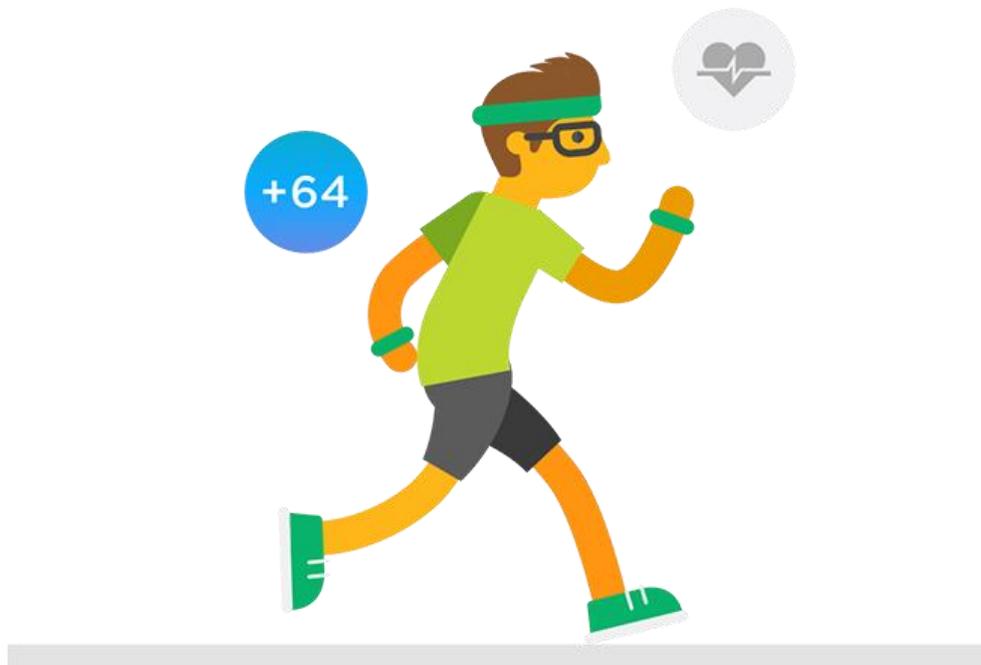
I tuoi punti fitness giornalieri sono visualizzati all'interno di palloncini sul tuo orologio TomTom Sports, sull'app TomTom Sports e sul sito web TomTom Sports.

**Nota:** puoi guadagnare punti fitness solo quando l'orologio è in grado di misurare la tua frequenza cardiaca. Quando l'orologio non è al polso, ad esempio se viene indossato sopra la giacca da sci o se utilizzi il supporto per bici, la tua frequenza cardiaca non viene misurata a meno che non stia indossando un cardiofrequenzimetro e una fascia sul torace. La frequenza cardiaca non viene misurata durante l'attività **Nuoto**.

**Importante:** devi selezionare la corretta attività sull'orologio per registrare le tue attività sportive, ad esempio **Corsa** quando stai correndo e **Palestra** quando sei in palestra. L'utilizzo di un'attività diversa può influire sui punti fitness e fornire un'età di fitness errata.

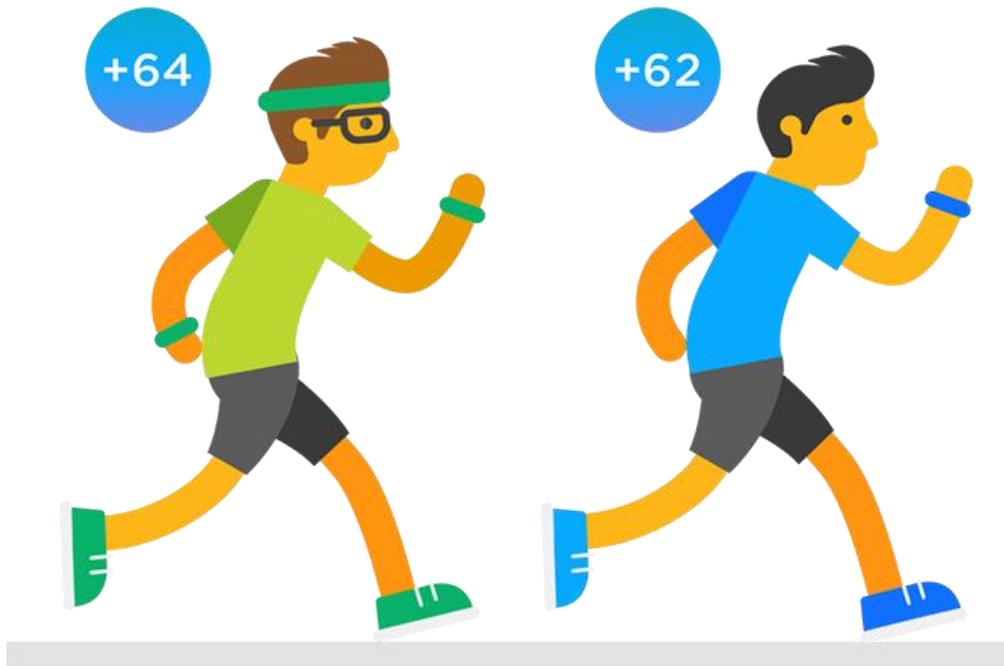
**Suggerimento:** utilizza l'attività Freestyle per tenere traccia delle tue attività quotidiane come andare a piedi a lavoro o portare a spasso il cane per guadagna più punti fitness.

Se non hai ancora ottenuto 500 punti, seleziona il palloncino con i punti fitness di oggi per visualizzare consigli personali che ti aiutano a rimanere attivo.



## Impegnarsi è importante

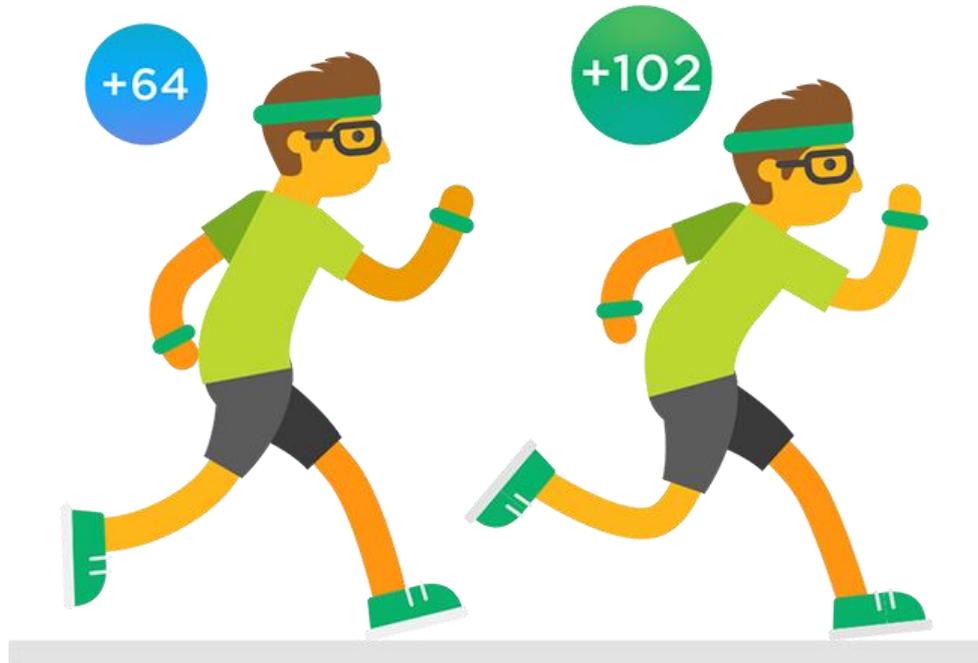
Più la frequenza cardiaca aumenta più punti fitness guadagnerai. Un breve corsa ti farà guadagnare più punti fitness rispetto a una lunga camminata perché la tua frequenza cardiaca sarà più elevata.



## Ognuno è diverso

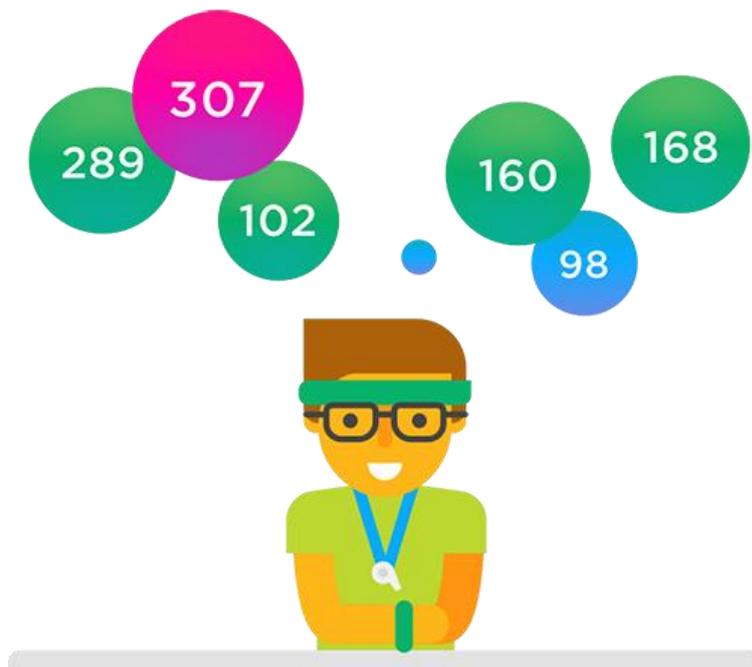
I punti fitness sono molto personali. I punti fitness rappresentano le tue attività e la tua forma fisica attuale, in base a fattori quali la tua frequenza cardiaca durante le attività, la frequenza cardiaca massima e a riposo, l'attività, il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

Ogni persona guadagna una quantità diversa di punti per una stessa attività. Ad esempio, se sei già in forma occorrerà più tempo o più impegno per ottenere la stessa quantità di punti fitness rispetto a una persona che è meno allenata. Più sei in forma e più dovrai allenarti duramente per guadagnare punti fitness.



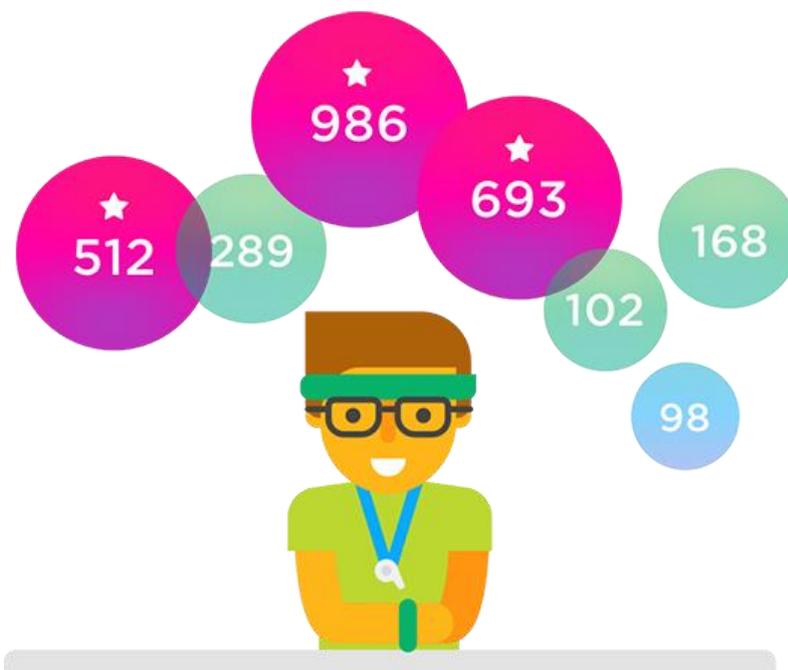
### Fai attività ogni giorno

I punti fitness ti aiutano a essere attivo e ad aumentare la tua forma fisica. Prova ad ottenere almeno 100 punti fitness ogni giorno per cercare di mantenere uno stile di vita sano. Guadagna oltre 500 punti fitness per iniziare a migliorare la tua forma fisica e l'età di fitness.



## La costanza è fondamentale

Va bene riposarsi una o due volte a settimana, ma la costanza è la chiave per migliorare la forma fisica. Prova a svolgere un'attività regolare, ma ricorda di non esagerare.

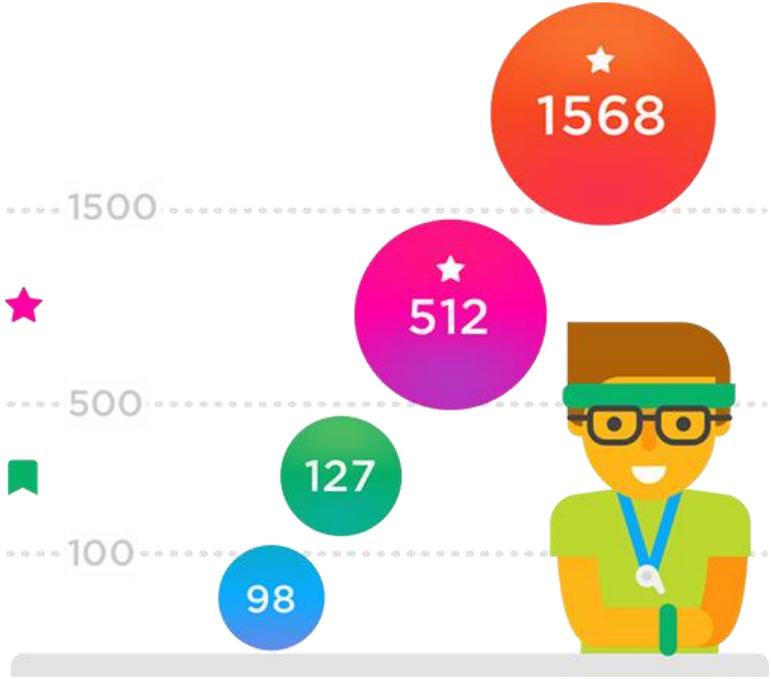


## Migliora la tua età di fitness

Se desideri migliorare la tua età di fitness devi allenarti con maggiore intensità.

Guadagna una stella ogni volta che ottieni 500 punti fitness. Continua a guadagnare tre stelle in un periodo di sette giorni per migliorare la tua età di fitness. Se guadagni più di 1500 punti fitness in un giorno e raggiungi il livello Overdrive, è bene riposarsi un po' il giorno successivo per consentire al corpo di recuperare.

Ricorda che più sei in forma e più dovrai allenarti duramente per guadagnare punti fitness.



# Jeff e Julie utilizzano Età di fitness

---

Diamo un'occhiata alle attività di queste due persone per vedere in che modo guadagnano i punti fitness:

- Jeff corre solo una volta nel weekend e non fa nessun altro allenamento.
- Julie è una runner abituale. Corre ogni mattina da 6 mesi.

Quando Jeff corre per 3 km, guadagna 500 punti e raggiunge il livello **Stai migliorando** sulla scala del punteggio.

Julie deve correre per 6 km per guadagnare gli stessi 500 punti e raggiungere il livello **Stai migliorando** sulla scala del punteggio.

Questo perché Julie è attualmente più in forma di Jeff e dovrà sforzarsi di più per guadagnare punti. La ragazza deve dunque correre di più o più velocemente di Jeff per guadagnare i suoi stessi punti fitness.

La corsa veloce o esercizi intensi consentono di guadagnare più punti rispetto alla camminata o a un'attività fisica meno intensa. Con un piccolo sforzo in più ogni giorno, ad esempio una corsa leggermente più veloce o più frequente ogni settimana, Jeff può notevolmente migliorare il suo livello di forma fisica e la sua età di fitness.

# Visualizzazione dei punti fitness e dell'età di fitness

---

## Visualizzazione dei punti fitness sul tuo orologio

Puoi visualizzare il totale giornaliero dei punti fitness sul tuo orologio TomTom Sports.

**Nota:** puoi guadagnare punti fitness solo quando l'orologio è in grado di misurare la tua frequenza cardiaca. Quando l'orologio non è al polso, ad esempio se viene indossato sopra la giacca da sci o se utilizzi il supporto per bici, la tua frequenza cardiaca non viene misurata a meno che non stia indossando un cardiofrequenzimetro e una fascia sul torace. La frequenza cardiaca non viene misurata durante l'attività **Nuoto**.

Premi a sinistra dell'orologio per accedere alla schermata Rilevamento dell'attività. Premi verso il basso per trovare la schermata Punti fitness. Visualizzerai il totale giornaliero dei tuoi punti fitness insieme a livello fitness che hai attualmente raggiunto, e la quantità di stelle che hai ottenuto negli ultimi 7 giorni.

**Suggerimento:** imposta **PUNTI** come obiettivo nel menu Tracker per visualizzare prima i tuoi punti fitness nella schermata Rilevamento dell'attività.

Ad esempio, l'orologio di seguito mostra che tutte le tue attività odierne ti hanno fatto guadagnare più di 500 punti, quindi stai migliorando la tua forma fisica. Le 3 stelle mostrano che hai ottenuto più di 500 punti 3 volte negli ultimi 7 giorni.



Puoi anche visualizzare i tuoi punti fitness totali come una delle schermate delle metriche anche mentre stai svolgendo un'attività, in modo da poter controllare se hai raggiunto il tuo obiettivo o se occorre fare di più. Se hai impostato **Punti** come obiettivo, riceverai avvisi al raggiungimento dei livelli **Attivo**, **Stai migliorando** o **Overdrive**.



### Visualizzazione dei punti fitness sull'app TomTom Sports

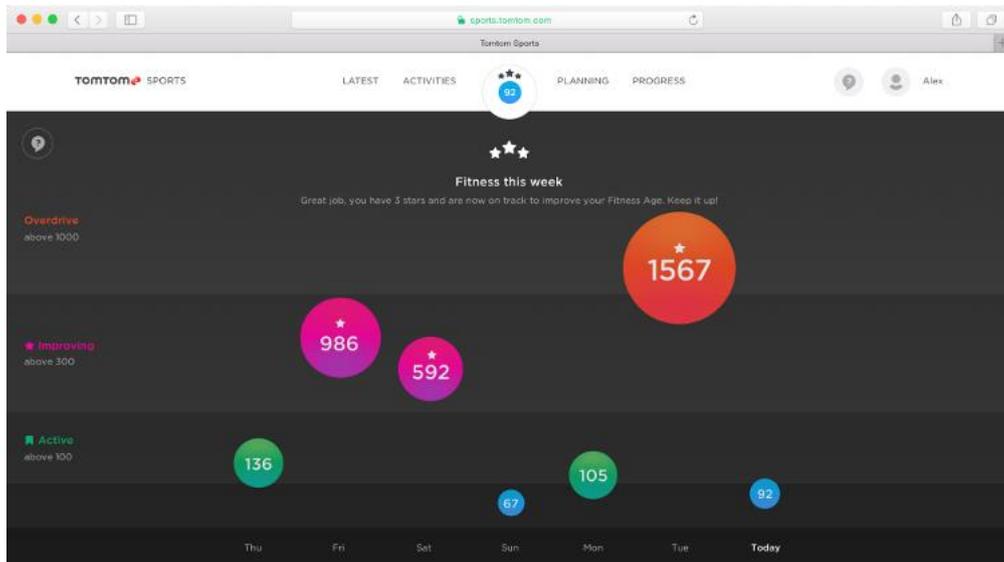
Una volta sincronizzati i dettagli attività con il tuo account TomTom Sports, potrai visualizzare i tuoi punti fitness sull'app TomTom Sports. Seleziona il pulsante Punti fitness nella parte inferiore della schermata principale per visualizzare i punti guadagnati negli ultimi 7 giorni.



Seleziona il palloncino dei punti giornalieri per visualizzare le attività che hai svolto per guadagnare questi punti. A questo punto, puoi selezionare un'attività per aprire la schermata Dettagli attività.

## Visualizzazione dei punti fitness sul sito web TomTom Sports

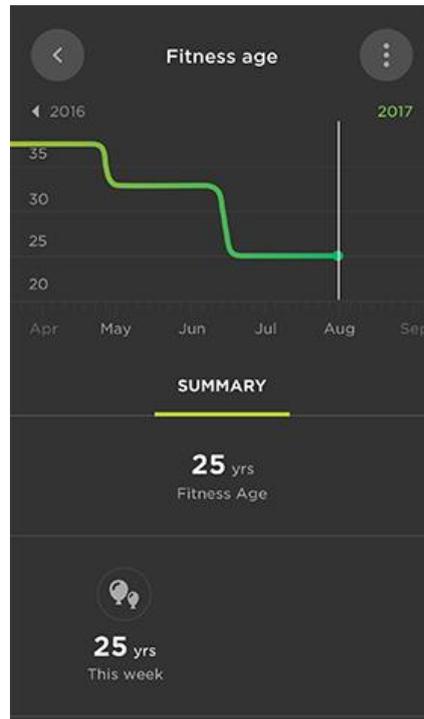
Una volta sincronizzati i dettagli attività con il tuo account TomTom Sports, potrai visualizzare i tuoi punti fitness sulla nostra pagina web TomTom Sports. Seleziona il pulsante Punti fitness nella parte superiore della schermata principale per visualizzare i punti guadagnati negli ultimi 7 giorni.



Seleziona il palloncino dei punti giornalieri per visualizzare le attività che hai svolto per guadagnare questi punti. A questo punto, puoi selezionare un'attività per aprire la schermata Dettagli attività.

## Visualizzazione dell'età di fitness sull'app TomTom Sports

Una volta sincronizzati i dettagli attività con il tuo account TomTom Sports, potrai visualizzare la tua età di fitness sull'app TomTom Sports. Seleziona **Età di fitness** sulla schermata **Trend** per visualizzare la tua età di fitness attuale, nonché i trend mensili e annuali.

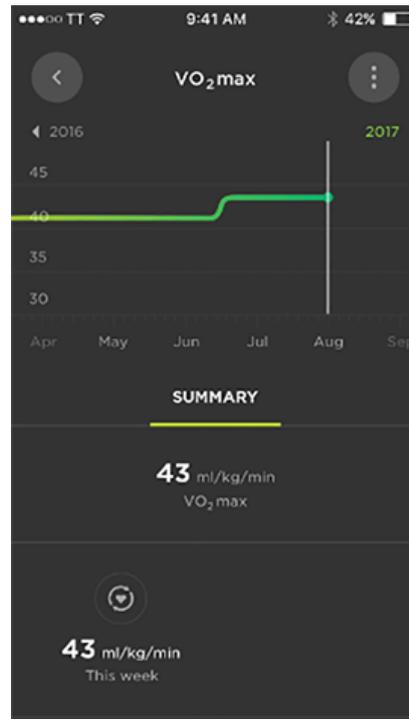


## Visualizzazione dell'età di fitness sul sito web TomTom Sports

Una volta sincronizzati i dettagli attività con il tuo account TomTom Sports, potrai visualizzare la tua età di fitness sulla nostra pagina web TomTom Sports. Seleziona la scheda **Progressi**, quindi seleziona **Corpo** dal menu a discesa. Seleziona **Età di fitness** sotto il grafico per visualizzare il tuo trend dell'età di fitness. Puoi filtrare il trend per settimana, mese, anno, o visualizzare tutto.

## Visualizzazione del VO<sub>2</sub>max sull'app TomTom Sports

Una volta sincronizzati i dettagli attività con il tuo account TomTom Sports, potrai visualizzare il tuo VO<sub>2</sub>max e relativi trend sull'app TomTom Sports. Seleziona **VO<sub>2</sub>max** sulla schermata **Trend** per visualizzare il tuo VO<sub>2</sub>max medio calcolato, nonché i trend mensili e annuali.



Per ulteriori informazioni sul VO<sub>2</sub>max, visualizzare [Ulteriori informazioni sull'età di fitness](#).

## Visualizzazione del VO<sub>2</sub>max sul sito web TomTom Sports

Una volta sincronizzati i dettagli attività con il tuo account TomTom Sports, potrai visualizzare il tuo VO<sub>2</sub>max sulla nostra pagina web TomTom Sports. Seleziona la scheda **Progressi**, quindi seleziona **Corpo** dal menu a discesa. Seleziona **VO<sub>2</sub>max** al di sotto del grafico per mostrare il trend di VO<sub>2</sub>max. Puoi filtrare il trend per settimana, mese, anno, o visualizzare tutto.

Per ulteriori informazioni sul VO<sub>2</sub>max, visualizzare [Ulteriori informazioni sull'età di fitness](#).

# Per saperne di più su punti fitness ed età di fitness

---

## Maggiori dettagli sui punti fitness

Ottieni punti fitness quando registri l'attività su un orologio TomTom con il monitoraggio della frequenza cardiaca. La quantità di punti fitness guadagnati dipende da molti fattori, tra cui la frequenza dell'allenamento, la tua frequenza cardiaca durante le attività, la frequenza cardiaca massima e a riposo, l'attività, il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

**Nota:** puoi guadagnare punti fitness solo quando l'orologio è in grado di misurare la tua frequenza cardiaca. Quando l'orologio non è al polso, ad esempio se viene indossato sopra la giacca da sci o se utilizzi il supporto per bici, la tua frequenza cardiaca non viene misurata a meno che non stia indossando un cardiofrequenzimetro e una fascia sul torace. La frequenza cardiaca non viene misurata durante l'attività **Nuoto**.

I punti fitness rappresentano le tue attività e la tua forma fisica. Ogni volta che svolgi un'attività e la tua frequenza cardiaca viene misurata, guadagni punti fitness. Il ritmo al quale i punti fitness vengono guadagnati si basa sul tuo attuale livello di forma fisica e sull'intensità della tua attività. Più è intensa e prolungata la tua attività, più punti guadagni. Più sei in forma e più dovrai allenarti duramente per guadagnare punti fitness. Se sei più in forma occorrerà più tempo o più impegno per ottenere la stessa quantità di punti fitness rispetto a una persona che è meno allenata.

Potrebbe capitare di fare troppa attività in un giorno. Se stai superando il limite **Overdrive** di punti fitness in un giorno, il tuo corpo potrebbe essere sottoposto a un eccessivo stress e questo può causare disturbi fisici e lesioni. Prenditi un giorno di riposo se ti senti stanco.

I punti fitness possono aiutarti a migliorare la tua forma fisica. Essi infatti consentono di comprendere se devi essere più attivo o meno, e quali attività ti permettono di guadagnare più punti e sono dunque più indicate per te. In tal modo, puoi concentrarti solo su tali attività, ed effettuare ad esempio una scelta informata tra una pedalata di 30 minuti verso il lavoro o 10 minuti di allenamento ad alta intensità.

## Livelli dei punti fitness

I livelli dei punti fitness mostrano la tua attività ogni giorno. Sono disponibili tre livelli:

- Oltre 100 = **Attivo**
- Oltre 500 = **Stai migliorando**
- Oltre 1500 = **Overdrive**

### Attivo

Guadagnare oltre 100 punti fitness significa avere uno stile di vita attivo che può fornire vantaggi per la salute nel lungo termine. A questo livello non migliorerai la tua età di fitness, e se sei già in forma, il tuo livello di fitness tenderà a decrescere.

### **Stai migliorando**

Guadagna oltre 500 punti fitness per tre giorni ogni settimana e potrai iniziare a migliorare il tuo livello di forma fisica e la tua età di fitness. Fino a 1500 punti, più punti guadagni e meglio è.

### **Overdrive**

Guadagnare oltre 1500 punti fitness potrebbe non essere più salutare né fornire vantaggi per la forma fisica. Potresti aver bisogno di un giorno di riposo. Il raggiungimento prolungato del livello Overdrive aumenterà il rischio di lesioni o di sovrallenamento.

---

**Importante:** se ti alleni molto, ad esempio se sei un maratoneta o un ciclista professionista, potresti raggiungere facilmente il livello Overdrive ogni volta che fai esercizio fisico. È importante individuare i limiti di sicurezza dell'esercizio fisico in base allo sport che pratichi. In caso di dubbi, consulta uno specialista sportivo per consigli sull'allenamento.

---

## Ulteriori informazioni sull'età di fitness

Età di fitness è un indicatore dello stato di salute del corpo e del suo funzionamento e si basa su fattori quali il sesso, l'età, l'altezza e il peso.

Più efficace è l'attività che pratichi, più migliora l'età di fitness.

Il VO<sub>2</sub>max viene utilizzato per calcolare la tua età di fitness ed è il metodo standard impiegato per determinare la forma fisica di una persona. Questo indicatore è la quantità massima di ossigeno che il corpo può utilizzare durante gli allenamenti per secondo, per unità di peso corporeo. Raggiungere una migliore forma fisica significa che il corpo riesce a utilizzare più ossigeno; pertanto, il tuo VO<sub>2</sub>max aumenta man mano che aumenta il tuo livello fitness.

Per aiutarti a capire il tuo livello di forma fisica attuale, calcoliamo il VO<sub>2</sub>max dal tuo profilo personale e da un'analisi della tua frequenza cardiaca durante l'attività di corsa, o ne determiniamo una stima basata sul rilevamento 24/7 se non svolgi mai alcuna attività. In condizioni di laboratorio, il VO<sub>2</sub>max è normalmente determinato attraverso un test intenso su tapis roulant o con allenatore a domicilio attraverso una mascherina che misura il flusso di ossigeno nel tuo corpo. Varia da circa 15 ml/kg/min a 100 ml/kg/min; più è elevato e meglio è, ed è diverso per gli uomini e le donne. Le tabelle 1 e 2 di seguito mostrano la diffusione e la classificazioni di VO<sub>2</sub>max. con una stima per età e per sesso, come indicato dal Cooper Institute.

L'età di fitness viene calcolata confrontando il tuo VO<sub>2</sub>max calcolato alle medie di VO<sub>2</sub>max della popolazione in base all'età e al sesso ed è reperibile nello studio fornito dall'American College of Sports Medicine's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Nona edizione). Il calcolo del VO<sub>2</sub>max rispetto all'età di fitness è diverso per gli uomini e le donne, poiché gli uomini in media hanno un VO<sub>2</sub>max più alto rispetto alle donne di qualsiasi fascia di età. Ad esempio, se sei una donna di 33 anni e la tua età di fitness è 27, il tuo livello di forma fisica è lo stesso della media di una donna di 27 anni secondo lo studio dell'American College of Sports Medicine. In altre parole, poiché il VO<sub>2</sub>max si riduce naturalmente con l'età, significa che il tuo livello di forma fisica è straordinario.

Calcoliamo la tua età di fitness dal tuo VO<sub>2</sub>max e da altri fattori in modo che tu possa vedere la tua performance rispetto a quella di altre persone appartenenti al tuo stesso gruppo di età e di sesso. L'età di fitness più bassa che viene mostrata è 20 anni.

## Come viene calcolato il mio VO<sub>2</sub>max?

Il VO<sub>2</sub>max viene calcolato durante lo svolgimento di un'attività come la corsa, il trail running o il tapis roulant, quando hai raggiunto misurazioni di frequenza cardiaca relativamente costanti per più di 15 minuti. Il VO<sub>2</sub>max è la massima quantità di ossigeno che il corpo può utilizzare durante un esercizio, per kg di peso corporeo, al minuto. È il metodo standard utilizzato per determinare la forma fisica ed è un'indicazione del tuo livello fitness aerobico totale. Un livello di VO<sub>2</sub>max alto consente di allenarsi per periodi prolungati con livelli di energia più alti. Studi hanno dimostrato che gli individui con un elevato VO<sub>2</sub>max tendono a vivere più tempo e ad avere un minore rischio di malattie cardiovascolari.

**Nota:** se non utilizzi mai l'orologio per la corsa, ma lo utilizzi per il rilevamento dell'attività 24/7 o per altri tipi di attività, come il ciclismo, la palestra o altre attività indoor, il VO<sub>2</sub>max viene stimato in base al tuo livello di attività generale e sarà meno preciso.

Durante i primi due giorni di utilizzo o se non indossi mai l'orologio per la corsa o il rilevamento 24/7, il VO<sub>2</sub>max viene stimato in base al tuo profilo e al livello di attività che inserisci manualmente e sarà meno preciso. Man mano che l'orologio apprende le tue abitudini e analizza la frequenza cardiaca rispetto alla velocità nel tempo, la misurazione del VO<sub>2</sub>max diviene più accurata.

## Come posso migliorare la mia età di fitness?

Nel calcolo dell'età di fitness, viene visualizzato un indicatore della tua forma fisica a confronto con il livello generale femminile o maschile della stessa età, ad esempio "Sei meno in forma rispetto al 75% degli uomini della tua età".

Puoi migliorare la tua età di fitness guadagnando 500 punti o più, tre volte alla settimana. Questo ti consentirà di raggiungere un livello superiore di  $VO_2\text{max}$  nel corso del tempo. A seconda del livello di forma fisica sono richieste alcune settimane o mesi prima di iniziare a vedere grandi cambiamenti.

**Suggerimento:** utilizza l'attività Freestyle per tenere traccia delle tue attività quotidiane come andare a piedi a lavoro o portare a spasso il cane per guadagna più punti fitness.

Se hai già un alto livello di forma fisica, ad esempio un  $VO_2\text{max}$  di oltre 45 ml/kg/min per gli uomini o di oltre 39 ml/kg/min per le donne, potresti aver già raggiunto la tua età di fitness più bassa, corrispondente a 20 anni. È comunque possibile migliorare il tuo  $VO_2\text{max}$  continuando l'allenamento. Se hai raggiunto un livello di forma fisica e un  $VO_2\text{max}$  estremamente alti, è possibile che ulteriori sessioni di allenamento non si tradurranno in un aumento di  $VO_2\text{max}$ . Naturalmente, allenarsi e ottenere punti fitness ti aiuterà a mantenere la tua età di fitness, il  $VO_2\text{max}$  e una buona salute.

Man mano che la tua forma fisica aumenta, ricorda di aggiornare il tuo peso nel tuo profilo. Un peso inferiore farà migliorare il tuo  $VO_2\text{max}$  e la tua età di fitness.

I fattori ereditari possono influire sul modo in cui il corpo risponde all'allenamento. Alcuni individui ottengono miglioramenti maggiori o in modo più rapido di altri e alcuni possono avere difficoltà a ottenere miglioramenti notevoli della forma fisica.

Fare scelte di vita non salutari, come fumare o mangiare cibo non sano, potrebbero annullare gli effetti dell'allenamento e i benefici degli esercizi.

## Non sto guadagnando punti fitness

Sono necessari la tua frequenza cardiaca e i dati delle attività per calcolare i punti fitness. Per guadagnare punti fitness, il tuo orologio TomTom Sports deve misurare la frequenza cardiaca e tu devi svolgere un'attività.

I punti fitness possono essere calcolati per corsa, tapis roulant, trail running, camminata, ciclismo e ciclismo indoor, sci, snowboard (se il dispositivo sportivo è indossato al polso), palestra e attività freestyle.

Non guadagnerai punti fitness nelle seguenti situazioni:

- Durante lo svolgimento di un'attività in cui la tua frequenza cardiaca resta bassa.
- Quando la tua frequenza cardiaca non è misurata:
  - il sensore della frequenza cardiaca è disattivato
  - il rilevatore della frequenza cardiaca è disattivato.
- Attività in cui la frequenza cardiaca non viene misurata:
  - Nuoto. Questa è un'ottima attività che combina movimento a basso impatto con attività relativamente intensa. Tuttavia, il cardiofrequenzimetro non funziona in acqua.
  - Sci o snowboard quando l'orologio è indossato sopra la giacca da sci.
  - Ciclismo quando si utilizza il supporto per bici.

---

**Importante:** devi selezionare la corretta attività sull'orologio per registrare le tue attività sportive, ad esempio **Corsa** quando stai correndo e **Palestra** quando sei in palestra. L'utilizzo di un'attività diversa può influire sui punti fitness e fornire un'età di fitness errata.

---

## **Attività simili non fanno guadagnare punti fitness simili**

I punti fitness vengono guadagnati in base alla tua età di fitness e al tuo  $VO_2$ max attuale, e all'intensità e alla durata delle tue attività. Anche praticando lo stesso tipo di attività, la frequenza cardiaca potrebbe essere diversa per le attività completate in giorni differenti. Ad esempio, potresti non avere una buona sensazione, potresti avere appena iniziato l'allenamento dopo un certo periodo di inattività, o potrebbe esserci stato un forte vento. Il raggiungimento di zone di frequenza cardiaca più elevata ti permette di guadagnare punti fitness più velocemente.

Man mano che la tua forma fisica migliora, lo stesso tipo di attività, ad esempio la tua corsa di 5 km a 10 km/h, ti farà guadagnare un numero minore di punti fitness rispetto alle attività svolte in precedenza. Dovrai quindi aumentare la distanza o l'andatura per guadagnare gli stessi punti.

Diminuiranno anche i vantaggi per la salute legati alle attività. Ciò significa che è meglio dedicarsi a brevi e intense attività qualche volta a settimana, rispetto a una sola lunga attività. Ad esempio, i primi 10 km di una corsa più lunga consentono di accumulare punti più rapidamente rispetto ai chilometri finali.

Non puoi confrontare i tuoi punti fitness con quelli di un'altra persona poiché ognuno guadagna punti a una velocità diversa. Ad esempio, quando hai una buona forma fisica e un'età di fitness bassa, dovrai lavorare di più per ottenere gli stessi punti fitness di una persona che sta appena iniziando. Migliore è la tua forma fisica, più duramente dovrai allenarti per guadagnare punti fitness.

# Avvisi sul copyright

---

© 2017 TomTom. Tutti i diritti riservati. TomTom e il logo delle "due mani" sono marchi registrati di proprietà di TomTom N.V. o di una delle sue filiali.

## Font

Linotype, Frutiger e Univers sono marchi di Linotype GmbH registrati presso l'U.S. Patent and Trademark Office e possono essere registrati in determinate giurisdizioni.

MHei è un marchio di The Monotype Corporation e può essere registrato in determinate giurisdizioni.

## Software open source

Il software incluso in questo prodotto è protetto da copyright e ne viene autorizzato l'utilizzo secondo la licenza GPL. Una copia della licenza è disponibile nella sezione Licenza. Una volta spedito il prodotto, è possibile richiedere il relativo codice sorgente entro tre anni. Per ulteriori informazioni visita la pagina [tomtom.com/gpl](http://tomtom.com/gpl) o contatta il servizio di assistenza clienti TomTom più vicino dal sito [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Su richiesta, ti invieremo un CD con il codice sorgente corrispondente.

## Codice AES

Il software incluso in questo prodotto contiene un codice AES in base al Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. Tutti i diritti riservati.

Termini della licenza:

La redistribuzione e l'utilizzo di questo software (con o senza modifiche) è concesso senza il pagamento di spese o royalty a condizione che le seguenti condizioni vengano rispettate:

Le distribuzioni del codice devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito.

Le distribuzioni del codice binario devono includere la suddetta nota sul copyright, il presente elenco di condizioni e l'esclusione di responsabilità riportata di seguito nella relativa documentazione.

Il nome del titolare del copyright non deve essere utilizzato per promuovere prodotti creati utilizzando questo software senza specifica autorizzazione scritta.

## Calcoli delle calorie

I calcoli delle calorie in questo prodotto sono basati sui valori MET forniti da:

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.