

TomTom Touch Fitness Tracker Instrukcja obsługi

1.0



Spis treści

Witamy	4
<hr/>	
Twój monitor fitness	5
<hr/>	
Informacje o monitorze fitness.....	5
Noszenie monitora fitness.....	6
Czyszczenie monitora fitness.....	6
Czujnik tętna.....	7
Wyjmowanie modułu z paska.....	7
Ładowanie monitora fitness.....	7
Przechowywanie danych.....	8
Informacje o baterii.....	8
Ponowne uruchamianie.....	8
Monitor fitness i woda.....	9
<hr/>	
Szybkie wprowadzenie	10
<hr/>	
Pobierz aplikację MySports Connect.....	10
Logowanie i rejestracja.....	11
OPCJONALNIE: Pobieranie aplikacji mobilnej MySports.....	11
Korzystanie z monitora fitness.....	12
Używanie trybu sportowego.....	13
Pomiar składu ciała.....	13
<hr/>	
Parowanie z urządzeniem mobilnym	16
<hr/>	
Parowanie z urządzeniem z systemem iOS.....	16
Parowanie z urządzeniem Android.....	17
<hr/>	
Śledzenie sprawności fizycznej	19
<hr/>	
Informacje o śledzeniu aktywności.....	19
Śledzenie aktywności 24 godziny na dobę.....	20
Śledzenie tętna.....	21
Śledzenie kroków.....	22
Śledzenie kalorii.....	23
Śledzenie czasu aktywności.....	24
Śledzenie odległości.....	25
Śledzenie snu.....	26
<hr/>	
Tryb sportowy	28
<hr/>	
Używanie trybu sportowego.....	28
Informacje o szacunkowej liczbie kalorii.....	28
<hr/>	
Ustawianie celów	30
<hr/>	
Informacje o celach.....	30
Ustawianie celu śledzenia aktywności.....	31
Ustawianie celu sportowego.....	31
Ustawianie celu dotyczącego składu ciała.....	32

Skład ciała	34
Informacje dotyczące składu ciała	34
Pomiar składu ciała.....	34
Idealny skład ciała	36
Bezpieczeństwo i skład ciała.....	37
Artykuł – Mierzenie i ocena składu ciała	37
Wykres procentowego składu ciała wg ACE (Amerykańskiej Rady ds. Ćwiczeń).....	38
Powiadomienia z telefonu	40
Otrzymywanie powiadomień z telefonu	40
Ustawienia	41
Informacje o ustawieniach	41
Tętno w ciągu całego dnia	41
Powiadomienia z telefonu.....	41
Profil	41
Preferencje	42
Strefy tętna	42
Konto TomTom MySports	43
Aplikacja TomTom MySports Connect	44
Aplikacja mobilna TomTom MySports	45
Udostępnianie aktywności	46
Dodatek	47
Informacje o prawach autorskich	57

Witamy

Niniejszy podręcznik użytkownika objaśnia wszystkie zagadnienia związane z Twoim nowym urządzeniem TomTom Touch Fitness Tracker.

Czym dokładnie jest monitor fitness?

Urządzenie TomTom Touch śledzi Twoją aktywność i wykonuje pomiary składu ciała. Skład ciała to świetny wskaźnik kondycji. Celem osób, które ćwiczą, zazwyczaj jest zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej i zwiększenie masy mięśniowej. Dzięki urządzeniu TomTom Touch możesz monitorować skład własnego ciała, a nie tylko zliczać kroki.

Jakie są podstawowe funkcje tego urządzenia?

Urządzenie TomTom Touch jest wyposażone w ekran dotykowy i pozwala na śledzenie kroków, kalorii, czasu aktywności, dystansu, danych dotyczących snu, tętna i składu ciała.

Wskazówka: choć jest to produkt firmy TomTom, nie jest on wyposażony w technologię GPS, więc nie ma funkcji nawigacji. Jeśli szukasz produktu do rejestrowania na mapie tras, które pokonujesz podczas biegu i na rowerze oraz do precyzyjnego obliczania prędkości, tempa i odległości, wypróbuj zegarek sportowy GPS firmy TomTom.

Oto miejsca, od których warto zacząć w niniejszej instrukcji obsługi:

- [Szybkie wprowadzenie](#)
- [Informacje o monitorze fitness](#)
- [Noszenie monitora fitness](#)
- [Ładowanie monitora fitness](#)
- [Monitor fitness i woda](#)

Wskazówka: dostępne są również najczęściej zadawane pytania na stronie tomtom.com/support. Wybierz TomTom Touch Fitness Tracker z listy lub wprowadź wyszukiwany zwrot.

Mamy nadzieję, że lektura oraz, co ważniejsze, nabieranie formy z nowym urządzeniem TomTom Touch sprawi Ci wiele radości!

Twój monitor fitness

Informacje o monitorze fitness



1. **Mocowanie paska** – umieść oba bolce w pasku, aby upewnić się, że monitor fitness jest dobrze zamocowany.
2. **Ekran dotykowy** – przewijaj podgląd pomiarów śledzenia aktywności i różne tryby na ekranie dotykowym.

Przewijaj w DÓŁ, aby przejść do ekranów nad ekranem zegara. Są to następujące ekrany:

- Tryb sportowy
- Skład ciała
- Tętno

Przewijaj w GÓRĘ, aby przejść do ekranów pod ekranem zegara. Są to następujące ekrany:

- Kroki
- Zużyta energia lub spalone kalorie
- Odległości
- Czas aktywności
- Czas snu

Wskazówka: na wszystkich tych ekranach wyświetlany jest również postęp w realizacji celu, jeśli taki ustawiono.

3. **Okrągła ikona celu** – po ustawieniu dziennego celu aktywności nad wybranym pomiarem lub zegarem wyświetlana jest okrągła ikona celu, która pokazuje np. kroki. Każdego dnia ikona celu będzie się stopniowo wypełniać w miarę zbliżania się do osiągnięcia celu.

Wskazówka: domyślnie ustawiony cel to 10 000 kroków.

4. **Ekran zegara** – po wybudzeniu urządzenia poprzez dotknięcie ekranu zobaczysz ekran zegara z wyświetlonym czasem. Przesuń w górę lub w dół od ekranu zegara, aby zobaczyć pomiary i tryby.
5. **Przycisk** – przycisk służy do wybudzania urządzenia, wykonywania pomiarów składu ciała i rozpoczynania lub zatrzymywania nagrania w trybie sportowym.

Uwaga: aby przewinąć ekran dotykowy, przesunąć palcem wzdłuż ekranu z góry na dół, aby przewinąć go w DÓŁ lub z dołu do góry, aby przewinąć w GÓRĘ.

Noszenie monitora fitness

Ważny jest sposób noszenia urządzenia TomTom Touch z uwagi na jego wpływ na działanie czujnika tętna oraz wyniki pomiaru składu ciała. Więcej informacji o działaniu tego czujnika znajduje się w rozdziale [Czujnik tętna](#).

W razie niedokładnych odczytów tętna lub pomiarów składu ciała sprawdź, czy pasek urządzenia TomTom Touch jest założony zgodnie z poniższymi zaleceniami:

- Przylega ciasno, ale nie na tyle ciasno, aby noszenie go było niekomfortowe.
- Znajduje się nad kością nadgarstka.



- Najdokładniejsze pomiary czujnika tętna są przekazywane, kiedy użytkownik jest rozgrzany.

Ważne: w celu poprawy dokładności, NIE RUSZAJ SIĘ do momentu wykrycia tętna.

Czyszczenie monitora fitness

Zalecamy czyszczenie urządzenia TomTom Touch raz w tygodniu, jeśli jest często używane.

- W razie potrzeby przetrzyj TomTom Touch zwilżoną ściereczką. Użyj łagodnego mydła do usunięcia tłuszczu lub brudu.
- Nie narażaj urządzenia TomTom Touch na działanie silnych substancji chemicznych, takich jak benzyna, rozpuszczalniki, aceton, alkohol lub środki odstraszające owady. Substancje chemiczne mogą uszkodzić uszczelkę, obudowę i wykończenie urządzenia.
- W razie potrzeby przemyj powierzchnię czujnika tętna i podkładek wodą z łagodnym środkiem czyszczącym.

- Nie wolno dopuścić do zarysowania powierzchni czujnika tętna. Należy chronić ją przed uszkodzeniem.

Czujnik tętna

Urządzenie TomTom Touch posiada wbudowany czujnik tętna, który pomaga zwiększyć efektywność treningów.

W jaki sposób działa czujnik tętna?

Tętno mierzone jest poprzez wykorzystanie światła do pomiaru zmian przepływu krwi. Odbywa się to po zewnętrznej stronie nadgarstka za pomocą światła prześwietlającego naczynia włosowate znajdujące się tuż pod skórą oraz wykrywania zmian w odbiciu światła.

Na wydajność czujnika tętna nie ma wpływu ilość tkanki tłuszczowej ani owłosienie. Na jego wydajność MA jednak wpływ pozycja urządzenia TomTom Touch na nadgarstku, kolor skóry, typ skóry oraz to, czy użytkownik jest rozgrzany.

Korzystanie z czujnika tętna

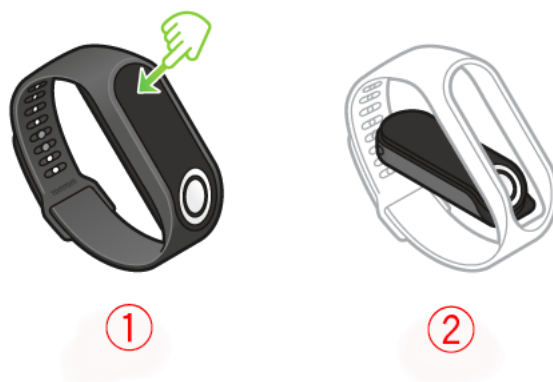
Aby jak najlepiej wykorzystać czujnik tętna, zapoznaj się z rozdziałem [Noszenie monitora fitness](#). Ciągły pomiar tętna jest domyślnie WŁĄCZONY.

Wymowanie modułu z paska

Aby naładować urządzenie TomTom Touch lub połączyć je z aplikacją MySports za pomocą komputera, należy je wyjąć z paska na nadgarstek.

Aby wyjąć urządzenie TomTom Touch z paska na nadgarstek, wykonaj następujące czynności:

1. Mocno naciśnij górną część modułu, aż wyskoczy z paska.



2. Aby umieścić moduł urządzenia TomTom Touch z powrotem w pasku na nadgarstek, wykonaj czynność opisaną w kroku 1 w odwrotnej kolejności, wkładając moduł do paska przyciskiem do przodu.

Ładowanie monitora fitness

Ważne: możesz ładować urządzenie TomTom Touch za pomocą komputera lub zasilacza USB.

Aby naładować urządzenie TomTom Touch, wykonaj następujące czynności:

1. Wyjmij urządzenie TomTom Touch z paska na nadgarstek. Więcej informacji znajduje się w rozdziale Wymowanie monitora fitness z paska.
2. Podłącz moduł do małego złącza kabla USB znajdującego się w zestawie.
3. Podłącz większe złącze kabla USB do komputera lub zasilacza.

4. Rozpocznie się ładowanie urządzenia TomTom Touch i zostaną w nim wyświetlone następujące animowane ikony:



Uwaga: niektóre dostępne w sprzedaży kable micro-USB nie pozwalają na ładowanie ORAZ transfer danych. Kabel znajdujący się w zestawie umożliwia wykonywanie obu tych czynności, dzięki czemu pozwala na transfer danych za pomocą aplikacji MySports Connect.

Przechowywanie danych

Urządzenie TomTom Touch może przechowywać dane dotyczące aktywności sportowych z kilku dni.

Po połączeniu urządzenia TomTom Touch z aplikacją MySports Connect lub aplikacją mobilną MySports wszystkie dane dotyczące aktywności są automatycznie usuwane i przesyłane na Twoje konto MySports.

Informacje o baterii

Czas pracy baterii

Do 5 dni.

Czas ładowania

- Ładowanie do poziomu 90%: 40 min
- Całkowite ładowanie do poziomu 100%: 1 godz.

Wskazówki dotyczące wydłużania czasu pracy baterii

- Wyłącz powiadomienia z telefonu.
- Wyłącz funkcję monitorowania tętna w ciągu całego dnia.
- Trzymaj urządzenie TomTom Touch w zasięgu sieci Bluetooth sparowanego urządzenia mobilnego.

Ponowne uruchamianie

Miękki reset

Miękki reset wykonywany jest za każdym razem, gdy odłączasz urządzenie TomTom Touch Fitness Tracker od zasilacza lub komputera.

Aby wykonać miękki reset, wykonaj poniższe czynności:

1. Podłącz urządzenie TomTom Touch do zasilacza lub komputera.
Poczekaj, aż na urządzeniu TomTom Touch pojawi się symbol baterii.
Jeśli korzystasz z komputera, poczekaj, aż aplikacja MySports Connect zakończy aktualizowanie urządzenia TomTom Touch.
2. Odłącz urządzenie TomTom Touch od zasilacza lub komputera.
Oprogramowanie urządzenia TomTom Touch zostanie ponownie uruchomione. W tym momencie miękki reset urządzenia TomTom Touch został pomyślnie zakończony.

Przywrócenie ustawień fabrycznych

Ważne: podczas przywracania ustawień fabrycznych z poziomu aplikacji MySports Connect wszystkie osobiste dane i ustawienia zostaną usunięte z pamięci urządzenia TomTom Touch. Tej operacji nie można cofnąć.

Przywrócenie ustawień fabrycznych powinno być stosowane jako ostatnia metoda przywrócenia urządzenia TomTom Touch lub jeśli rzeczywiście planowane jest usunięcie danych i ustawień.

Przywrócenie ustawień fabrycznych powoduje ponowną instalację oprogramowania urządzenia TomTom Touch i usunięcie następujących elementów:

- aktywności,
- ustawień urządzenia TomTom Touch i aplikacji MySports Connect.

Uwaga: jeśli korzystasz z aplikacji mobilnej MySports, konieczne jest anulowanie parowania smartfonu z urządzeniem TomTom Touch i ponowne ich sparowanie w następujący sposób:

- **Android** – W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem Android wybierz opcję rozłączenia lub usunięcia z pamięci parowania urządzenia TomTom Touch.
 - **iOS** – Przejdź do ekranu ustawień Bluetooth systemu iOS, kliknij ikonę (i) za nazwą urządzenia TomTom Touch i wybierz polecenie **Zapomnij to urządzenie**.
-

Ważne: podczas przywracania ustawień fabrycznych nie należy odłączać urządzenia TomTom Touch, zanim aplikacja MySports Connect nie zakończy jego przywracania. Może to potrwać kilka minut. Przed odłączeniem sprawdź wiadomości wyświetlane w aplikacji MySports Connect.

Aby przywrócić ustawienia fabryczne, wykonaj poniższe czynności:

1. Podłącz urządzenie TomTom Touch do komputera i poczekaj, aż aplikacja MySports Connect zakończy jego aktualizowanie.
2. Kliknij ikonę koła zębatego w aplikacji MySports Connect, aby otworzyć menu **Ustawienia**.
3. Kliknij przycisk **Reset**.
4. Urządzenie TomTom Touch powinno być podłączone po zamknięciu okna aplikacji MySports Connect.
Aplikacja MySports Connect zainstaluje oprogramowanie urządzenia TomTom Touch.
5. Urządzenie TomTom Touch powinno być podłączone podczas otwierania aplikacji MySports Connect.
6. Aby skonfigurować urządzenie TomTom Touch, postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji MySports Connect.

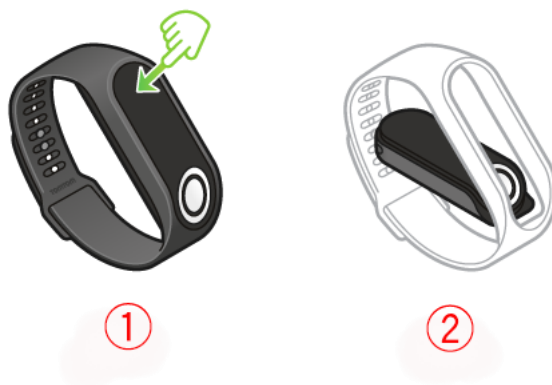
Monitor fitness i woda

Urządzenie TomTom Touch Fitness Tracker spełnia wymagania normy IPx7 w zakresie wodoszczelności, co oznacza, że można go używać na zewnątrz podczas deszczu lub pod prysznicem, ale urządzenie to NIE powinno być używane podczas pływania. Monitor fitness nie jest wyposażony w czujnik do pomiarów statystyk pływania.

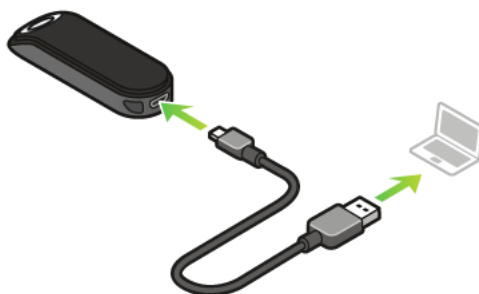
Szybkie wprowadzenie

Pobierz aplikację MySports Connect

1. Aby podłączyć urządzenie TomTom Touch do komputera, mocno naciśnij górną część modułu, aż wyskoczy z paska.



2. Za pomocą kabla USB podłącz urządzenie TomTom Touch do komputera.



3. Poczekać do momentu naładowania urządzenia TomTom Touch. Dotknij przycisku, aby sprawdzić poziom naładowania baterii.

Wskazówka: naładowanie baterii do poziomu 90% trwa 40 min, natomiast do poziomu 100% – 1 godzinę.

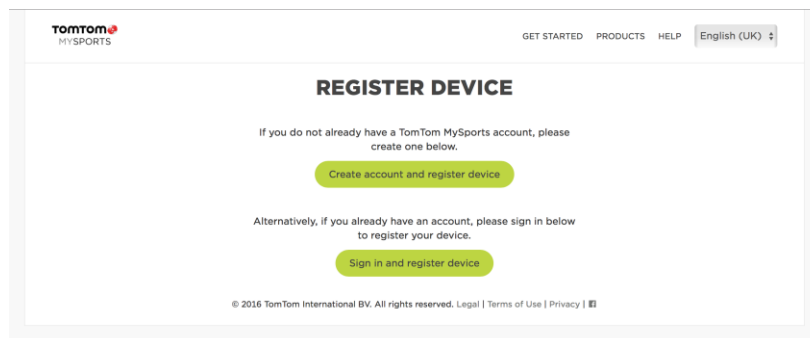
4. Pobierz aplikację TomTom MySports Connect ze strony tomtom.com/123/ i zainstaluj ją w komputerze.

Po zakończeniu instalacji otworzy się aplikacja MySports Connect. Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby rozpocząć korzystanie z aplikacji.

Następny temat: [Logowanie i rejestracja](#)

Logowanie i rejestracja

Podczas konfiguracji aplikacji MySports Connect otwiera się strona internetowa MySports.



Utwórz konto lub zaloguj się do istniejącego konta.

Na stronie internetowej MySports możesz wyświetlać aktywności, statystyki i sprawdzać postępy.

Ważne: regularnie podłączaj urządzenie TomTom Touch do komputera, aby je ładować i pobierać najnowsze aktualizacje oprogramowania.

Następny temat: [OPCJONALNIE: Pobieranie aplikacji mobilnej MySports](#)

OPCJONALNIE: Pobieranie aplikacji mobilnej MySports

Ważne: choć z urządzenia TomTom Touch Fitness Tracker można korzystać bez aplikacji mobilnej MySports, w przypadku dysponowania urządzeniem mobilnym zalecamy jej zainstalowanie, aby w pełni wykorzystywać wszystkie dostępne funkcje.

Aplikacja mobilna MySports umożliwia przesyłanie i analizowanie aktywności oraz przeglądanie statystyk z dowolnego miejsca.

Pobierz aplikację i wykonaj instrukcje na ekranie.



[Sklep Google Play](#)



[Sklep Apple App Store](#)



Wskazówka: urządzenie TomTom Touch korzysta z funkcji Bluetooth z niskim poborem energii (BLE) do komunikowania się z aplikacją mobilną TomTom MySports.

Następny temat: [Korzystanie z monitora fitness](#)

Korzystanie z monitora fitness

Dotknij przycisku, aby wybudzić wyświetlacz i sprawdzić czas.

Przesuń do ekranów poniżej tarczy zegara, aby zobaczyć statystyki aktywności dotyczące kroków, spalonych kalorii, pokonanego dystansu, snu i czasu aktywności.

Przesuń do ekranów powyżej tarczy zegara, aby rozpocząć aktywność, wykonać pomiar składu ciała lub wyświetlić bieżące tętno.



Możesz także ustawiać cele w aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports. Możesz przeglądać postępy w realizacji celu, przez całą dobę mierzyć tętno i trendy wyników pomiarów składu oraz ogólne trendy za pomocą aplikacji mobilnej lub na stronie internetowej MySports.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



Następny temat: [Używanie trybu sportowego](#)

Używanie trybu sportowego

Trybu sportowego można używać do wszystkich aktywności sportowych. Tryb start-stop przechwytuje dane dotyczące czasu, tętna i spalonych kalorii na podstawie tętna. Trybu tego można używać do wszystkich aktywności sportowych oprócz pływania i sportów wodnych.

Wszystkie aktywności można również śledzić za pomocą aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports.

Wskazówka: urządzenie TomTom Touch nie jest wyposażone w GPS, więc nie może śledzić pokonanego dystansu. Odległość jest obliczana na podstawie kroków.

Ważne: z urządzenia TomTom Touch nie można korzystać podczas pływania.

1. Aby rozpocząć aktywność w trybie sportowym, przesunij do ekranu powyżej tarczy zegara, gdzie znajduje się ikona aktywności.



2. Naciśnij krótko przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności. Wibracja potwierdzi, że aktywność jest rejestrowana.
3. Podczas rejestrowania aktywności naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran, a następnie przesunij ekran, aby zobaczyć czas trwania aktywności, spalone kalorie i tętno.
4. Aby zatrzymać rejestrowanie aktywności, naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran i naciśnij go ponownie, aż urządzenie zacznie wibrować.

Wskazówka: po treningu możesz [udostępnić swoje aktywności](#) w mediach społecznościowych.

Pomiar składu ciała

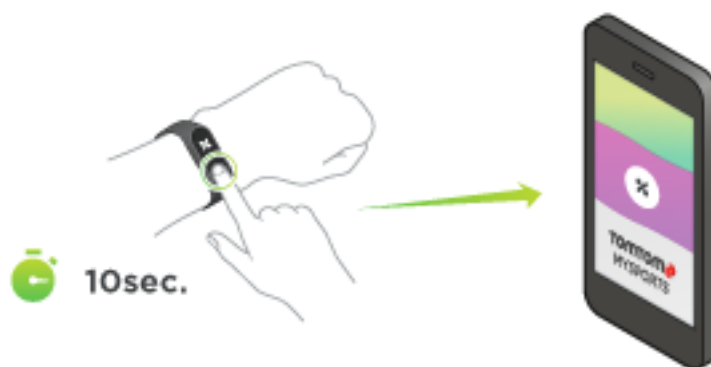
Urządzenie TomTom Touch wykonuje pomiary składu ciała. Skład ciała to procentowe wartości tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej w ciele. Jest to podstawowy wskaźnik kondycji fizycznej.

Przed każdym pomiarem składu ciała miej założony monitor fitness przez co najmniej 15 minut, aby mógł się rozgrzać.

Wskazówka: aby uzyskać miarodajny wynik, wykonuj pomiary składu ciała o stałej porze dnia.

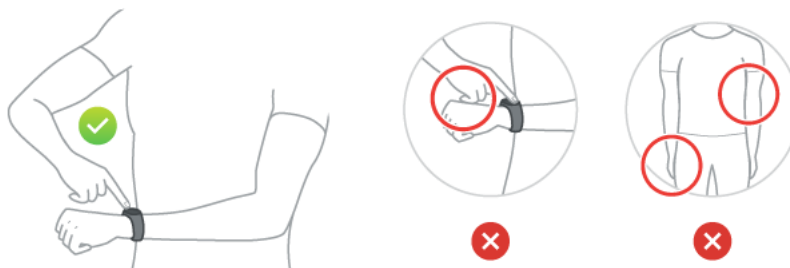


Przesuń do dwóch ekranów powyżej ekranu zegara monitora fitness, gdzie znajduje się znak procenta. Dotknij i przytrzymaj przycisk, aż na ekranie wyświetli się symbol zaznaczenia. Możesz teraz przeglądać wyniki pomiarów składu ciała w aplikacji mobilnej, przechodząc do menu **Postęp**, dotykając szarego przycisku wykresu (u góry po prawej stronie) i wybierając pozycję **Ciało**.



Wskazówki dotyczące mierzenia składu ciała

- Nie dotykaj tułowia ramieniem i nie stykaj ze sobą nadgarstków ani rąk, ponieważ może to prowadzić do niedokładnych pomiarów.



- Ustaw palec wskazujący na przycisku, tworząc linię prostą z ekranem monitora fitness. Zadbaj o to, aby palec zakrywał całą powierzchnię przycisku.



- Jeśli zamiast symbolu zaznaczenia zostanie wyświetlony krzyżyk, spróbuj pomoczyć palec i zwilżyć nim skórę nadgarstka pod elektrodą.

Parowanie z urządzeniem mobilnym

Parowanie z urządzeniem z systemem iOS

Aplikacja mobilna TomTom MySports umożliwia przesyłanie aktywności z monitora fitness TomTom Touch do serwisu TomTom MySports za pomocą smartfonu. Pozwala również na automatyczne przesyłanie do kilku innych serwisów.

Jeśli dostępna jest nowsza wersja aplikacji MySports, możesz ją pobrać ze sklepu App Store. Jeśli dostępna jest nowsza wersja oprogramowania monitora fitness, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej MySports Connect.

Aby sparować urządzenie z systemem iOS i monitor fitness, wykonaj następujące czynności:

1. Monitor fitness musi być podłączony do źródła zasilania. Po podłączeniu do komputera zaczekaj, aż aplikacja MySports Connect w komputerze zakończy aktualizację, zanim przejdziesz do wykonywania dalszych kroków.
2. Sprawdź, czy w urządzeniu z systemem iOS masz dostęp do Internetu.
3. Monitor fitness i urządzenie z systemem iOS powinny znajdować się blisko siebie.
4. W ustawieniach urządzenia z systemem iOS włącz funkcję Bluetooth.
5. Na monitorze fitness naciśnij przycisk, aby wybudzić ekran, następnie przesunij ekran, aż wyświetlą się ikony Bluetooth oraz smartfonu i ponownie naciśnij przycisk.
6. Uruchom aplikację mobilną MySports i dotknij pozycji **Opaska** na ekranie **Aktywuj urządzenie**.
7. Gdy pojawi się nazwa monitora fitness, dotknij jej.
8. W urządzeniu z systemem iOS wpisz kod PIN wyświetlony w monitorze fitness i dotknij opcji **Paruj**.

Urządzenia powinny być teraz sparowane. Jeśli występują problemy z parowaniem monitora fitness, zapoznaj się z instrukcjami rozwiązywania problemów dostępnymi w dalszej części dokumentu.

Po otwarciu aplikacji mobilnej w telefonie będzie ona próbowała nawiązać połączenie z monitorem fitness, co może wymagać wybudzenia monitora przez naciśnięcie przycisku.

Rozwiązywanie problemów

W razie problemów z parowaniem monitora fitness wykonaj poniższe czynności:

- Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję oprogramowania monitora fitness TomTom Touch. Jeśli dostępna jest nowsza wersja, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej MySports Connect.
- Sprawdź, czy masz zainstalowaną najnowszą wersję aplikacji mobilnej. Jeśli jest dostępna, nowsza wersja zostanie wyświetlona w sklepie App Store.
- Na urządzeniu z systemem iOS usuń z pamięci parowania monitor fitness i spróbuj sparować oba urządzenia jeszcze raz:
 1. W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem iOS kliknij ikonę **(i)** za nazwą monitora fitness i wybierz polecenie **Zapomnij to urządzenie**. Spróbuj sparować monitor fitness jeszcze raz, wykonując opisane wcześniej instrukcje parowania. Jeśli to nie pomoże, przejdź to procedury rozwiązywania problemów opisanej poniżej.
 2. Uruchom ponownie urządzenie z systemem iOS.
 3. Odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację mobilną MySports ze sklepu App Store.
 4. Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth.
 5. Zrestartuj monitor fitness, podłączając go do źródła zasilania.
Urządzenie z systemem iOS i monitor fitness są teraz całkowicie rozłączone i zrestartowane.

6. Włącz aplikację mobilną MySports w urządzeniu z systemem iOS.
7. Kontynuuj parowanie zgodnie z powyższymi instrukcjami parowania (od punktu 5).

Parowanie z urządzeniem Android

Aplikacja mobilna TomTom MySports umożliwia przesyłanie aktywności z monitora fitness TomTom Touch do serwisu TomTom MySports za pomocą smartfonu. Pozwala również na automatyczne przesyłanie do kilku innych serwisów.

Zanim sparujesz monitor fitness i urządzenie z systemem Android sprawdź, czy korzystasz z najnowszej wersji oprogramowania aplikacji TomTom MySports i czy w monitorze fitness zainstalowana jest najnowsza wersja oprogramowania. Jeśli dostępna jest nowsza wersja aplikacji MySports, możesz ją pobrać ze sklepu Google Play. Jeśli dostępna jest nowsza wersja oprogramowania monitora fitness, możesz ją pobrać za pomocą aplikacji komputerowej MySports Connect.

Aby sparować urządzenie z systemem Android i monitor fitness, wykonaj następujące czynności:

1. Sprawdź, czy posiadane urządzenie z systemem Android jest zgodne z aplikacją TomTom MySports. Informacje na temat zgodnych urządzeń możesz znaleźć w sklepie Google Play.
2. Sprawdź, czy w smartfonie masz dostęp do Internetu.
3. Monitor fitness musi być podłączony do źródła zasilania. Po podłączeniu do komputera zaczekaj, aż aplikacja MySports Connect w komputerze zakończy aktualizację, zanim przejdziesz do wykonywania dalszych kroków.
4. Monitor fitness i urządzenie z systemem Android powinny znajdować się blisko siebie.
5. Włącz funkcję Bluetooth w Ustawieniach w urządzeniu z systemem Android.
6. Włącz aplikację mobilną MySports TomTom w urządzeniu z systemem Android.
7. Na monitorze fitness naciśnij przycisk, aby wybudzić ekran, następnie przesunij ekran, aż wyświetlą się ikony Bluetooth oraz smartfonu i ponownie naciśnij przycisk.
8. Na ekranie Aktywuj urządzenie w aplikacji mobilnej kliknij pozycję **Opaska**.
W urządzeniu z systemem Android wyświetli się komunikat **Wyszukiwanie**.
9. Gdy pojawi się nazwa opaski, dotknij jej.
10. Gdy nazwa monitora fitness pojawi się na liście na ekranie Wyszukiwanie, dotknij jej i zaakceptuj żądanie parowania.

Uwaga: sprawdź, czy żądanie parowania monitora fitness znajduje się na pasku powiadomień systemu Android. Po wybraniu monitora fitness, z którym ma być nawiązane połączenie, w niektórych urządzeniach z systemem Android powiadomienia parowania są wyświetlane na pasku powiadomień. Niektóre urządzenia z systemem Android wyświetlają komunikat, a inne nie. Urządzenia wyświetlające żądanie parowania wymagają jego zaakceptowania w ciągu kilku sekund.

11. W aplikacji mobilnej MySports wpisz kod PIN wyświetlony w monitorze fitness.
12. Po nawiązaniu połączenia między aplikacją MySports a monitorem fitness dotknij opcji Gotowe.

Monitor fitness i aplikacja MySports są teraz sparowane. W przypadku problemów z parowaniem monitora fitness zapoznaj się z poniższymi instrukcjami.

Po otwarciu aplikacji mobilnej w telefonie będzie ona próbowała nawiązać połączenie z monitorem fitness, co może wymagać wybudzenia monitora przez naciśnięcie przycisku. Aby zsynchronizować dane, przeciągnij palcem w dół na ekranie Aktywności w aplikacji. W razie wystąpienia problemów z synchronizacją z aplikacją zawsze możesz zsynchronizować swoje aktywności za pomocą aplikacji komputerowej MySports.

W przypadku aktualizowania systemu Android w urządzeniu zwykle należy rozłączyć monitor fitness, a następnie ponownie go sparować w poniższy sposób.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli nie można połączyć monitora fitness z aplikacją MySports, zalecane jest całkowite rozłączenie monitora fitness z urządzeniem z systemem Android, a następnie ponowne sparowanie ich w następujący sposób:

1. W menu ustawień Bluetooth urządzenia z systemem Android wybierz opcję rozłączenia lub usunięcia z pamięci parowania monitora fitness. Spróbuj sparować monitor fitness jeszcze raz, wykonując opisane wcześniej instrukcje parowania. Jeśli to nie pomoże, przejdź to procedury rozwiązywania problemów opisanej poniżej.
2. Odinstaluj i ponownie zainstaluj aplikację mobilną MySports ze sklepu Google Play.
3. Uruchom ponownie urządzenie z systemem Android.
4. Wyłącz i włącz ponownie funkcję Bluetooth.
5. Zrestartuj monitor fitness, podłączając go do źródła zasilania.
Urządzenie z systemem Android i monitor fitness są teraz całkowicie rozłączone i zrestartowane.
6. Włącz aplikację mobilną MySports w urządzeniu z systemem Android.
7. Kontynuuj parowanie zgodnie z powyższymi instrukcjami parowania (od punktu 7).

Śledzenie sprawności fizycznej

Informacje o śledzeniu aktywności

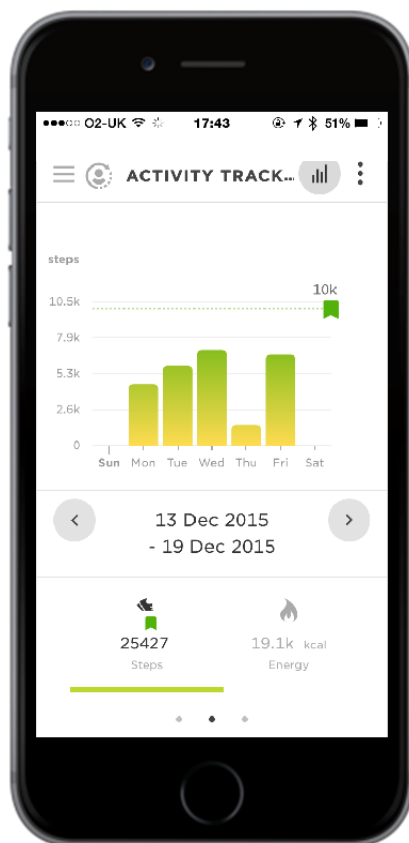
Za pomocą urządzenia TomTom Touch możesz śledzić poziom swojej aktywności. Oto kilka czynności, które możesz wykonać:

- Utwórz cel dotyczący tkanki tłuszczowej, mięśni i wagi.
- Utwórz cel kroków dotyczący dziennej lub tygodniowej liczby kroków.
- Utwórz cel sportowy dotyczący np. jazdy na rowerze, biegania lub ćwiczeń na siłowni.
- Śledź czas spędzony na aktywności fizycznej, kroki, spalone kalorie i pokonany dystans.
- Śledź dzienny i tygodniowy postęp w realizacji obranych celów.
- Prześlij dane dotyczące śledzenia aktywności na stronę TomTom MySports i do aplikacji mobilnej TomTom MySports.

Przeglądanie aktywności w aplikacji MySports

Na stronie pulpitu w aplikacji mobilnej MySports i na stronie internetowej MySports możesz zobaczyć swój postęp w realizacji dziennych celów śledzenia aktywności. Dane na pulpicie są aktualne i odzwierciedlają dane od momentu ostatniej synchronizacji z urządzeniem TomTom Touch.

Szczegółowe informacje można znaleźć w części Postęp po wybraniu Śledzenia aktywności jako typu lub kliknięciu celu śledzenia aktywności. Pomiary można zmieniać, klikając etykiety pod wykresem. Można również zmienić okres na dzień, tydzień, miesiąc lub rok.



Informacje zarejestrowane przez urządzenie TomTom Touch

Urządzenie TomTom Touch Fitness Tracker automatycznie śledzi czas snu i aktywności, spalone kalorie i pokonaną odległość. Obliczenia są oparte na informacjach z wbudowanych czujników tętna i ruchu oraz z profilu użytkownika, które dotyczą wieku, płci, wzrostu i wagi.

Uwaga: urządzenie TomTom Touch nie jest wyposażone w chip GPS, dlatego statystyki dotyczące odległości są szacowane na podstawie kroków.

Można zobaczyć dzienne statystyki, przesuwając do ekranów poniżej tarczy zegara w urządzeniu TomTom Touch. Można też wyświetlić swoje statystyki na stronie internetowej MySports lub aplikacji mobilnej MySports po synchronizacji urządzenia TomTom Touch.

W aplikacji i na stronie internetowej można zobaczyć statystyki dotyczące treningów, jak również ogólny postęp i postęp w realizacji ustalonych celów.

Wskazówka: możesz również zobaczyć całodobowe pomiary tętna po włączeniu funkcji całodobowego pomiaru tętna w menu Urządzenie w aplikacji MySports.

Dokładność śledzenia aktywności

Funkcja śledzenia aktywności dostarcza informacji zachęcających do aktywności i prowadzenia zdrowego stylu życia. Do śledzenia aktywności urządzenie TomTom Touch Fitness Tracker wykorzystuje oba czujniki i obliczenia. Dostarczane dane i informacje stanowią bliskie oszacowanie Twojego poziomu aktywności, jednak mogą być nie całkiem precyzyjne. Dotyczy to między innymi liczby kroków, danych o śnie, odległości i liczby kalorii.

Śledzenie aktywności 24 godziny na dobę

1. Przewiń wyświetlacz, aby przejrzeć statystyki dotyczące aktywności.

Są to następujące pomiary:

- Kroki
- Dystans pokonany pieszo
- Czas aktywności
- Czas snu
- Liczba spalonych kalorii

2. Po ustawieniu dziennego celu aktywności nad wybranym pomiarem i zegarem zostanie wyświetlona okrągła ikona celu. Każdego dnia ikona celu będzie się stopniowo wypełniać w miarę zbliżania się do osiągnięcia celu.



Wskazówka: za pomocą aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports można ustawiać cele i przeglądać historyczne dane o wydajności.

Śledzenie tętna

Urządzenie TomTom Touch jest wyposażone w opcjonalną funkcję całodobowego monitorowania tętna. Po włączeniu całodobowego monitorowania tętna monitor fitness może sprawdzać tętno w bardzo regularnych odstępach czasu zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy. Dane o tętnie pozwalają na dokładniejsze szacowanie liczby spalonych kalorii i czasu aktywności oraz dają dobry pogląd na całościową aktywność w ciągu dnia.

Uwaga: aby wydłużyć czas pracy baterii, [wyłącz funkcję monitorowania tętna w ciągu całego dnia](#), kiedy jej nie używasz. Ta funkcja jest domyślnie WŁĄCZONA.

Aby zobaczyć natychmiastowy odczyt tętna, należy wykonać następujące czynności:

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń trzy razy w dół od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę serca.
3. Odczekaj kilka sekund do momentu zobaczenia aktualnego tętna w uderzeniach na minutę (bpm).



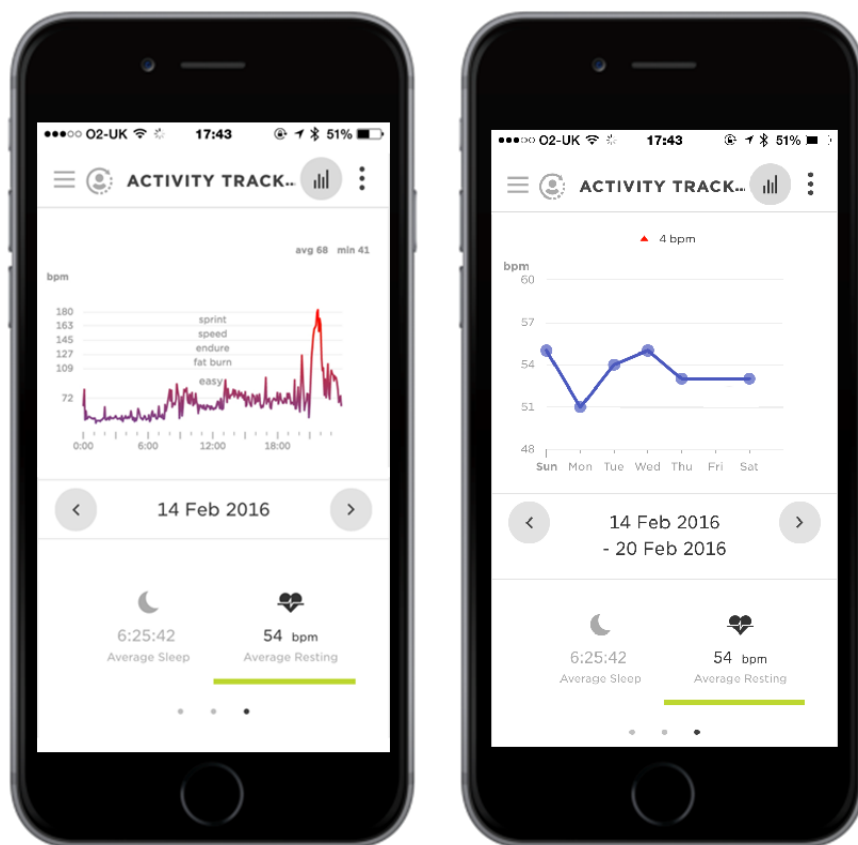
4. Jeśli tętno nie zostanie wyświetlone, dotknij przycisku, aby spróbować ponownie. Ponadto możesz spróbować zacisnąć mocniej urządzenie TomTom Touch na nadgarstku lub przesunąć je wyżej.

Wyświetlanie tętna w aplikacji mobilnej MySports

Uwaga: dane z całodobowego monitorowania tętna dostępne są tylko w widoku dziennym, dzień po dniu.

1. Na ekranie **AKTYWNOŚCI** dotknij opcji **Dzisiaj**.
2. Przeciągnij palcem w lewo pod datą.
3. Dotknij opcji **Średnie tętno spoczynkowe**.

Przy wyświetlaniu tętna z jednego dnia możesz zobaczyć wartości swojego tętna spoczynkowego oraz średniego tętna spoczynkowego obliczonego na podstawie tych pomiarów. Możesz też zobaczyć tętno spoczynkowe w skali tygodnia, miesiąca lub roku.



Wyświetlanie tętna na stronie internetowej MySports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.totom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz **Średnie tętno spoczynkowe**.

Przy wyświetlaniu tętna z jednego dnia możesz zobaczyć wartości swojego tętna spoczynkowego oraz średniego tętna spoczynkowego obliczonego na podstawie tych pomiarów. Możesz też zobaczyć tętno spoczynkowe w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie kroków

Liczba kroków jest szacowana na podstawie ruchów nadgarstka. Twój dzienny cel to domyślnie 10 000 kroków.

Wskazówka: kroki wykonane podczas treningów są wliczane do ogólnych pomiarów śledzenia aktywności.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń trzy razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę kroków.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz liczbę kroków wykonanych do tej pory w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie kroków w aplikacji mobilnej MySports

1. Na ekranie **AKTYWNOŚCI** dotknij opcji **Dzisiaj**.
2. Przeciągnij palcem w lewo pod datą.
3. Dotknij opcji **Kroki**.

Możesz też zobaczyć liczbę kroków w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Wyświetlanie kroków na stronie internetowej MySports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz **Kroki**.

Możesz też zobaczyć liczbę kroków w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie kalorii

Wskazówka: pomiary kalorii uwzględniają kalorie spalane przez Twoje ciało w celu zachowania funkcji życiowych – jest to wartość nazywana podstawowa przemiana materii (PPM). Z tego powodu urządzenie TomTom Touch wyświetla liczbę kalorii od razu po przebudzeniu jeszcze przed wykonaniem jakiegokolwiek aktywności.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń raz w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę płomienia.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz liczbę kalorii spalonych do tej pory w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie spalonych kalorii w aplikacji mobilnej MySports

1. Na ekranie **AKTYWNOŚCI** dotknij opcji **Dzisiaj**.
2. Przeciągnij palcem w lewo pod datą.
3. Dotknij opcji **Energia**.

Możesz też zobaczyć spalone kalorie w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Wyświetlanie spalonych kalorii na stronie internetowej MySports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz opcję **Energia**.

Możesz też zobaczyć spalone kalorie w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie czasu aktywności

Wskazówka: czas jest klasyfikowany jako aktywny, kiedy tętno lub ruch przekroczy ustalony próg na dłużej niż 10 sekund.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń trzy razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę czasu.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz czas spędzony do tej pory na aktywności fizycznej w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie czasu aktywności w aplikacji mobilnej MySports

1. Na ekranie **AKTYWNOŚCI** dotknij opcji **Dzisiaj**.
2. Przeciągnij palcem w lewo pod datą.
3. Dotknij opcji **Czas aktywności**.

Możesz też zobaczyć czas aktywności w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Wyświetlanie czasu aktywności na stronie internetowej MySports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz opcję **Czas aktywności**.

Możesz też zobaczyć czas aktywności w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie odległości

Wskazówka: kroki są szacowane na podstawie ruchów nadgarstka, natomiast liczba kroków jest używana do określania w przybliżeniu pokonanego dystansu.

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń cztery razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę odległości.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz odległość pokonaną do tej pory w ciągu dnia.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Wyświetlanie odległości w aplikacji mobilnej MySports

1. Na ekranie **AKTYWNOŚCI** dotknij opcji **Dzisiaj**.
2. Przeciągnij palcem w lewo pod datą.
3. Dotknij opcji **Odległość**.

Możesz też zobaczyć odległość w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Wyświetlanie odległości na stronie internetowej MySports

1. Przejdź do strony internetowej mysports.tomtom.com/app/progress.
2. Kliknij **Wszystkie sporty** i wybierz opcję **Śledzenie aktywności**.
3. Kliknij **Wszystkie**, a następnie wybierz opcję **Dzień**.
4. W dolnej części strony wybierz opcję **Odległość**.

Możesz też zobaczyć czas aktywności w skali tygodnia, miesiąca lub roku.

Śledzenie snu

Informacje o śledzeniu snu

Za pomocą urządzenia TomTom Touch można śledzić ilość snu. Oto kilka czynności, które możesz wykonać:

- Śledź, jak długo śpisz w każdym dniu, tygodniu, miesiącu i roku.
- Przesyłaj statystyki śledzenia snu na stronę TomTom MySports i do aplikacji mobilnej TomTom MySports.

Pomiary związane ze snem monitor fitness wykonuje na podstawie rejestrowanego ruchu. Zakładamy, że po południu brak ruchu przez określony czas oznacza, że śpisz.

O godzinie 16:00 „kończy się” dzień i od tego momentu zaczyna się odliczanie nowej „nocy”.

Śledzenie snu

Aby śledzić sen, w trakcie snu musisz mieć założone urządzenie TomTom Touch. Aby sprawdzić czas snu w ciągu ubiegłej nocy, wykonaj następujące czynności:

1. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
2. Przesuń pięć razy w górę od ekranu zegara, aż zobaczysz ikonę snu.

Wskazówka: kolejność ekranów pod tarczą zegara zmienia się w zależności od ustawionych celów.



Zobaczysz czas Twojego snu w ciągu ubiegłej nocy.

Uwaga: postęp w realizacji dziennego celu zeruje się codziennie o północy.

Aby włączyć lub wyłączyć śledzenie snu, patrz Śledzenie snu.

Wyświetlanie danych dotyczących ilości snu w aplikacji mobilnej

1. W telefonie lub tablecie dotknij opcji **Postęp**.
2. Dotknij panelu **Sen**.
3. Przesuń palcem między wykresem z dzisiejszym czasem snu a wczorajszym.
4. Dotknij opcji **Dzień**, **Tydzień**, **Miesiąc** lub **Rok**, aby wyświetlić wykresy snu w danym okresie.

Tryb sportowy

Używanie trybu sportowego

Trybu sportowego można używać do wszystkich aktywności sportowych. Tryb start-stop przechwytuje dane dotyczące czasu, tętna i spalonych kalorii na podstawie tętna. Trybu tego można używać do wszystkich aktywności sportowych oprócz pływania i sportów wodnych.

Wszystkie aktywności można również śledzić za pomocą aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports.

Wskazówka: urządzenie TomTom Touch nie jest wyposażone w GPS, więc nie może śledzić pokonanego dystansu. Odległość jest obliczana na podstawie kroków.

Ważne: z urządzenia TomTom Touch nie można korzystać podczas pływania.

1. Aby rozpocząć aktywność w trybie sportowym, przesunąć do ekranu powyżej tarczy zegara, gdzie znajduje się ikona aktywności.



2. Naciśnij krótko przycisk, aby rozpocząć rejestrowanie aktywności. Wibracja potwierdzi, że aktywność jest rejestrowana.
3. Podczas rejestrowania aktywności naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran, a następnie przesunąć ekran, aby zobaczyć czas trwania aktywności, spalone kalorie i tętno.
4. Aby zatrzymać rejestrowanie aktywności, naciśnij przycisk jeden raz, aby wybudzić ekran i naciśnij go ponownie, aż urządzenie zacznie wibrować.

Wskazówka: po treningu możesz [udostępnić swoje aktywności](#) w mediach społecznościowych.

Informacje o szacunkowej liczbie kalorii

Kalorie są szacowane w oparciu o płeć i wagę użytkownika, a także intensywność i czas trwania ćwiczeń.

W trybie sportowym pomiar tętna jest używany do szacowania kalorii.

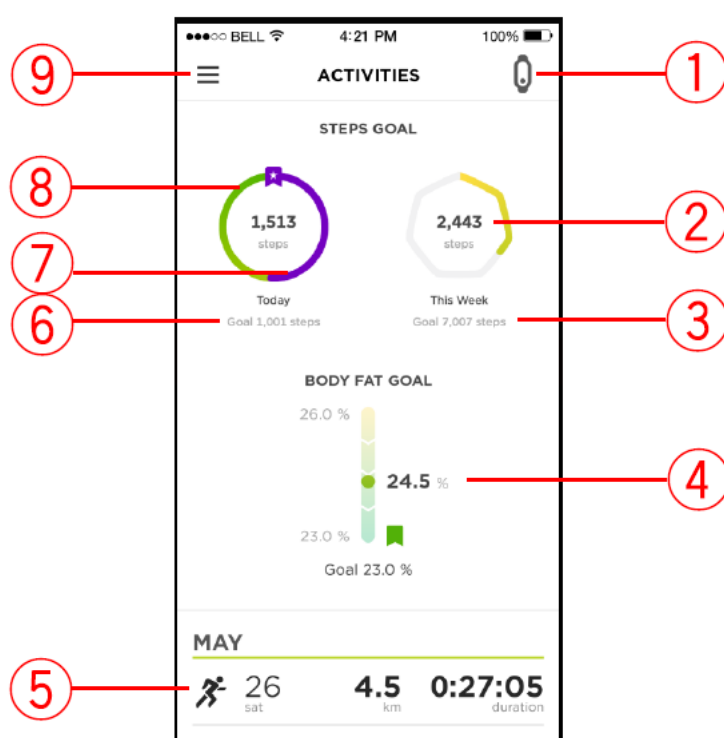
Do obliczania kalorii w urządzeniu TomTom Touch Fitness Tracker używane są tabele opracowane w następującej publikacji: Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

Ustawianie celów

Informacje o celach

Można ustawiać cele dzienne, sportowe i dotyczące ciała w aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports. Części aplikacji MySports są opisane poniżej, są one jednak bardzo podobne do strony internetowej MySports.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego połączeniu z aplikacją MySports lub MySports Connect.



1. **Stan urządzenia mobilnego** – ta ikona zmienia kolor na niebieski podczas synchronizacji z urządzeniem TomTom Touch.
2. **Ikona celu tygodniowego** – DOTKNIJ ikony celu tygodniowego lub jej środka, aby zobaczyć tygodniowy wykres postępu.
3. **Pomiar celu tygodniowego** – wyświetla poniżej pomiar celów.
4. **Cel tkanki tłuszczowej** – wyświetla aktualną zawartość tkanki tłuszczowej z ostatniego odczytu składu ciała w odniesieniu do obranego celu.
5. **Poprzednia aktywność** – poprzednia aktywność z pokonanym dystansem i czasem trwania.
6. **Ikona pomiaru celu dziennego** – DOTKNIJ ikony celu dziennego lub jej środka, aby zobaczyć dzienny wykres postępu. Pomiar celu jest również wyświetlany poniżej.
7. **Fioletowa linia** – oznacza, że przekroczono cel. Fioletowa linia nakłada się na zieloną po przekroczeniu obranego celu.
8. **Zielona linia** – oznacza, że wykonano część celu.
9. **Menu** – dotknij, aby zobaczyć menu rozwijane.

Ustawianie celu śledzenia aktywności

Uwaga: celu nie można ustawić bezpośrednio w urządzeniu TomTom Touch; potrzebna jest do tego aplikacja MySports lub strona internetowa MySports.

Automatycznie wstępnie ustawiony jest cel śledzenia aktywności w wysokości 10 000 kroków. Zaproszenia do ustawienia celów śledzenia aktywności wyświetlane są również podczas konfiguracji urządzenia TomTom Touch.

Aby ustawić lub zmienić dzienny cel dla śledzenia aktywności, wykonaj następujące czynności w aplikacji MySports:

1. W menu dotknij pozycji **CELE**.
Zobaczysz ekran z celem kroków w górnej części i znakiem plusa, za pomocą którego możesz dodać cel sportowy lub cel związany ze składem ciała.
2. Dotknij ikony ołówka pod celem kroków.
3. Wybierz pomiar, który chcesz zmienić: **Kroki**, **Odległość**, **Czas trwania** lub **Energia**. W tym przykładzie wybrano **Kroki**, które są już podświetlone.
4. Przewiń w dół i zmień liczbę kroków.
5. Dotknij przycisku **Gotowe**.
6. Możesz też dotknąć opcji **Wyłącz cel**, aby go dezaktywować.

Wskazówka: możesz także ustawiać cele na stronie internetowej MySports.

Uwaga: postęp w realizacji celu śledzenia aktywności zeruje się codziennie o północy.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego podłączeniu.

Ustawianie celu sportowego

Uwaga: celu nie można ustawić bezpośrednio w urządzeniu TomTom Touch; potrzebna jest do tego aplikacja MySports lub strona internetowa MySports.

Trybu sportowego można używać do wszystkich aktywności sportowych. Tryb start-stop przechwytuje dane dotyczące czasu, tętna i spalonych kalorii na podstawie tętna. Trybu tego można używać do wszystkich aktywności sportowych oprócz pływania i sportów wodnych.

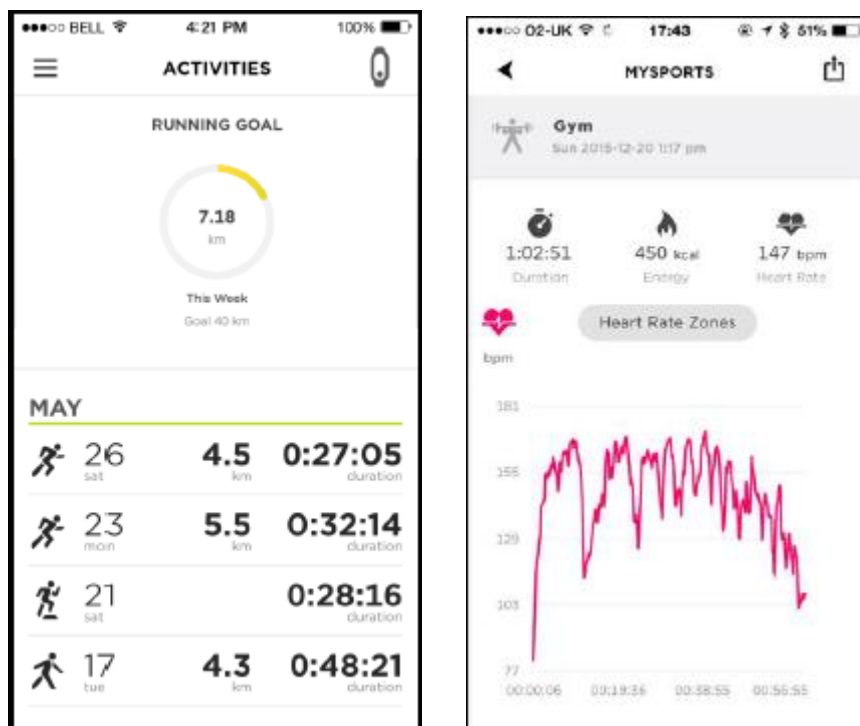
Aby ustawić cel sportowy, wykonaj następujące czynności w aplikacji MySports:

1. W menu dotknij pozycji **CELE**.
Zobaczysz ekran z celem kroków w górnej części i znakiem plusa, za pomocą którego możesz dodać cel sportowy lub cel związany ze składem ciała.
2. Przewiń w dół i dotknij znaku plusa, aby dodać cel sportowy.
3. Wybierz rodzaj aktywności spośród dostępnych: **Bieg**, **Rower**, **Bieżnia** itp. W tym przykładzie wybrano opcję **Bieg**, która jest już podświetlona.
4. Przewiń w dół i dotknij wybranej konfiguracji Pomiarów, Okresu czasu i Celu dla każdej aktywności:
 - **Aktywności** – określ, ile razy masz zamiar wykonywać tę aktywność w ciągu tygodnia lub miesiąca.
 - **Odległość** – określ, jaką odległość masz zamiar pokonać w ciągu tygodnia lub miesiąca.
 - **Czas trwania** – określ, ile czasu masz zamiar przeznaczyć na tę aktywność w ciągu tygodnia lub miesiąca.
5. Po zakończeniu przewiń w dół i dotknij przycisku **Gotowe**.

Wskazówka: możesz także ustawiać cele na stronie internetowej MySports.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego podłączeniu.

Przykładowe przeglądy trybu sportowego i wykresów tętna spoczynkowego



Ustawianie celu dotyczącego składu ciała

Uwaga: celu nie można ustawić bezpośrednio w urządzeniu TomTom Touch; potrzebna jest do tego aplikacja MySports lub strona internetowa MySports.

Aby śledzić postęp, możesz ustawić cel dotyczący składu ciała za pomocą aplikacji MySports. Możesz ustawić cel dotyczący procentowej zawartości tkanki tłuszczowej/mięśniowej lub wagi.

Aby ustawić cel dotyczący składu ciała, wykonaj następujące czynności w aplikacji MySports:

1. W menu dotknij pozycji **CELE**.
Zobaczysz ekran z celem kroków w górnej części i znakiem plusa, za pomocą którego możesz dodać cel sportowy lub cel związany ze składem ciała.
2. Przewiń w dół i dotknij znaku plusa, aby dodać cel dotyczący składu ciała.

- Wybierz pomiar, taki jak **Waga**, **Tkanka tłuszczowa** lub **Tkanka mięśniowa**. W tym przykładzie wybrano opcję **Waga**.

Create body goal

Select Metric



Weight



Body fat



Muscle

Select Target



70

kg



- Przewiń w dół i ustaw wagę docelową.

Wskazówka: na koncie w aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej można zmienić jednostkę wagi.

- Po zakończeniu przewiń w dół i dotknij przycisku **Gotowe**.

Wskazówka: możesz także ustawiać cele na stronie internetowej MySports.

Ważne: nowe cele lub zmiany bieżących celów zostaną zsynchronizowane z urządzeniem TomTom Touch przy następnym jego podłączeniu.

Skład ciała

Informacje dotyczące składu ciała

Na czym polega pomiar składu ciała?

Pomiar składu ciała polega na przesyłaniu niewielkich, nieszkodliwych impulsów elektrycznych przez ciało. Prąd łatwiej przepływa przez mięśnie niż przez tkankę tłuszczową, więc na podstawie pomiaru ilości prądu przepływającego z określonymi częstotliwościami obliczane są procentowe wartości tkanki tłuszczowej i mięśniowej. Wszystko inne, z czego składa się Twoje ciało, trafia do kategorii „inne”, np. woda lub tkanka kostna. Wyniki składu ciała dla tkanki tłuszczowej, mięśniowej i kategorii „inne” sumują się do 100%.

Pomiary dotyczące składu ciała są przechowywane w urządzeniu TomTom Touch, a następnie przesyłane do aplikacji MySports i strony internetowej MySports, gdzie możesz je przeglądać wraz z danymi dotyczącymi kroków, kalorii, dystansu i czasu aktywności. Oznacza to, że możesz śledzić swoje wyniki i rezultaty w jednym miejscu.

Dlaczego warto mierzyć skład ciała?

Zmierzenie, z czego składa się ciało, dostarcza dokładniejszych informacji niż samo ważenie lub obliczenie wskaźnika BMI (body mass index). Ponieważ mięśnie ważą więcej niż tkanka tłuszczowa, treningi siłowe mogą spowodować, że przybierzesz na wadze, a jednocześnie będziesz wyglądać szczuplej. Mierząc skład ciała na przestrzeni czasu, będziesz w stanie sprawdzić, czy Twoja zawartość procentowa tkanki mięśniowej i tłuszczowej wzrasta, czy spada, dzięki czemu uzyskasz pełniejszy obraz zmian zachodzących w Twoim ciele.

Dokładność pomiarów

Przy sprawdzaniu pomiarów składu ciała ważne jest obserwowanie tendencji na przestrzeni czasu. Wiele czynników, takich jak ćwiczenia, odżywianie i poziom nawodnienia może mieć wpływ na pojedynczy pomiar i spowodować dzienne wahania wartości. W aplikacji MySports i na stronie MySports możesz zobaczyć, jak zawartość procentowa tkanki tłuszczowej i mięśniowej w Twoim ciele zmienia się na przestrzeni czasu.

Zalecamy, aby pomiary składu ciała wykonywać o tej samej porze dnia i śledzić kroki w opcji [Pomiar składu ciała](#).

Pomiar składu ciała

Ważne: kiedy mierzysz skład ciała, pomiar wykonujesz w urządzeniu TomTom Touch, ale rezultaty pojawią się TYLKO na Twoim telefonie w aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports.

Aby uzyskać dokładny pomiar, wykonaj następujące czynności:

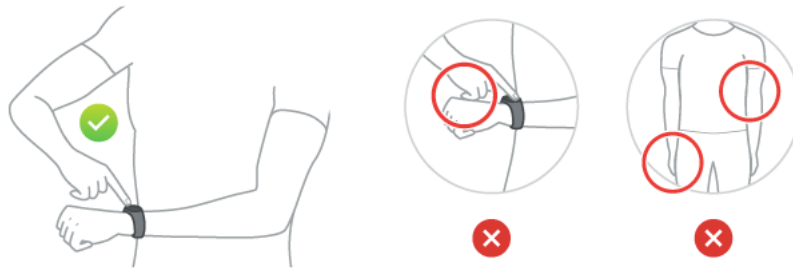
1. Przed wykonaniem pomiaru noś monitor fitness przez co najmniej 15 minut.

Wskazówka: 15 minut wystarczy, aby elektroda na Twoim nadgarstku osiągnęła temperaturę skóry potrzebną do wykonania dokładnego pomiaru.

Wskazówka: Aby uzyskać miarodajny wynik, wykonuj pomiary składu ciała o stałej porze dnia.

2. Wybudź urządzenie TomTom Touch, naciskając przycisk.
3. Przesuń do dwóch ekranów powyżej ekranu zegara monitora fitness, gdzie znajduje się znak procenta.

4. Twoje ramiona nie powinny dotykać tułowia, a ręce ani nadgarstki nie powinny się stykać. Impuls elektryczny mógłby w takim przypadku obrać krótszą ścieżkę, co mogłoby doprowadzić do uzyskania nieprawidłowego wyniku.



5. Naciśnij przycisk końcem palca wskazującego przez ok. 10 sekund do momentu pojawienia się na ekranie symbolu zaznaczenia.
6. Upewnij się, aby zakrywać palcem całą powierzchnię przycisku oraz że tworzy on linię prostą z ekranem monitora fitness.



Wskazówka: jeśli na ekranie wyświetli się krzyżyk a nie symbol zaznaczenia, spróbuj lekko zwilżyć nadgarstek tuż pod elektrodą oraz koniuszek palca wskazującego.

7. Przejdź do aplikacji mobilnej MySports, aby zobaczyć pomiary dotyczące Twojego składu ciała i postęp w realizacji obranego celu:



Dotknij ikony menu, a następnie przycisku **Postęp > Filtruj > Ciało** w sekcji Aktywności lub wybierz cel **Tkanki tłuszczowej**, klikając go. Możesz wyświetlać zawartość procentową tkanki tłuszczowej i mięśniowej w swoim ciele oraz trendy na przestrzeni czasu.

Wskazówki dotyczące mierzenia składu ciała

- Ogólne trendy pomiarów są dokładniejsze, jeśli wykonujesz je codziennie o tej samej porze.
- Idealną porą na wykonywanie pomiarów jest rano, tuż po pójściu do łazienki, ale przed jedzeniem, piciem, prysznicem lub treningiem.
- W przypadku kobiet pomiary są mniej dokładne podczas menstruacji, ponieważ wpływa ona na gospodarkę płynów w organizmie.
- Składu ciała nie można precyzyjnie zmierzyć w okresie ciąży ani u osób mających wszczepione metalowe implanty większych rozmiarów, na przykład po operacji.

Idealny skład ciała

Idealny skład ciała różni się w zależności od indywidualnych cech osoby badanej i nie da się tego precyzyjnie określić.

Urządzenie TomTom Touch Fitness Tracker zostało stworzone z myślą o zapewnieniu lepszego wglądu w stan zdrowia i zmian zachodzących w ciele na przestrzeni czasu. Aby to ułatwić, zapewniamy wykres przedstawiający zmiany wartości składu ciała w wybranym okresie. Można wyświetlać ten wykres na stronie MySports i w aplikacji mobilnej MySports na karcie Postęp.

Można również ustalać cele związane z ciałem, takie jak określona waga lub wartość procentowa, wybierając Cele na stronie internetowej lub w aplikacji. Po ustanowieniu celu można monitorować postępy w jego realizacji oraz przeglądać inne dane dotyczące aktywności.

Aby uzyskać indywidualne porady dotyczące składu ciała, zalecamy skontaktować się z licencjonowanym trenerem osobistym lub lekarzem.

Więcej informacji na temat składu ciała można znaleźć w [artykule – Mierzenie i ocena składu ciała](#) z Amerykańskiej Wyższej Szkoły Medycyny Sportu, jak również w innych źródłach internetowych.

Bezpieczeństwo i skład ciała

Prąd przesyłany przez ciało podczas pomiaru składu ciała za pomocą urządzenia TomTom Touch Fitness Tracker jest całkowicie nieszkodliwy. Jednak kobiety w ciąży, osoby z wszczepionymi rozrusznikami serca lub innymi wewnętrznymi urządzeniami medycznymi powinny przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu skonsultować się z lekarzem.

Ważne: składu ciała nie można precyzyjnie zmierzyć w okresie ciąży ani u osób mających wszczepione metalowe implanty większych rozmiarów, na przykład po operacji.

Artykuł – Mierzenie i ocena składu ciała

Ten artykuł w całości pochodzi ze strony Amerykańskiej Wyższej Szkoły Medycyny Sportu, dostępnej pod adresem:

<http://www.acsm.org/public-information/articles/2012/01/12/measuring-and-evaluating-body-composition>

Mierzenie i ocena składu ciała

11 stycznia 2012 r.

Autor: dr Tiffany Esmat

Co tak naprawdę oznacza liczba na wadze? W odniesieniu do ogólnego zdrowia sama waga nie jest tak ważna jak to, co się na nią składa. Co ważniejsze, zamiast na śledzeniu wagi powinniśmy się skupić na składzie naszego ciała. Wejście na wagę informuje nas o łącznej wadze wszystkich tkanek naszego ciała. Waga ta może ulegać zmianie w ciągu dnia zależnie od pory, stanu nawodnienia lub noszonych ubrań. Dla porównania, skład ciała dostarcza informacji o względnych proporcjach masy tłuszczowej i masy beztłuszczowej w ciele. Masa tłuszczowa składa się z dwóch rodzajów tłuszczu: niezbędnego i zbędnego. Drugi komponent składu ciała, masa beztłuszczowa, to kości, tkanki, organy i mięśnie.

Niezbędny tłuszcz to minimalna ilość tłuszczu konieczna do fizjologicznego działania organizmu. Za typową wartość niezbędnego tłuszczu dla mężczyzn i kobiet przyjmuje się zazwyczaj odpowiednio 3% i 12%. Tkanę tłuszczową powyżej wartości minimalnej uznaje się za zbędną. Powszechnie przyjmuje się, że zakres 10-22% w przypadku mężczyzn i 20-32% w przypadku kobiet jest satysfakcjonujący dla zachowania dobrego zdrowia.

Skład ciała mieszczący się w zalecanych zakresach sugeruje niższe ryzyko rozwinięcia się chorób związanych z otyłością, takich jak cukrzyca, nadciśnienie, a nawet niektóre nowotwory. Co również ważne, narażamy się na ryzyko nie tylko wtedy, kiedy wartości składu ciała są zbyt wysokie, ale również wtedy, gdy są zbyt niskie. Spadek poniżej minimalnego zalecanego poziomu niezbędnej tkanki tłuszczowej może mieć negatywny wpływ na dostarczanie witamin do organów, funkcjonowanie układu rozrodczego i ogólne dobre samopoczucie.

Jak można określić skład ciała? Skład ciała można ustalić za pomocą różnych technik, od prostych badań wymagających tylko kalkulatora lub miarki do zaawansowanych, przeprowadzanych przez wykwalifikowanych techników w środowisku klinicznym lub laboratoryjnym. Popularne metody określania stopnia nadwagi obejmują wskaźnik masy ciała (BMI), obwód w pasie, pomiary fałdów skórnych, analizę impedancji bioelektrycznej oraz BOD POD.

Dwie wartości, które co prawda nie oceniają zawartości procentowej tkanki tłuszczowej w ciele, ale mogą być bardzo pomocne, to wskaźnik BMI i obwód w pasie. Wskaźnik BMI służy do oceny wagi w stosunku do wzrostu i oblicza się go, dzieląc wagę wyrażoną w kilogramach (kg) przez wzrost w metrach podniesiony do kwadratu (kg/m^2). Wartość BMI od 25 wzwyż jest klasyfikowana jako nadwaga, podczas gdy wartość 30 lub wyższa oznacza otyłość. Wskaźnik BMI może zapewnić ogólne pojęcie na temat podwyższonego ryzyka w kwestii problemów zdrowotnych związanych z otyłością, nie pozwala jednak na określenie składu ciała. Pomiar obwodu w pasie umożliwia wgląd w podwyższone ryzyko chorób związanych z otyłością ze względu na lokalizację nadmiaru tkanki tłuszczowej. Obwód w pasie można zmierzyć, stojąc w swobodnej pozycji poprzez umieszczenie taśmy mierniczej wokół najszerzej części talii. Obwód w pasie powinien wynosić ok. 101,5 cm lub poniżej w przypadku mężczyzn i ok. 89 cm lub poniżej w przypadku kobiet. Otyłość typu androidalnego, klasyfikowana jako nadmiar masy umiejscowiony w okolicy tułowia, zwiększa ryzyko wystąpienia nadciśnienia, zespołu metabolicznego, cukrzycy typu 2, podwyższonego poziomu cholesterolu, choroby niedokrwiennej serca i przedwczesnej śmierci.

Zawartość procentową tkanki tłuszczowej w ciele można określić za pomocą wielu mniej lub bardziej skomplikowanych metod. Niniejszy artykuł opisuje trzy często spotykane techniki: pomiar fałdów skórnych, pomiar BOD POD i analizę impedancji bioelektrycznej (BIA). Zawartość procentową tkanki tłuszczowej można ustalić za pomocą suwmiarki, mierząc grubość fałdu skórniego w różnych obszarach ciała. Sumę pomiarów wykonanych w różnych częściach ciała należy następnie przekonwertować, aby obliczyć procentową zawartość tkanki tłuszczowej. Sposób ten jest dosyć szybki i może być dokładny. Ważne jest jednak, aby pomiary dokonał przeszkolony technik. Użycie niepoprawnego wzoru lub nieprawidłowo wykonane pomiary mogą prowadzić do otrzymania błędnych wyników. Względnie nowym i zaawansowanym technicznie podejściem do oceny składu ciała jest analizator BOD POD. Te komory z włókna szklanego zostały zaprojektowane do pomiarów masy ciała i objętości ciała (tj. jego całkowitego rozmiaru). Ponieważ tkanka tłuszczowa ma mniejszą gęstość niż tkanka beztłuszczowa, do oszacowania zawartości procentowej tkanki tłuszczowej można wykorzystać stosunek wagi do objętości. Inną metodą, często stosowaną w ośrodkach fitness, jest analiza impedancji bioelektrycznej. Technika ta wykorzystuje fakt, że tłuszcz zawiera niewiele wody; większość wody w organizmie znajduje się w masie beztłuszczowej. Z tego powodu, kiedy prąd elektryczny napotyka na swojej drodze tłuszcz, opór wzrasta. Mierząc łatwość przechodzenia impulsu elektrycznego przez ciało, można ustalić zawartość tkanki tłuszczowej.

Obliczanie zawartości procentowej tkanki tłuszczowej za pomocą dowolnej z opisanych metod powinno być przeprowadzone przez wykwalifikowanego specjalistę do spraw zdrowia i sprawności. Będzie on mógł nie tylko dokonać właściwej oceny składu ciała, ale też wyjaśnić uzyskane rezultaty. O dostępne metody oceny składu ciała warto zapytać w lokalnym ośrodku fitness.

Co zrobić z wynikami? Rezultaty pomiaru składu ciała można wykorzystać do rozpoznania zagrożeń dla zdrowia, ułożenia indywidualnego programu ćwiczeń lub oceny wpływu aktualnych treningów i sposobu odżywiania na organizm. Jeżeli uzyskane wyniki mieszczą się w prawidłowym zakresie, można kontynuować treningi i nadal stosować nawyki żywieniowe. Jeśli jednak skład ciała nadaje się do poprawy, należy rozważyć możliwości wprowadzenia pozytywnych zmian w zakresie aktywności i diety. Do oceny składu ciała potrzeba czegoś więcej niż tylko odczytu wagi. Należy pamiętać, że waga może pozostawać stała, podczas gdy zmiany mogą ulegać proporcje masy tłuszczowej i beztłuszczowej. Zmiany w składzie ciała wymagają czasu i wysiłku, jednak ich pozytywny wpływ na zdrowie i jakość życia zdecydowanie się opłaca. Regularne ćwiczenia i aktywność fizyczna wraz ze zdrową, zbilansowaną dietą są kluczem do osiągnięcia i utrzymania prawidłowego składu ciała.

Wykres procentowego składu ciała wg ACE (Amerykańskiej Rady ds. Ćwiczeń)

Niniejszy wykres procentowego składu ciała pochodzi z ACE (Amerykańskiej Rady ds. Ćwiczeń).

Uwaga: tabela zawiera jedynie ogólne przybliżone dane i wytyczne. Aby uzyskać indywidualne wytyczne, należy skonsultować się z lekarzem.

WYKRES IDEALNEJ ZAWARTOŚCI TKANKI TŁUSZCZOWEJ W CIELE (Amerykańska Rada ds. Ćwiczeń)

Opis	Mężczyźni	Kobiety
Niezbędna tkanka tłuszczowa	2-5%	10-13%
Sportowcy	6-13%	14-20%
Zdrowie	14-17%	21-24%
Średnie	18-24%	25-31%
Otyłość	25%+	32%+

Powiadomienia z telefonu

Otrzymywanie powiadomień z telefonu

Powiadomienia o połączeniu

W przypadku połączenia przychodzącego urządzenie TomTom Touch wibruje, a na ekranie wyświetlana jest ikona informująca o połączeniu. Możesz przesunąć ekran w dół, aby odrzucić ikonę lub zignorować ją.



Powiadomienia o wiadomości tekstowej (SMS)

W przypadku odebrania wiadomości SMS urządzenie TomTom Touch wibruje, a na ekranie wyświetlana jest ikona informująca o wiadomości SMS. Możesz przesunąć ekran w dół, aby odrzucić ikonę lub zignorować ją.



Ustawienia

Informacje o ustawieniach

Wszystkie ustawienia urządzenia TomTom Touch można skonfigurować za pomocą aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports.

Dla urządzenia TomTom Touch są dostępne następujące ustawienia:

- [Tętno w ciągu całego dnia](#)
- [Powiadomienia z telefonu](#)
- [Profil](#)
- [Ustawienia](#)
- [Strefy tętna](#)

Tętno w ciągu całego dnia

Aby włączyć lub wyłączyć monitorowanie tętna w ciągu całego dnia, wykonaj następujące czynności:

1. Uruchom w telefonie komórkowym aplikację MySports.
2. Dotknij opcji **URZĄDZENIE**.
3. Przewiń suwak do opcji **Tętno w ciągu całego dnia**.

Wskazówka: wyłączaj opcję monitorowania tętna w ciągu całego dnia, kiedy jej nie używasz, aby wydłużyć czas pracy baterii.

Patrz: [Śledzenie tętna](#)

Powiadomienia z telefonu

Aby włączyć lub wyłączyć powiadomienia z telefonu, wykonaj następujące czynności:

1. Uruchom w telefonie komórkowym aplikację MySports.
2. Dotknij opcji **URZĄDZENIE**.
3. Przesuń suwak do opcji **Powiadomienia z telefonu**.

Patrz: [Otrzymywanie powiadomień z telefonu](#)

Profil

Profil należy skonfigurować za pomocą aplikacji mobilnej MySports lub na stronie internetowej MySports. Twój profil jest wysyłany do urządzenia TomTom Touch przy każdym połączeniu z aplikacją MySports.

Wybierz jedną z poniższych opcji, aby wprowadzić szczegółowe informacje:

- **NAZWA**
- **PLEĆ**
- **DATA URODZENIA**
- **WZROST**
- **WAGA**

Informacje z Twojego profilu są używane w następujących celach:

- Data urodzenia pozwala urządzeniu TomTom Touch obliczyć Twój wiek, który jest później używany do szacowania maksymalnego tętna.
- Waga i płeć są konieczne do dokładniejszego obliczania kalorii.
- Płeć, wzrost, waga i wiek są brane pod uwagę przy ustalaniu składu ciała.

Ważne: urządzenie TomTom Touch jest powiązane z Twoim profilem. Jeśli inna osoba skorzysta z Twojego urządzenia do zmierzenia składu ciała, najprawdopodobniej uzyska błędny lub nieprawidłowy wynik, ponieważ jest on obliczany na podstawie danych zawartych w profilu (płeć, wzrost, waga i wiek).

Preferencje

Zestaw preferencji można zmienić, uzyskując do nich dostęp w następujący sposób:

Strona internetowa MySports

Kliknij swoje imię (w prawym górnym rogu ekranu) > Ustawienia > zakładka Preferencje.

Aplikacja MySports

Dotknij ikony menu > Konto > Profil > Preferencje.

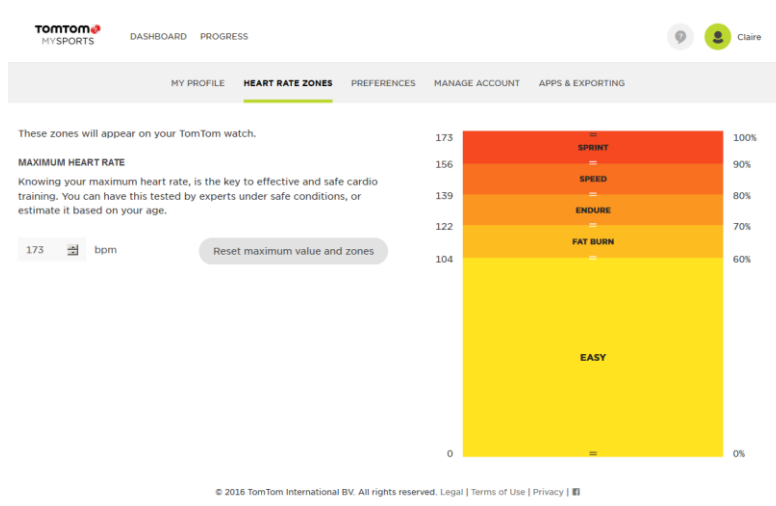
Można ustawić następujące preferencje:

- WYŚWIETLANIE DATY
- WYŚWIETLANIE CZASU
- JEDNOSTKI WAGI
- JEDNOSTKI ODLEGŁOŚCI
- JEDNOSTKI ENERGII

Strefy tętna

Zakres stref tętna można zmienić na stronie internetowej MySports.

Kliknij swoje imię (w prawym górnym rogu ekranu) > Ustawienia > zakładka Strefy tętna.



Konto TomTom MySports

Uwaga: konto MySports to zupełnie inne konto niż TomTom lub MyDrive. Te trzy konta nie są ze sobą powiązane. Z kontem MySports można połączyć wiele urządzeń.

Konto TomTom MySports stanowi centrum przechowywania wszystkich informacji o treningach i kondycji fizycznej.

Aby utworzyć konto, kliknij przycisk w aplikacji TomTom MySports Connect lub przejdź bezpośrednio do strony: mysports.tomtom.com

Jak widać na poniższym diagramie, możesz przysyłać swoją aktywność na konto MySports za pomocą aplikacji TomTom MySports Connect lub TomTom MySports.

Po przeniesieniu aktywności na konto TomTom MySports możesz zapisywać, analizować i wyświetlać ich historię. Możesz wyświetlić wszystkie pomiary związane z aktywnościami.

Aplikacja TomTom MySports Connect

Aplikacja TomTom MySports Connect pomaga:

- rejestrować urządzenie TomTom Touch na koncie MySports;
- aktualizować oprogramowanie urządzenia TomTom Touch, gdy będą dostępne nowe wersje;
- przysyłać informacje o aktywnościach na konto MySports.

Uwaga: aplikacja TomTom MySports Connect to całkowicie inna aplikacja niż MyDrive.

Instalowanie aplikacji TomTom MySports Connect

Aby uzyskać instrukcje, patrz [Pobierz MySports Connect](#).

Zgodność

Aplikacja TomTom MySports Connect jest zgodna z następującymi systemami operacyjnymi:

Windows

- Windows 10
- Windows 8 – wersja PC
- Windows 7
- Windows Vista

Mac OS X

- 10.11 (El Capitan)
- 10.10 (Yosemite)
- 10.9 (Mavericks)
- 10.8 (Mountain Lion)
- 10.7 (Lion)

Aplikacja mobilna TomTom MySports

Aplikacja mobilna MySports umożliwia przesyłanie i analizowanie aktywności oraz przeglądanie statystyk z dowolnego miejsca.

Aplikacja mobilna TomTom MySports pozwala:

- automatycznie przesyłać informacje o aktywności na konto TomTom MySports po synchronizacji z urządzeniem TomTom Touch.
- zastąpić aplikację TomTom MySports Connect, aby przesyłać informacje o aktywności na konto MySports.

Obsługiwane telefony i urządzenia mobilne

System iOS

Aplikacja TomTom MySports jest obsługiwana przez następujące telefony i urządzenia mobilne:

- iPhone 4S lub nowszy,
- iPod touch piątej generacji,
- iPad3 lub nowszy,
- iPad mini (wszystkie wersje)

Android

Aplikacja TomTom MySports wymaga funkcji Bluetooth Smart (lub Bluetooth LE) i systemu Android 4.4 lub nowszego, aby mogła nawiązać łączność z monitorem fitness. Szereg urządzeń z systemem Android i funkcją Bluetooth Smart poddano testom w celu potwierdzenia ich zgodności z aplikacją MySports. Zgodność telefonu z aplikacją MySports można sprawdzić, odwiedzając stronę [sklepu Google Play](#).

Ważne: sklep Google Play nie jest dostępny w Chinach, a nasza aplikacja jest publikowana w [sklepie Wandoujia](#).

Instalacja aplikacji TomTom MySports

Patrz: [Pobieranie aplikacji mobilnej MySports](#)

Udostępnianie aktywności

Możesz udostępniać aktywności MySports, korzystając z funkcji udostępniania w sieciach społecznościowych dostępnych na koncie MySports.

Aby rozpocząć udostępnianie, wykonaj następujące polecenia:

1. Zaloguj się na stronie MySports.
2. Wybierz aktywność z pulpitu MySports.
3. Kliknij przycisk **Udostępnij** w prawym górnym rogu.
4. Wybierz np. serwis **Facebook** lub **Twitter**, a następnie dodaj komentarz do swojego posta.

Dodatek

Ostrzeżenia i wskazania dotyczące używania

Wskazania dotyczące używania

TomTom Touch Fitness Tracker śledzi skład ciała (ilość tkanki tłuszczowej i masy mięśniowej), monitoruje tętno, liczy kroki, oblicza spalone kalorie oraz mierzy pokonany dystans, czas aktywności i czas snu. Te statystyki pomogą Ci prowadzić aktywny styl życia.

Ostrzeżenie

TomTom Touch Fitness Tracker nie jest urządzeniem medycznym i nie należy używać go do celów diagnostyki ani leczenia. Urządzenia TomTom Touch Fitness Tracker nie powinny używać kobiety w ciąży ani osoby z rozrusznikiem serca lub innym wszczepionym urządzeniem medycznym.

Nie da się zmierzyć impedancji bioelektrycznej w przypadku kobiet w ciąży ani osób, w których ciele znajdują się przedmioty wykonane z metalu, ani też bezpośrednio po ćwiczeniach, prysznicu, kąpeli lub pływaniu. Elektrody na pasku należy trzymać z dala od źródeł prądu elektrycznego.

Przekazywane dane opierają się na analizie składu ciała i są podawane w przybliżeniu. Pomiarów należy dokonywać o tej samej porze dnia, w takich samych warunkach i zgodnie z instrukcjami dołączonymi do opakowania oraz zawartymi w sekcji „Najczęściej zadawane pytania”.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Czujnik tętna nie jest urządzeniem medycznym i nie należy używać go do celów diagnostyki ani leczenia.

Zakłócenia spowodowane sygnałem z zewnętrznych źródeł, słaby kontakt z nadgarstkiem i inne czynniki mogą zakłócać dokładne odczyty tętna i przesyłanie danych. Firma TomTom nie ponosi żadnej odpowiedzialności za tego rodzaju niedokładności.

Urządzenie TomTom Touch Fitness Tracker wyprodukowano w Chinach.

To nie jest zabawka. Ten produkt i jego akcesoria składają się z małych elementów, którymi można się zadławić. Trzymać z dala od dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem.

Wykorzystywanie informacji przez firmę TomTom

Informacje o wykorzystaniu danych osobowych można znaleźć na stronie:

tomtom.com/privacy.

Informacje dotyczące baterii i środowiska pracy

Opisywany produkt jest wyposażony w akumulator litowo-polimerowy, który nie podlega wymianie przez użytkownika i jest dla niego niedostępny. Nie należy otwierać komory akumulatora ani podejmować prób jego demontażu. W przypadku nieprawidłowego usunięcia substancje znajdujące się w produkcie lub akumulatorze mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia lub środowiska. Baterię zasilającą produkt należy oddać do punktu recyklingu lub zutylizować w odpowiedni sposób zgodny z obowiązującym prawem i przepisami lokalnymi. Nie należy jej wyrzucać razem z odpadami komunalnymi.



Dyrektywa WEEE

Znajdujący się na produkcie lub na opakowaniu symbol pojemnika na śmieci na kółkach oznacza, że produkt nie powinien być traktowany jako odpad komunalny. Zgodnie z Dyrektywą 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego (WEEE), niniejszego produktu elektrycznego nie wolno usuwać jako nieposortowanego odpadu komunalnego. Prosimy o usunięcie niniejszego produktu poprzez jego zwrot do punktu zakupu lub oddanie do miejscowego, komunalnego punktu zbiórki odpadów przeznaczonych do recyklingu. Stosując się do tych zaleceń, pomagasz chronić środowisko naturalne.



Zakres temperatur pracy akumulatora

Zakres temperatur pracy: od -20°C (-4°F) do 45°C (113°F).

Dyrektywa R&TTE

Niniejszym firma TomTom oświadcza, że osobiste urządzenie nawigacyjne wraz z akcesoriami jest zgodne z zasadniczymi wymaganiami i innymi istotnymi postanowieniami Dyrektywy UE 1999/5/EC. Deklaracja zgodności znajduje się tutaj: www.tomtom.com/legal.



Informacje dla użytkownika dotyczące przepisów FCC



Deklaracja zgodności z przepisami FCC

Niniejsze urządzenie spełnia przepisy zawarte w części 15 Regulacji FCC. Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków: (1) urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń; (2) urządzenie musi przyjmować odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie.

Urządzenie przeszło odpowiednie testy potwierdzające jego zgodność z limitami dla urządzeń cyfrowych klasy B określonymi w części 15 Regulacji FCC. Limity te określono w celu zapewnienia dostatecznej ochrony przed szkodliwym wpływem promieniowania w warunkach mieszkalnych. Niniejsze urządzenie emituje i korzysta z fal radiowych, które w przypadku niewłaściwej instalacji urządzenia mogą spowodować szkodliwe zakłócenia w komunikacji radiowej. Nie ma jednak pewności, że w danych warunkach nie wystąpią zakłócenia. Jeśli urządzenie powoduje zakłócenia w odbiorze sygnału radiowego i telewizyjnego, co można stwierdzić poprzez włączenie i wyłączenie urządzenia, użytkownik może spróbować zmniejszyć zakłócenia, stosując jedną lub więcej z poniższych metod:

- Zmieniając ustawienie lub położenie anteny zbiorczej.
- Zwiększając odległość między sprzętem a odbiornikiem.
- Podłączając sprzęt do gniazdka znajdującego się poza obwodem, do którego podłączono odbiornik.
- Zasięgając rady u sprzedawcy lub doświadczonego elektronika urządzeń radiowo-telewizyjnych.

FCC ID: S4L1AT00

IC: 5767A-1AT00

Ostrzeżenie FCC

Jakiegokolwiek zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone wyraźnie przez instytucję certyfikującą mogą anulować prawo użytkownika do korzystania z urządzenia.

Nadajniki urządzenia nie mogą być umieszczane w pobliżu innych anten lub nadajników.

Deklaracja zgodności z przepisami w zakresie promieniowania

Produkt jest zgodny z normami FCC narażenia na działanie fal radiowych w niekontrolowanych warunkach i jest bezpieczny w przypadku używania zgodnie z niniejszą instrukcją. Maksymalne zmniejszenie ekspozycji na działanie fal radiowych można osiągnąć, trzymając urządzenie jak najdalej od ciała lub włączając tryb mniejszego zużycia energii (jeśli jest dostępny).

Podmiot odpowiedzialny w Ameryce Płn.

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803

Tel: 866 486-6866 opcja 1 (1-866-4-TomTom)

Informacje o emisji promieniowania dla Kanady

Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków:

- Urządzenie nie może powodować zakłóceń.
- Urządzenie musi przyjmować zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie urządzenia.

Urządzenie może być użytkowane pod warunkiem, że nie powoduje szkodliwych zakłóceń.

Niniejsze urządzenie cyfrowe klasy B spełnia wymagania kanadyjskiej normy ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Funkcja wyboru kodu kraju jest wyłączona w produktach sprzedawanych na terenie Stanów Zjednoczonych i Kanady.

Urządzenie ma certyfikat zgodności z normami RSS-247 dla częstotliwości 2,4 GHz.

Oświadczenie federalnego Ministerstwa Przemysłu Kanady: (wersja angielska i francuska)

To urządzenie jest zgodne z normami RSS dotyczącymi zwolnienia z posiadania licencji kanadyjskiego Ministerstwa Innowacji, Nauki, Ekonomii i Rozwoju. Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków: (1) urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń; (2) urządzenie musi przyjmować odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) le dispositif ne doit pas produire de brouillage préjudiciable, et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris un brouillage susceptible de provoquer un fonctionnement indésirable.

Deklaracja zgodności z przepisami w zakresie promieniowania:

Produkt jest zgodny z kanadyjskimi normami narażenia na działanie fal radiowych w niekontrolowanych warunkach i jest bezpieczny w przypadku używania zgodnie z niniejszą instrukcją. Maksymalne zmniejszenie ekspozycji na działanie fal radiowych można osiągnąć, trzymając urządzenie jak najdalej od ciała lub włączając tryb mniejszego zużycia energii (jeśli jest dostępny).

Déclaration d'exposition aux radiations:

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les Etats-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé.

Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil peut être conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

Symbol zgodności z przepisami



Produkt został oznaczony symbolem zgodności z przepisami (RCM), potwierdzającym jego zgodność z odpowiednimi przepisami australijskimi.

Informacje dotyczące Nowej Zelandii

Produkt został oznaczony kodem R-NZ potwierdzającym jego zgodność z odpowiednimi przepisami nowozelandzkimi.

Kontakt z działem obsługi klienta (Australia i Nowa Zelandia)

Australia: 1300 135 604

Nowa Zelandia: 0800 450 973

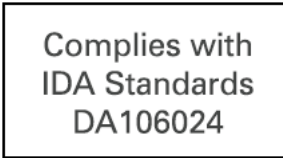
Nazwy modeli

TomTom Touch Fitness Tracker: TomTom Touch Fitness Tracker: 1AT00

Certyfikat dla Chin

Identyfikator CMIIT/2016DJ4417

Standard IDA (Singapur)



Logo Triman



Urządzenie typu BF



Certyfikat dla Japonii



R-201-160508

Informacje dotyczące przetwarzania wtórnego



Certyfikat dla Korei

MSIP-CMM-NSW-1AT00



해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

B 급 기기

(가정용 방송통신기자재)

이 기기는 가정용(B 급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

Uwagi (Turcja)

Dane kontaktowe producenta (Turcja)

TomTom International B.V., De Ruyterkade 154, 1011 AC Amsterdam, The Netherlands, Tel.: +31 (0)20 757 5000

Używanie, przegląd i naprawa (Turcja)

Aby dowiedzieć się więcej na temat korzystania z urządzenia, zapoznaj się z Instrukcją obsługi online na stronie tomtom.com/support.

Zalecamy czyszczenie monitora aktywności raz w tygodniu, jeśli jest często używany.

- W razie potrzeby przetrzyj monitor aktywności zwilżoną ściereczką. Użyj łagodnego mydła do usunięcia zatluszczeń i brudu.
- Nie należy narażać monitora aktywności na działanie silnych substancji chemicznych, takich jak benzyna, rozpuszczalniki, aceton, alkohol lub środki odstraszające owady. Substancje chemiczne mogą uszkodzić uszczelkę, obudowę i wykończenie urządzenia.
- W razie potrzeby przemyj powierzchnię czujnika tętna i podkładek wodą z łagodnym środkiem czyszczącym.
- Nie wolno dopuścić do zarysowania powierzchni czujnika tętna. Należy chronić ją przed uszkodzeniem.

Zgłaszanie reklamacji (Turcja)

W kwestiach związanych z reklamacją produktu prosimy o kontakt telefoniczny z działem obsługi klienta, dzwoniąc pod numer 212 356 9707. Ewentualnie sprawdź stronę <http://tr.support.tomtom.com/app/contact>.

Masz także prawo do wniesienia skargi w sprawie reklamacji do Sądu Konsumenckiego (Tüketici Mahkemesi) oraz Komitetu Arbitrażowego ds. Problemów Konsumenckich (Tüketici Sorunları Hakem Heyeti).

Cały okres użytkowania urządzenia (Turcja)

Cały okres użytkowania urządzenia jest nie mniejszy niż 5 lat, jak określono w przepisach dotyczących usług posprzedażowych z dnia 13.06.2016 r., nr 29029.

Prawo wyboru (Turcja)

Twoje prawo wyboru jest chronione jako prawo konsumenta zgodnie z artykułem 11 Ustawy o ochronie konsumenta (Tüketiciinin Korunması Hakkında Kanun).

Uwagi dotyczące bezpieczeństwa (Turcja)

Proszę przeczytać dział Ostrzeżenia niniejszego dodatku.

Oszczędzanie energii (Turcja)

Bateria monitora aktywności jest ładowana po podłączeniu go do ładowarki podłączonej do gniazdko ściennego lub do komputera za pomocą kabla micro-USB. Gdy poziom naładowania baterii osiągnie wartość niską lub krytyczną, wyświetli się ostrzeżenie. Czas pracy baterii ulega skróceniu w zależności od częstotliwości korzystania z funkcji monitora aktywności, takich jak pomiary tętna i składu ciała oraz od liczby otrzymywanych powiadomień z telefonu.

Informacje dotyczące wysyłki i obchodzenia się z urządzeniem (Turcja)

Podczas transportu monitora aktywności TomTom należy się z nim obchodzić ostrożnie. Oznacza to, że należy zwracać uwagę na wszelkie etykiety dotyczące transportu i ostrzeżenia umieszczone na skrzyniach lub paletach transportowych. Monitor aktywności należy transportować w oryginalnym opakowaniu i nie wolno go przepakowywać. Należy korzystać z odpowiedniego sprzętu do podnoszenia w celu przenoszenia urządzeń i przestrzegać zasad prawidłowego obchodzenia się z urządzeniem podczas przenoszenia ręcznego. Należy uważać, aby nie upuścić monitora aktywności. Nie należy narażać monitora aktywności na działanie skrajnych temperatur oraz nie wolno go przechowywać w wilgotnych lub mokrych miejscach.

Dane techniczne monitora aktywności TomTom (Turcja)

Czas pracy baterii	Śledzenie aktywności: do 5 dni	
Rozdzielczość wyświetlacza	128 × 32 piksele	
Rozmiar wyświetlacza	5,58 × 22,38 mm	
Grubość	11,5 mm	
Waga	10 g	
Rozmiar nadgarstka	121-169 mm (mały)	140-206 mm (duży)

Autoryzowane centra serwisowe (Turcja)

WAŻNE: należy skontaktować się z działem obsługi klienta, aby uzyskać instrukcje na temat numeru RMA przed przekazaniem urządzenia do centrum serwisowego.

Regenersis

Tatlısu Mahallesi.

Şenol Güneş Bulvarı.

Mira Tower. No:2 Zemin Kat D:2

P.K 34774

Ümraniye / İstanbul

Deklaracja zgodności (1)



Deklaracja zgodności

Firma TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 DK Amsterdam

Holandia

Oświadczam, ponosząc wyłączną odpowiedzialność, że produkt:

Nazwa produktu:	Monitor fitness TomTom Touch
Znak towarowy:	TomTom
Typ modelu:	1TA00
Akcesoria (kabel USB):	4AT00

którego dotyczy niniejsza deklaracja, jest zgodny z odpowiednimi standardami:

EN 60950-1:2006+A11:2009+A1:2010+A12+2011+A2:2013

EN 301 489-1 V1.9.2:2011

EN 301 489-17 V2.2.1:2012

EN 300 328 V1.9.1:2015

EN 62479: 2010

zgodnie z postanowieniami dyrektywy RTTE 1999/5/EC z wymogami dotyczącymi dyrektywy EMC 2004/108/EC i dyrektywy LV 2006/95/EC.



Produkt jest oznaczony

Podpisano przez lub w imieniu producenta:

Imię i nazwisko (ręcznie): Clement Magniez

Tytuł: Menedżer programu

Miejsce i data wydania: Amsterdam, 16 sierpnia 2016 r.

Deklaracja zgodności (2)



Deklaracja zgodności



Firma TomTom International BV

De Ruijterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Holandia

Oświadczam, ponosząc wyłączną odpowiedzialność, że produkt:

Nazwa produktu:	Monitor fitness TomTom Touch
Znak towarowy:	TomTom
Typ modelu:	1TA00
Akcesoria:	Kabel USB (model: 4AT00)

którego dotyczy niniejsza deklaracja, jest zgodny z odpowiednimi standardami:

ANSI C63.4

FCC 47 CFR część 15, sekcja B

Dodatkowe informacje:

Niniejsze urządzenie spełnia przepisy zawarte w części 15 Regulacji FCC. Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków:

- 1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.
- 2) Urządzenie musi przyjmować odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie.



Podpisano przez lub w imieniu producenta:

Imię i nazwisko (ręcznie): Clement Magniez

Tytuł: Menedżer programu

Miejsce i data wydania: Amsterdam, 23 sierpnia 2016 r.

Deklaracja zgodności (3)



Deklaracja zgodności

Firma TomTom International BV

De Ruijterkade 154

1011 AC Amsterdam

Holandia

Oświadczam, ponosząc wyłączną odpowiedzialność, że produkt wraz z akcesoriami:

Nazwa produktu:	Monitor fitness TomTom Touch
Znak towarowy:	TomTom
Typ modelu:	1TA00
Akcesoria:	Kabel USB (model: 4AT00)

których dotyczy niniejsza deklaracja, jest zgodny z następującymi danymi technicznymi:

ICES-003

Dodatkowe informacje:

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania zawarte w kanadyjskiej Regulacji ICES-003. Urządzenie może być użytkowane po spełnieniu następujących warunków:

- 1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń.
- 2) Urządzenie musi przyjmować odbierane zakłócenia, w tym zakłócenia wywołujące niepożądane działanie.

Podpisano przez lub w imieniu producenta:



Imię i nazwisko (ręcznie): Clement Magniez

Tytuł: Menedżer programu

Miejsce i data wydania: Amsterdam, 23 sierpnia 2016 r.

Informacje o prawach autorskich

© 2016 TomTom. Wszelkie prawa zastrzeżone. TomTom i logo z dwiema dłońmi są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy TomTom N.V. lub jednej z jej spółek zależnych. Informacje o ograniczonych gwarancjach i umowach licencyjnych użytkownika tego produktu znajdują się na stronie tomtom.com/legal.

Linotype, Frutiger i Univers są znakami towarowymi firmy Linotype GmbH zarejestrowanymi w amerykańskim urzędzie patentowym i mogą być zarejestrowane w innych, określonych jurysdykcjach.

MHei jest znakiem towarowym firmy Monotype Corporation i może być zarejestrowany w określonych jurysdykcjach.

Kod AES

Oprogramowanie dołączone do tego produktu zawiera kod AES. Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Wielka Brytania. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Warunki licencji:

Redystrybucja i wykorzystanie przedmiotowego oprogramowania (ze zmianami lub bez nich) jest dopuszczalne bez konieczności uiszczania opłat ani tantiem, pod warunkiem zastosowania się do następujących wytycznych:

Kod źródłowy musi zawierać powyższe informacje o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.

Dokumentacja dystrybucji w postaci binarnej musi zawierać powyższe informacje o prawach autorskich, niniejszą listę warunków oraz następujące wyłączenie odpowiedzialności.

Nazwa właściciela praw autorskich nie jest używana w celu promowania produktów skonstruowanych z użyciem przedmiotowego oprogramowania bez wyraźnej zgody na piśmie.

Obliczenia kalorii

Obliczenia kalorii w tym produkcie są oparte na wartościach MET z publikacji:

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.