

# TomTom GPS Watch User Manual

2.3

# Contents

<b>Welcome</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Getting started</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Your watch</b>	<b>7</b>
<hr/>	
About your watch .....	7
Wearing your watch .....	7
Cleaning your watch.....	8
The heart rate sensor .....	8
Removing your watch from the strap .....	9
Charging your watch using the desk dock .....	9
Using the bike mount .....	10
Removing your watch from the holder .....	14
Using an O-ring .....	15
About screen.....	16
Performing a reset.....	17
<hr/>	
<b>Activity tracking</b>	<b>19</b>
<hr/>	
About activity tracking .....	19
Setting a daily activity goal.....	19
Switch off activity tracking .....	19
Monitoring your activity .....	20
<hr/>	
<b>Sleep tracking</b>	<b>21</b>
<hr/>	
About sleep tracking .....	21
Tracking your sleep.....	21
Monitoring sleep using the mobile app.....	21
<hr/>	
<b>Music</b>	<b>22</b>
<hr/>	
About music.....	22
Charging supplied headphones .....	22
Pairing headphones to watch .....	23
Changing earbuds .....	24
Wearing your headphones .....	24
Putting music on your watch .....	25
Playing music .....	26
Backing up music on your watch .....	27
About the voice coach .....	28
Headphones troubleshooting .....	29
<hr/>	
<b>Activities</b>	<b>30</b>
<hr/>	
About activities .....	30
About calorie estimation .....	31
About 24/7 heart rate monitoring .....	31
Starting an activity .....	32
Pausing and stopping an activity.....	33
Choosing which metrics to display.....	33

Settings for Running .....	35
Settings for Outdoor Cycling .....	35
Settings for Swimming .....	35
Settings for Treadmill .....	36
Settings for Gym activities .....	37
Settings for Cycle activities .....	37
Using the stopwatch .....	38
Training programs .....	39
About training programs .....	39
None .....	39
Goals .....	39
Intervals .....	40
Laps .....	41
Splits .....	41
Zones .....	42
Race .....	45
Activity history .....	46
Exporting your activities to other websites and file types .....	47
<b>Settings</b>	<b>48</b>
<hr/>	
About settings .....	48
Clock .....	48
Tracker .....	49
Sensors .....	49
Testing a heart rate sensor .....	49
Phone .....	49
Airplane mode .....	51
Options .....	51
Profile .....	52
Standards .....	52
<b>Adding sensors</b>	<b>53</b>
<hr/>	
About sensors .....	53
External Heart Rate Sensor .....	53
Cadence and Speed Sensor .....	54
<b>TomTom MySports account</b>	<b>58</b>
<hr/>	
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>59</b>
<hr/>	
<b>TomTom MySports mobile app</b>	<b>60</b>
<hr/>	
<b>Sharing your activities</b>	<b>61</b>
<hr/>	
<b>Addendum</b>	<b>62</b>
<hr/>	
<b>Copyright notices</b>	<b>66</b>
<hr/>	

# Welcome

---

This User Manual explains everything you need to know about your new TomTom GPS Sports Watch.

If you want a quick read of the essentials, we recommend that you read the [Getting started](#) page. This covers downloading TomTom MySports Connect and using the desk dock.

After that, if you have a smartphone, you will probably want to download the TomTom MySports app for free from your usual app store or by going to [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

For information about what you see on the watch, go to:

Here are some good starting points:

- [About your watch](#)
- [Starting an activity](#)
- [Activity tracking](#)
- [Music](#)
- [Training programs](#)
- [Settings](#)

**Tip:** There are also frequently asked questions (FAQs) at [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Select your product model from the list or enter a search term.

We hope you enjoy reading about and, most importantly, achieving your fitness goals using your new TomTom GPS Sports Watch!

**Note:** The Music feature and built-in Heart Rate Sensor are not available on all watch models.

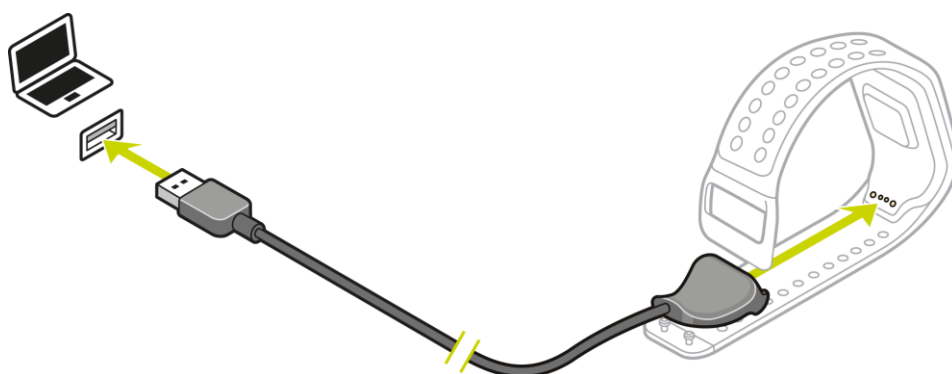
# Getting started

---

Before you start training, it's a good idea to charge your watch, download any software updates and download QuickGPSfix.

**Note:** QuickGPSfix helps your watch get a GPS fix and find your location quickly.

1. Download [TomTom MySports Connect](http://tomtom.com/123/) from [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) and install it on your computer. TomTom MySports Connect is available for free.
2. Place your watch in the [desk dock](#) and connect the dock to your computer. Follow the instructions that TomTom MySports Connect gives you.



After your watch is charged, you can [start your first activity](#).

**Tip:** Your watch is fully charged when the battery animation stops moving and shows a full battery.

You should connect your watch to your computer regularly to charge it, upload activities, download software updates and download QuickGPSfix information.

## Battery life

When the battery is fully charged, your watch can be used for up to 11 hours of activities that need GPS reception, such as running and cycling. The battery is used more quickly if you do any of the following:

- Use the [Music](#) feature.
- Use the [backlight](#) on your watch frequently or [all the time](#)
- e built-in [heart rate sensor](#).
- Connect the watch to external sensors, such as the [Heart Rate Sensor](#) or [Cadence and Speed Sensor](#).

Your watch will last longer on a battery charge if you turn off [night mode](#) and touch the screen to turn on the back light only when you need it.

## TomTom MySports app

You can download the TomTom MySports app for free from your usual app store or by going to [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

To learn more, go to [TomTom MySports mobile app](#) in this guide.

## Pairing your watch with your phone

To learn more, go to [Phone](#) in this guide.

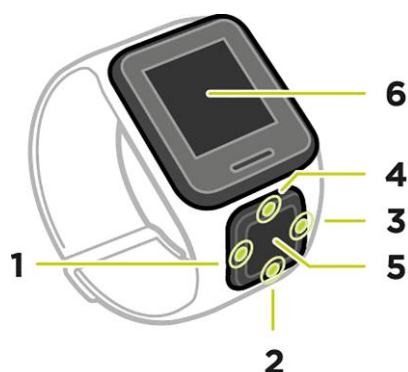
# Your watch

---

## About your watch

When you use your watch, you start from the clock screen. This screen shows the [time and date](#). The hour number is shown slightly dimmed and the minutes are shown brighter so you can see the precise time more clearly.

Use the button to press up, down, left or right to other screens on your watch.



1. Press **LEFT** - opens the [ACTIVITY TRACKING](#) screen.
2. Press **DOWN** - opens the [SETTINGS](#) menu.
3. Press **RIGHT** - opens the [ACTIVITIES](#) menu.
4. Press **UP** - opens the [MUSIC](#) screen.
5. GPS receiver. While wearing the watch, the GPS receiver should face upwards.
6. Cover the screen with your palm briefly to turn on the back light.

The clock screen shows the time and date. You can choose to show the time in 12 hour or 24 hour format by pressing **DOWN** to open the [SETTINGS](#) menu, then selecting **CLOCK**.

## Using your watch

Press **UP** or **DOWN** to select items in a menu.

Press **RIGHT** to select an item and open the menu for that item.

Press **LEFT** to exit a menu.

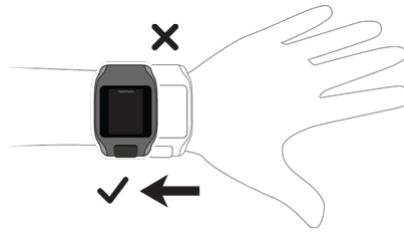
To select an option in a menu, make sure it is highlighted when you leave the menu. Your watch remembers the option you highlighted.

If an option in a menu switches on and off, press **RIGHT** to change the setting.

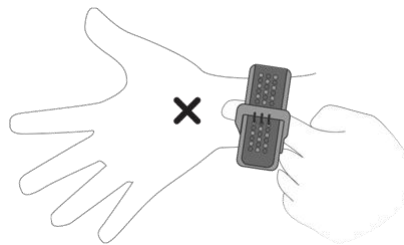
## Wearing your watch

The way you wear your watch is important because it can affect the performance of the Heart Rate Sensor. For more information on how this sensor works, see [The heart rate sensor](#).

- Wear the watch in the normal way, with the watch face on top of your wrist and the bottom of the watch touching your skin, away from the wrist bone.



- Do the strap up so that it is tight to your wrist without being uncomfortable.



- You get the most accurate results from the heart rate sensor when you are warmed up.

**Important:** To improve accuracy, KEEP STILL until your heart rate is detected.

## Cleaning your watch

It is recommended that you clean your watch once a week if you use it frequently.

- Wipe the watch with a damp cloth as needed. Use mild soap to remove oil or dirt.
- Do not expose your watch to strong chemicals such as gasoline, cleaning solvents, acetone, alcohol, or insect repellents. Chemicals can damage the watch's seal, case, and finish.
- After swimming, rinse your watch with tap water and dry it with a soft cloth.
- Clean the heart rate sensor area and connection pads with mild soap and water as needed.
- Do not scratch the heart rate sensor area. Protect it from damage.

## The heart rate sensor

If your watch has a built-in heart rate sensor it can help you train more efficiently.

You can choose to use the built-in heart rate sensor or an external sensor if the watch is mounted on your bike handlebars, or not to use a sensor at all.

**Note:** If your watch doesn't have an integrated heart rate monitor, you can also buy a separate chest strap to record the same information.

## How the sensor works

Your heartbeat is measured by using light to measure changes in your blood flow. This is done on the top of your wrist by shining light through the skin onto the capillary veins just below the skin and detecting the changing light reflections.

The performance of the heart rate sensor is not affected by skin type, body fat percentage or body hair. It IS however affected by how you wear the watch on your wrist and by whether you have warmed up or not.



## Using the heart rate sensor

To get the best performance from the heart rate sensor, see [Wearing your watch](#). Continuous heart rate tracking is switched OFF by default.

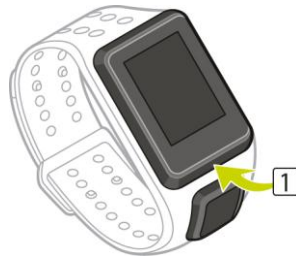
**Note:** The sensor cannot measure your heart rate while swimming.

## Removing your watch from the strap

You may want to remove your watch from the wrist strap in order to charge it or before placing it in the holder before using the bike mount.

To remove your watch from the wrist strap, do the following:

1. Press the bottom of the watch.



2. Remove the watch from the strap.



## Charging your watch using the desk dock

---

**Important:** You can also use any USB wall charger to charge your TomTom GPS watch. Place your watch in the desk dock and then connect the USB connector from the desk dock to your USB wall charger.

---

You can use the desk dock when your watch is in the wrist strap or you can remove your watch from the wrist strap first.

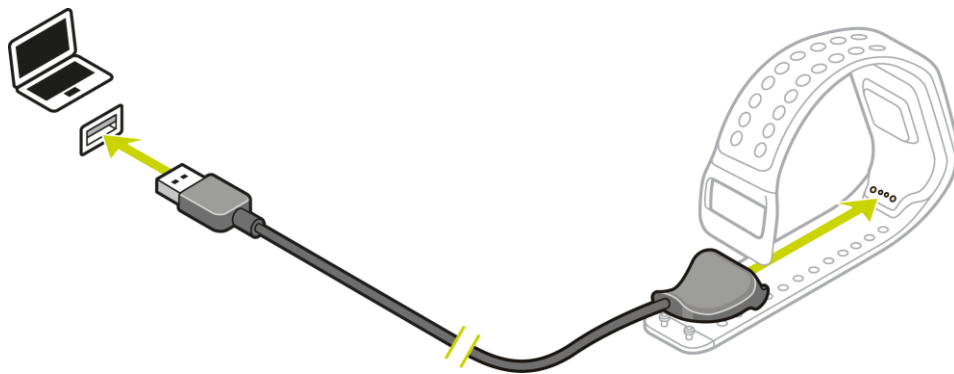
### Removing the watch from the strap

For more information, see [Removing your watch from the strap](#).

### Charging using the desk dock

To place your watch in the desk dock, do the following:

1. Slide the watch into the dock, following the curve of the back of the watch.
2. Push the watch in again until you hear a click and get a full connection.



**Important:** When you place your watch in the dock, you may get one of three types of connection:



Charging using a wall socket or USB socket with no data capabilities.



Full connection including access to MySports.

3. To remove your watch from the desk dock, pull the watch away from the dock, following the curve of the back of the watch.

### Using the bike mount

If you have purchased the bike mount accessory, the mount consists of a holder for your watch and a handlebar strap to attach the clip to your handlebars.

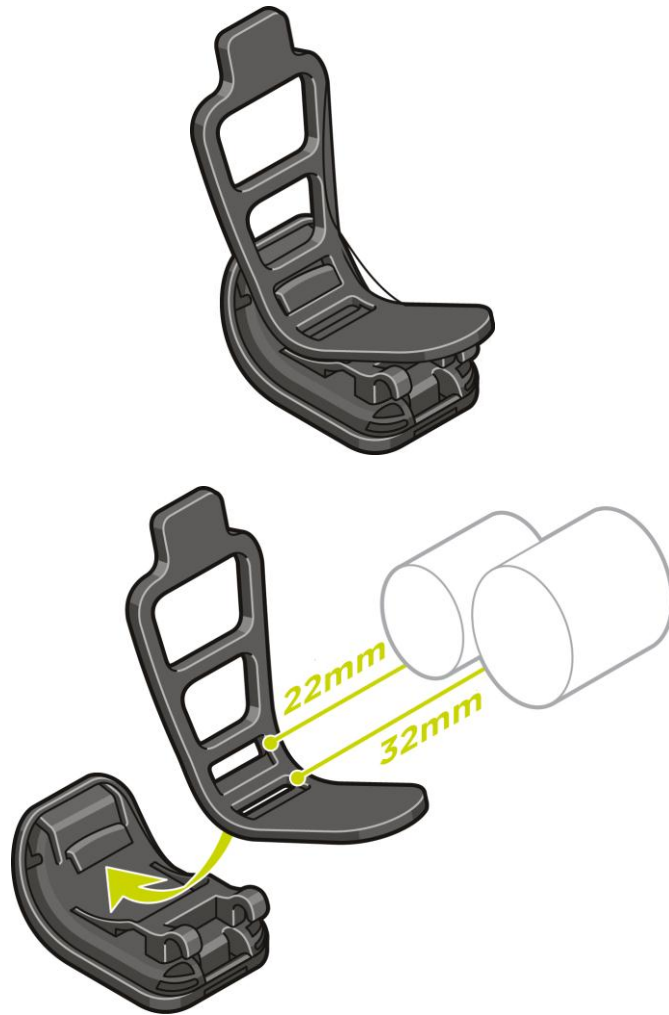
---

**Important:** These instructions show you how to attach the holder to the handlebars and THEN insert the watch.

---

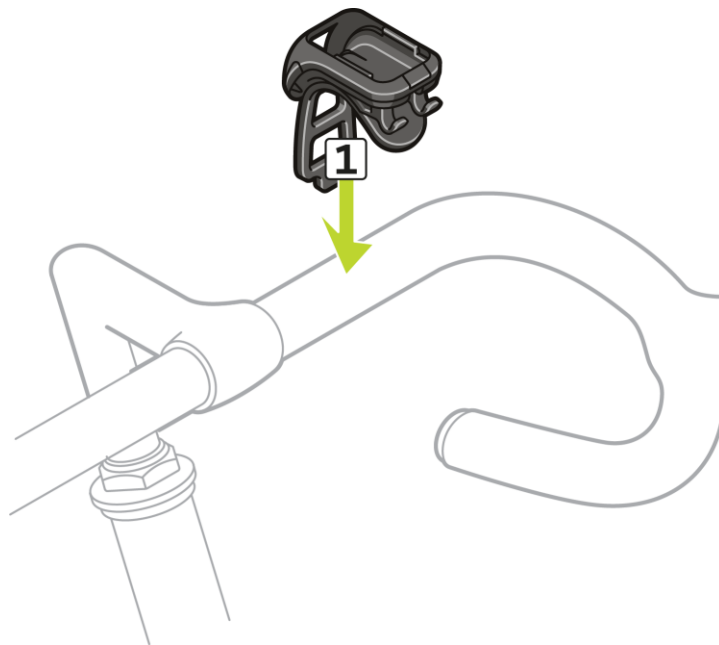
To use the bike mount, do the following:

1. Slide the handlebar strap into the hook at the back of the watch holder. Choose the right length for the size of your handlebars.

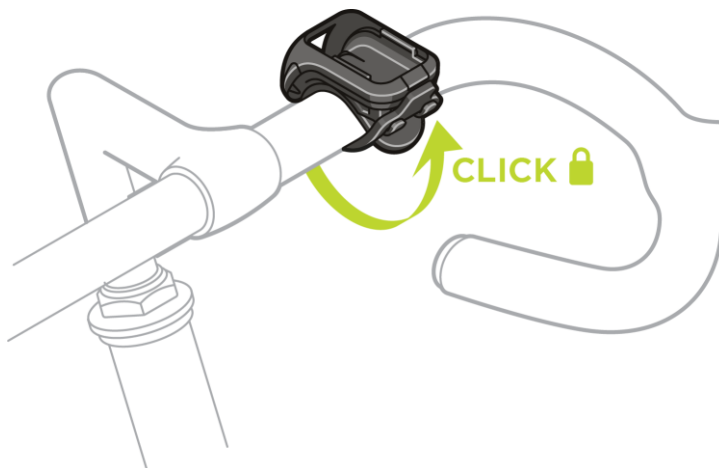


**Tip:** The strap has two holes so that it fits a range of different sizes of handlebars from 22 mm to 32 mm. Select the hole that fits your handlebars best.

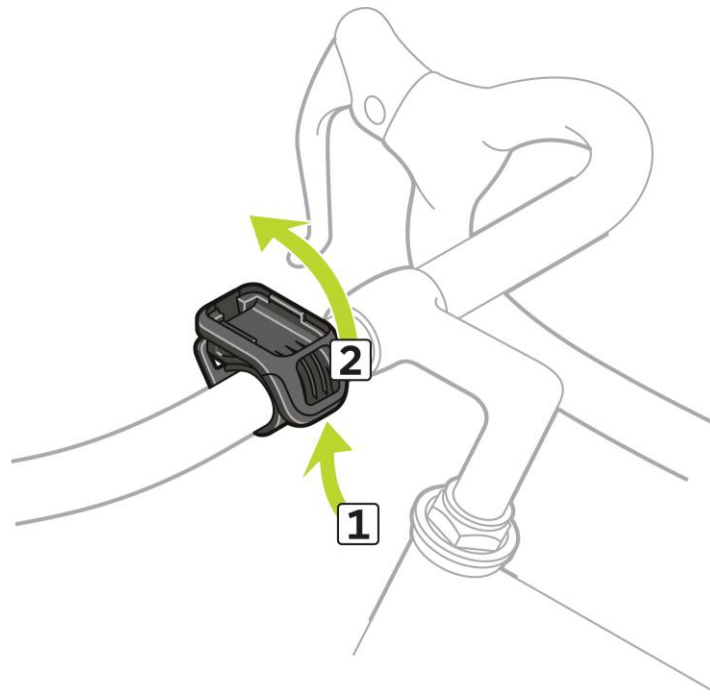
2. Place the watch holder on your handlebar and wrap the strap around the bar.



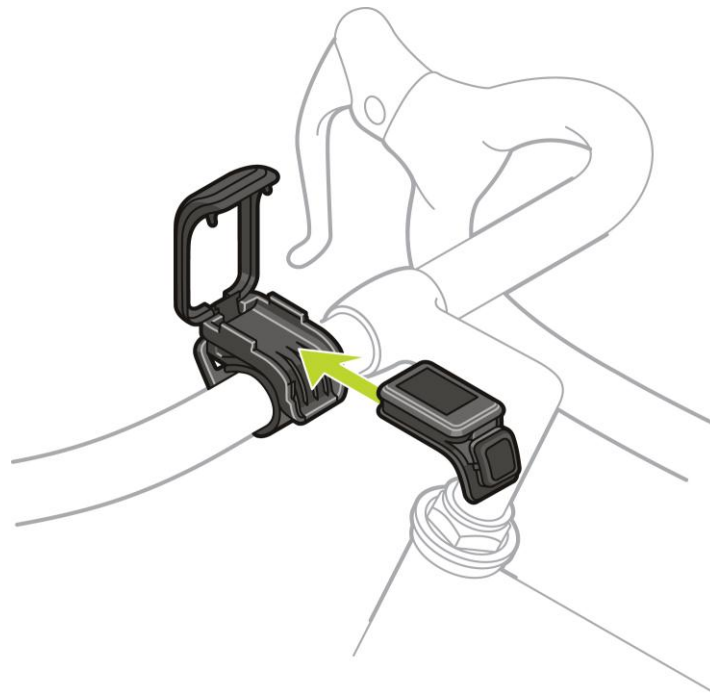
3. Use the clip on the bottom of the holder to attach the handlebar strap. The strap should now be attached securely around the handlebar.



4. Remove your watch from the wrist strap. Open the holder by pressing as shown below. Lift the cover.

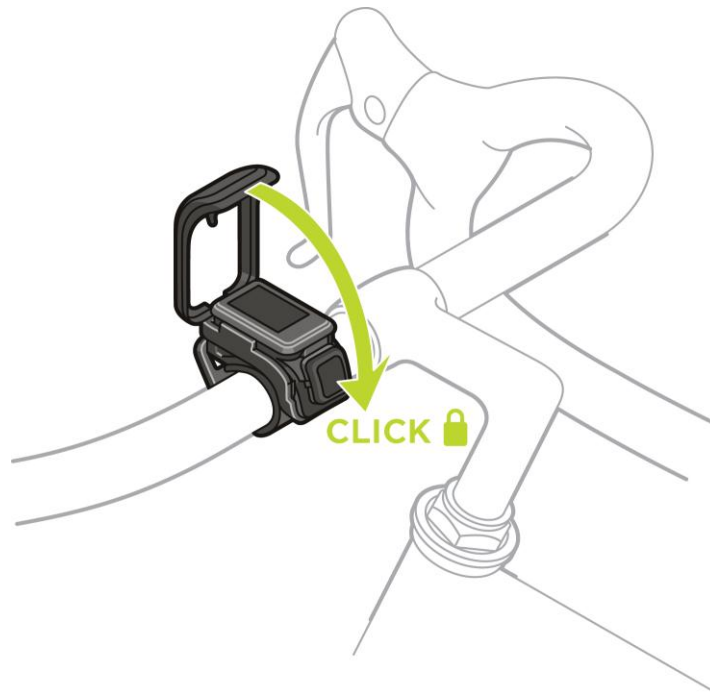


5. Slide your watch into the holder as shown.



6. Make sure your watch clicks securely into place.

7. Close the holder over the top of the watch, ensuring that it clicks as you close it. You are now ready to go cycling!

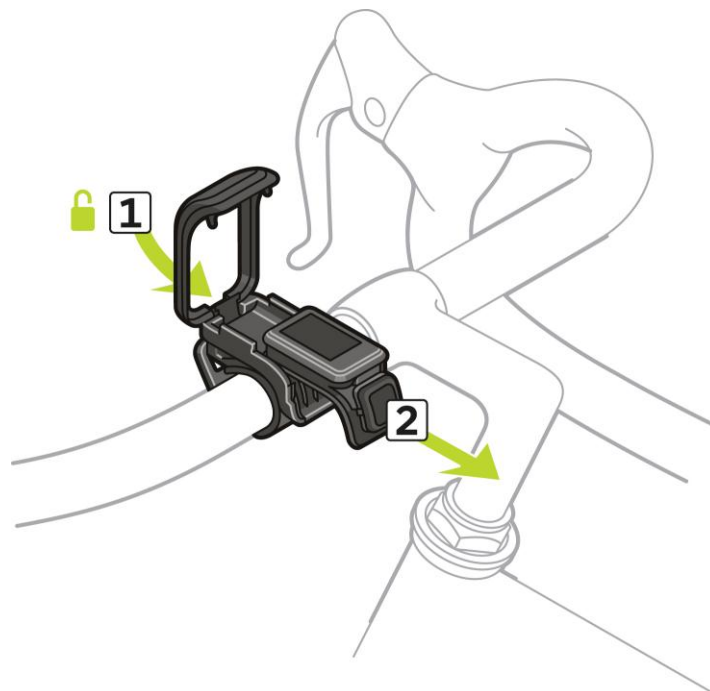


### Removing your watch from the holder

You may want to remove your watch from the holder in order to charge it or while attaching the bike mount to your handlebars.

To remove the watch from the holder, do the following:

1. Open the holder by pressing as shown below and then lift the cover.



2. Push the watch back towards you to unlock it from the holder.

3. Slide the watch out towards you into the palm of your hand.

### Using an O-ring

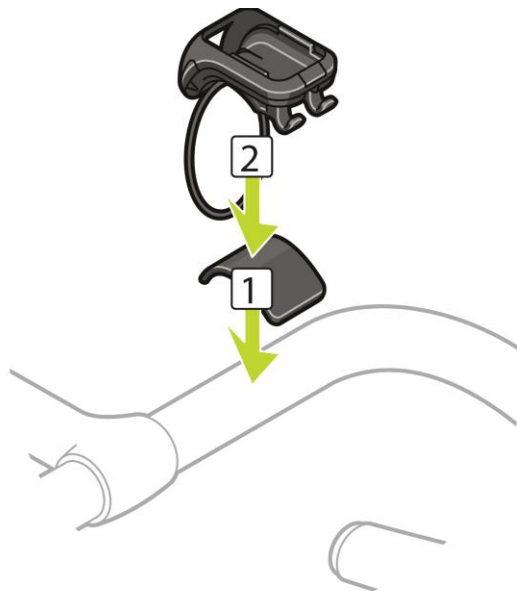
If you lose your bike mount strap, you can use a standard O-ring to mount your watch on your handlebars.

To use an O-ring, do the following:

1. Turn the watch over and insert the O-ring in the hook nearest the front of the watch.



2. Find a piece of rubber, for example, a piece of an old bicycle inner tube. This is needed to sit between the mount and handle bars and prevents slipping.
3. Place the mount onto the handle bars so that the piece of rubber is sandwiched between the mount and the bars.



4. Wrap the O-ring around the handle bars and lift it over the back hooks.



## About screen

From the clock screen, press **DOWN** to open the About screen.

The About screen shows the following information:

- **BATTERY** - the battery power left on your watch.  
To charge the battery, place the watch in the desk dock and [connect the dock to your computer](#).
- **STORAGE** - the amount of free space available on your watch.  
If you are running out of space, connect your watch to your computer. TomTom MySports Connect transfers the workouts or activities to your computer. You can choose to have activities uploaded automatically to your account on the TomTom MySports website, or another website you have chosen.

**Tip:** The history, which is the summary of your workout, remains on your watch.

- **QUICKGPS** - the status of the QuickGPSfix information on your watch.  
QuickGPSfix helps your watch find your precise location quickly so that you can start your activity. To update the QuickGPSfix information on your watch, connect your watch to your computer. TomTom MySports Connect automatically updates QuickGPSfix on your watch. QuickGPSfix information is valid for three days after you download it.

These symbols are used to show the status of QuickGPSfix:



QuickGPSfix on your watch is up-to-date.



QuickGPSfix on your watch is out-of-date. If the QuickGPSfix information on your watch is out-of-date, your watch still works as usual. It may, however, take longer to get a GPS fix when you want to [start an activity](#).

- **VERSION** - the software version number. You may need this information if you contact Customer Support. Every time you connect your watch to your computer, TomTom MySports Connect checks if a software update is available for your watch.
- **SERIAL NUMBER** - the serial number of your watch. You may need this information if you contact Customer Support.



## Performing a reset

### Soft reset

A soft reset is performed each time you disconnect your TomTom GPS watch from a wall charger or computer.

To perform a soft reset on your watch, follow these steps:

1. Connect your watch to a wall charger or computer.  
Wait until your watch shows a battery symbol.  
If you are using a computer, wait until MySports Connect finishes updating your watch.
2. Disconnect your watch from the wall charger or computer.  
The software on your watch restarts. This performs a soft reset on your watch.

### Recovery mode

The recovery mode allows you to reinstall the software on your watch without deleting any personal data and settings.

To perform a reset on your watch using the recovery mode, follow these steps:

1. Place your watch in the dock BEFORE you connect the dock to the computer.
2. On your watch, press **DOWN** and keep the button pressed.\*
3. Connect the dock to the computer, keep pressing the button until your watch shows [tomtom.com/reset](http://tomtom.com/reset).
4. Release the button and wait for MySports Connect to show **Update**.
5. Click **Update** in MySports Connect.

\* If the USB port on your computer is not easily accessible, connect the dock to the computer without the watch. Then press **DOWN** from the clock screen while you slide the watch into the dock.

### Factory reset

---

**Important:** When you perform a factory reset in MySports Connect, all personal data and settings, including your export settings for MySports Connect, are deleted from your watch. This action cannot be undone.

---

You should only use a factory reset as a last resort to restore your watch or if you really want to remove all your data and settings.

A factory reset reinstalls the software on your watch and this removes the following:

- Your activities.
  - Your settings on the watch.
  - Your settings for uploading activities in MySports Connect.
- 

**Important:** When you perform a factory reset, do not disconnect your watch before MySports Connect has finished restoring your watch. This takes several minutes. Check any messages shown in MySports Connect and on your watch before you disconnect your watch.

---

To perform a factory reset on your watch, follow these steps:

1. Connect your watch to your computer and wait until MySports Connect finishes updating your watch.
2. Expand **SETTINGS** in MySports Connect.
3. Click **FACTORY RESET** at the bottom of MySports Connect.  
MySports Connect downloads the latest version of the software for your watch.
4. Keep your watch connected when the window for MySports Connect closes.

MySports Connect installs the software on your watch.

5. Keep your watch connected when the window for MySports Connect opens again.
6. Follow the instructions in MySports Connect to setup your watch.

# Activity tracking

---

## About activity tracking

You can use your TomTom GPS watch to track how active you are. Here are some of things you can do:

- Track steps, time spent being physically active, calories burned and distance moved.
- Set a daily goal for one of these metrics on your watch.
- Use a weekly goal that is automatically generated based on your daily goal multiplied by 7.
- See your daily and weekly progress for your set goal.
- Upload your activity tracking metrics to the [TomTom MySports](#) website and [TomTom MySports mobile app](#).

## Activity Tracking Accuracy

Activity tracking aims to provide information to encourage an active and healthy lifestyle. Your TomTom GPS watch uses sensors that track your movement. The data and information provided is intended as a close estimation of your activity, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance and calorie data.

## Setting a daily activity goal

Activity tracking is switched ON by default and 10,000 steps is automatically pre-set as a goal for you. To change or set an activity tracking goal for the day, do the following:

1. From the Clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **TRACKER**.
3. Select **GOALS**.
4. Select the goal you want to set: **STEPS**, **TIME**, **CALORIES** or **DISTANCE**.
5. Press **RIGHT**.
6. Set your goal for, for example, the number of steps you want to achieve.
7. Press **RIGHT** to go back to the **TRACKER** screen.
8. Press **LEFT** twice to go back to the clock screen.

**Tip:** Some examples of typical goals are 30 minutes of active time per day or 10,000 steps per day.

**Note:** Unless you have an alarm switched on, when you reach a goal you see a badge on the watch screen and hear an alert.

## Switch off activity tracking

To switch activity tracking off, do the following:

1. From the Clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **TRACKER**.
3. Select **GOALS**.
4. On the **GOALS** screen, select **OFF**.

## Monitoring your activity

To see how active you have been, do the following:

1. From the Clock screen, press **LEFT** to see how you are progressing towards your goal.
2. Press **UP** or **DOWN** to see distance, time, or calories, depending on the goals you have set.
3. To see steps per week, press **LEFT** again.
4. Press **RIGHT** twice to go back to the Clock screen.

# Sleep tracking

---

## About sleep tracking

You can track how much you sleep using your TomTom GPS watch. Here are some of things you can do:

- Track your how long you are sleeping for each day, week, month or year.
- You can upload your sleep tracking metrics to the [TomTom MySports](#) website and [TomTom MySports mobile app](#).

Your watch measures sleep based on motion and it makes an assumption that when you are not moving after a certain time in the afternoon, you are asleep.

The day 'resets' at 16:00 and your watch starts counting a new 'night' at that point.

## Activity Tracking Accuracy

Activity tracking aims to provide information to encourage an active and healthy lifestyle. Your TomTom GPS watch uses sensors that track your movement. The data and information provided is intended as a close estimation of your activity, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance and calorie data.

## Tracking your sleep

To track your sleep, you need to wear your TomTom GPS watch when you sleep.

Sleep tracking on switched ON by default but you change this setting in [TRACKER](#) in the **SETTINGS** menu.

To see how long you slept the previous night, press **LEFT** from the Clock screen, then press **UP**.

Press **LEFT** to see your cumulative amount of sleep for that week.

## Monitoring sleep using the mobile app

You can upload your sleep activity to both [TomTom MySports](#) and the [TomTom MySports mobile app](#).

### Viewing your sleep activity on the mobile app

1. On your phone, select **Progress**.
2. Select the **Sleep** panel.
3. Swipe to move between graphs showing today's sleep time and yesterday's sleep time.
4. Select **Day** or **Week** or **Month** or **Year** to show graphs of your sleep for that time period.

# Music

---

## About music

You can store and play music on your TomTom GPS watch and listen to it during your activities. Here are some of things you can do:

- [Pairing headphones to watch](#)
- [Wearing your headphones](#)
- [Putting music on your watch](#)
- [Playing music](#)

**Note:** Music is not available on all watch models.

## Charging supplied headphones

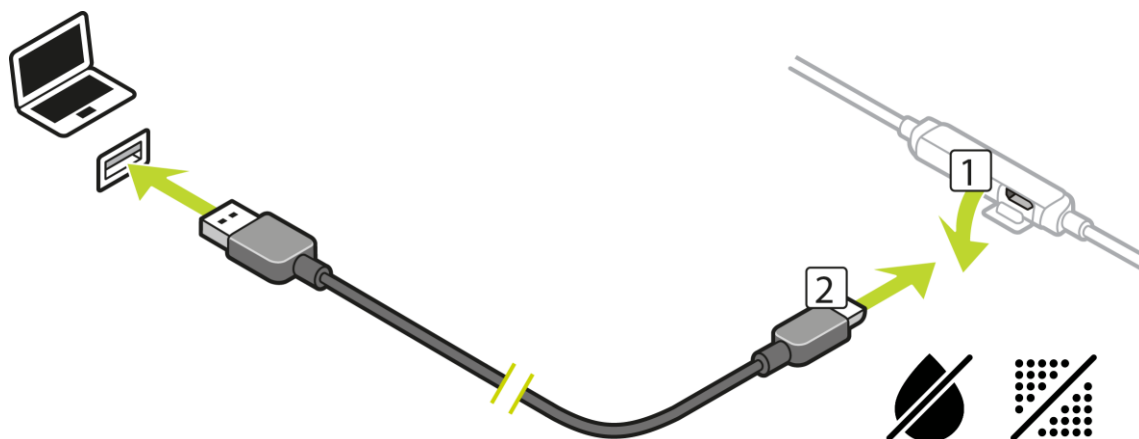
Some TomTom GPS watches are supplied with their own headphones for listening to music.

**Tip:** The headphones are supplied with approximately a 50% battery charge.

**Note:** The headphones can also be charged using a computer USB port but you cannot use the headset as computer headphones.

To charge the headphones supplied with your watch, do the following:

1. Open the USB socket cover.
2. Connect the USB cable.
3. Plug the other end of the USB cable into your computer or a wall charger and switch the power supply on.  
Your headphones are now charging. They take 2.5 hours to charge from empty.



**Note:** When the USB socket cover is open, be careful not to get dirt, sand or water etc. in the socket.

## Pairing headphones to watch

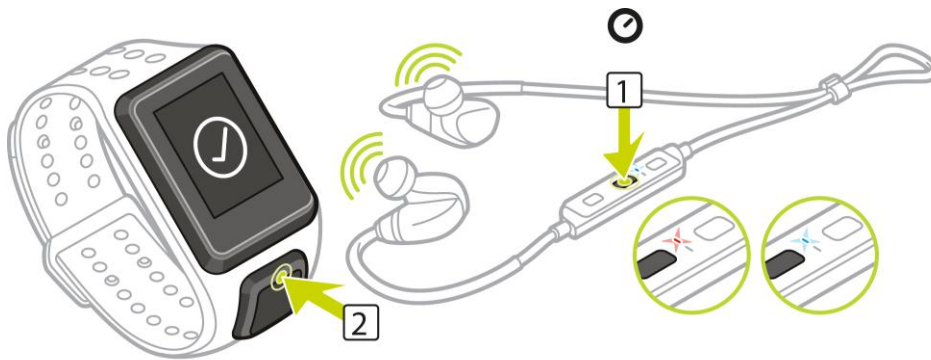
Some TomTom GPS watches are supplied with their own headphones for listening to music. Alternatively you can use most Bluetooth headsets or speakers to listen to music played on your watch.

**Tip:** If you wish to use or buy your own headphones, search for the 'Headphone Compatibility' FAQ at [tomtom.com/support](https://www.tomtom.com/support) to see a list of compatible headphones.

To pair your supplied Bluetooth headphones with your watch, do the following:

1. Switch the headphones **OFF**.
2. To enter pairing mode, hold the centre button down on the headset control for **10 seconds**.

**Tip:** Blue and red lights alternately flash when the headphones are in pairing mode. You could also put one earbud in one ear so you can hear the audio feedback during pairing.



3. Press **UP** from the Clock screen.  
Your watch searches for headphones.



4. If only one set of headphones is found, pairing starts.

**Note:** If more than one set of headphones are found, move at least 10m away from the other sets of headphones.

5. When pairing between your watch and headphones is successful, a tick appears with the name of your headphones shown.

You can now start listening to music played on your watch!

---

**Important:** If pairing is not successful, switch OFF your headphones and try again.

---

## Changing earbuds

Some TomTom GPS watches are supplied with their own headphones for listening to music.

The supplied headphones come with either the medium or large earbuds fitted, and with other sizes in the box.

To change the earbuds for the supplied headphones so that they are the correct size, pull the bud off the stalk and swap it as shown below:



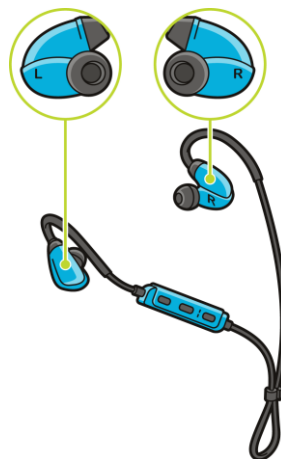
## Wearing your headphones

We want to make sure that your headphones are correctly fitted and hence don't interfere when you are doing activities.

To put on the supplied headphones, do the following:

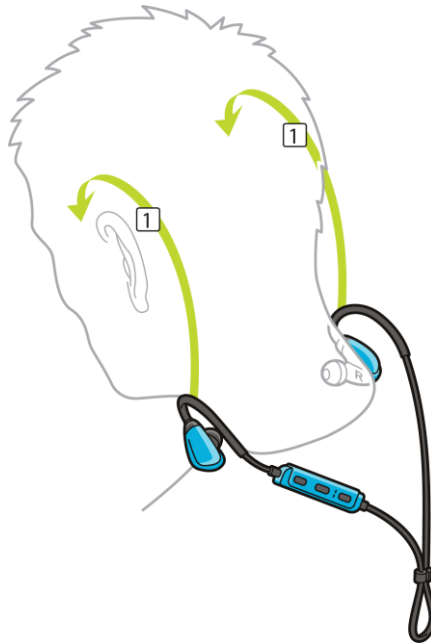
1. Hold the earbuds so that the one marked **L** is on your left and the one marked **R** is on your right.

**Tip:** When **L** and **R** are the right way up, the headphones are ready to be inserted.

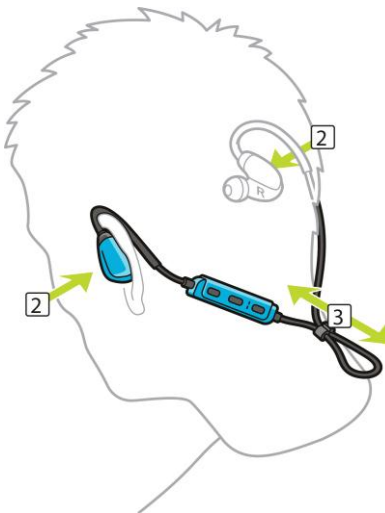




2. Lift the headphones up and over your head from BEHIND so that the cord sits behind your head and neck. The cables should lie behind your ears as shown below.



3. Fit the earbuds and then tighten the cable to ensure a snug fit.



### Putting music on your watch

You can store and play music on your TomTom GPS watch and listen to it during your activities. Your watch supports the following music file types:

#### MP3

- Sample rate: 16KHz to 48KHz
- Bit rate: 8 kbps to 320 kbps
- Mono/stereo channels and joint stereo.
- Artist, track title and length are displayed for the following languages: English, Czech, Danish, German, Spanish, French, Italian, Dutch, Norwegian, Polish, Portuguese, Finnish and Swedish. Other languages display correctly if the characters used are available in a supported language.

## AAC

- MPEG2 and MPEG4 AAC-LC and HE-AACv2 are supported.
- Sample rate: up to 48KHz
- Bit rate: up to 320 kbps
- Mono/stereo/dual mono are supported.
- Artist, track title and length for AAC is not supported.
- The watch does not support files with DRM of any type.

## Uploading and syncing music

You can upload complete playlists of music from iTunes and Windows Media Player on your computer to your watch.

**Note:** You cannot sync playlists using the MySports mobile app.

To sync music playlists with your watch, follow these steps:

1. Connect your music watch to your computer.  
MySports Connect opens and checks for updates.
2. In MySports Connect, select the **MUSIC** tab.  
MySports Connect scans your computer for music playlists and lists them on the left hand side. If you don't see all of the playlists on your computer in the list, click **SCAN**.
3. Click the + next to a playlist to copy the playlist to your watch.  
You can now play the playlists on your watch.

## How much music fits on the watch?

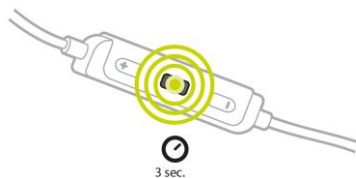
There is around 3 GB of space for music on your watch. Depending on the size of the tracks, this is enough space for 500 songs.

## Playing music

You can store and play music on your TomTom GPS watch and listen to it during your activities.

### Switching the headphones on and off

1. Press button 2 for 2 seconds to switch on the headphones - the blue light flashes twice.
2. Press button 2 for 3 seconds to switch off the headphones - the red light flashes twice.



### Using the headset controls

To play music using the controls on the supplied headset, do the following:

PLAY



Press button 2 to play music.

PAUSE



Press button 2 to pause the music.

**Tip:** You can also press UP on your watch to pause a track.

VOLUME UP



Press button 1 to increase the volume.

VOLUME DOWN



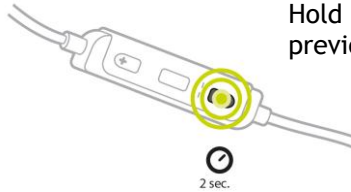
Press button 3 to decrease the volume.

NEXT TRACK



Hold button 1 down for 2 seconds to go to the next track.

PREVIOUS TRACK



Hold button 3 down for 2 seconds to go to the previous track.

### Using the watch

To play music using your watch, do the following:

1. Switch the headphones on following the instructions supplied with your headphones.
2. Press **UP** from the Clock screen.  
A track starts to play.
3. Press **UP** to pause a track.

**Note:** You cannot play music while swimming or using the stopwatch.

4. To select the next song, press **RIGHT**.
5. If more than 3 seconds of the track has played, press **LEFT** to restart the track. Pressing **LEFT** again takes you to the previous song.

**Tip:** When you are carrying out an activity the Music player screen can be found at the very top of the metric list. The same player controls apply.

**Tip:** To select a music playlist, press **DOWN** when you see the **GO** message on starting an activity. You can also select from different Playlists in Settings when you are not doing an activity, or by pressing **DOWN** when paused.

### Backing up music on your watch

To back up the music on your watch, follow these steps.

## Windows

1. Connect your watch to your computer.
2. Press the **Windows logo key** +E.
3. Double-click your watch in the Devices with Removable Storage list. Your watch should be listed as **MUSIC**.

**Note:** Your watch might not have a label or name, but only a drive letter.

4. Double-click the MySportsConnect folder.
5. Right-click the Music folder and select **Copy**.
6. Choose a location on your computer where you want to store your backup, right-click it and select **Paste**.

To restore music to your watch, follow these steps:

1. Click on the MySports connect icon in the notification area and click **Exit**.
2. Connect your watch to your computer.
3. Press the Windows logo key.
4. Copy your backed up Music folder back into the MySports Connect folder on your watch.
5. Restart MySports Connect from **All Programs > TomTom**.

## Mac

1. Connect your watch to your computer.
2. Open Finder.
3. Select the watch in the Finder side bar. It should be listed as **MUSIC**.
4. Double-click the MySportsConnect folder.
5. Control-click (right-click) the Music folder and choose **Copy "Music"**.
6. Choose a location on your Mac where you want to store your backup, control-click (right-click) it and select **Paste Item**.

To restore music to your watch, follow these steps:

1. Connect your watch to your computer.
2. Open Finder.
3. Click on the MySports connect icon in the status bar and click **Exit**.
4. Copy your backed up Music folder back into the MySports Connect folder on your watch.
5. Restart MySports Connect from Launchpad or from the Applications folder.

## About the voice coach

When playing music, a voice coach guides you through the important stages of your training.

The voice coach is on by default and you hear the voice coach every time the watch beeps or buzzes with a message that needs your attention. As you are listening to music, the buzzer in the watch cannot be heard so your watch interrupts the music with a brief message.

General prompts:

- Watch ready, Demo mode, Bluetooth not working when swimming.

TrainingPartner prompts:

- Zone: in zone, above zone, below zone.
- Goal: at 50%, 90% 100% and 110% of goal.
- Race: ahead, behind, lost, won.

**Note:** You can switch off the voice coach by pressing **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **PROFILE** and press **RIGHT** to open the **PROFILE** menu. Press **VOICE** and select **NONE**. You can also change the language of the voice coach using the same **VOICE** option within **PROFILE**.

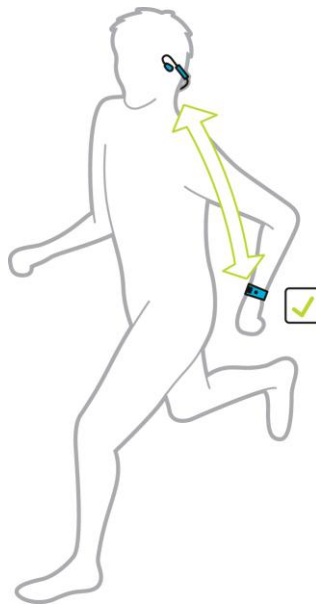
## Headphones troubleshooting

Some TomTom GPS watches are supplied with their own headphones for listening to music.

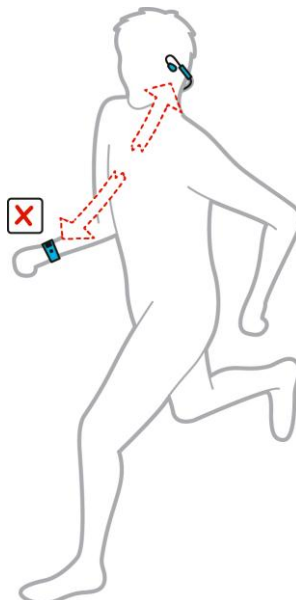
If you experience gaps or clicks in the music, this may be due to your body blocking the Bluetooth signal between your watch and the headset controls.

Try wearing the watch on the other wrist to improve the reception and audio quality. The best position for the watch is on the left wrist.

As shown below, if there is a direct line of sight between the watch and the headset controls, reception is improved.



As shown below, reception can deteriorate if you wear the watch on the opposite site of your body to the headset controls because there is no direct line of sight between the two.










# Activities

---

## About activities

In the activities menu, you can start one of the activities available on your watch:

	Run
	Cycle
	Swim
	Treadmill
	Freestyle
	Gym
	Indoor cycling
	Stopwatch

When you select **RUN**, **CYCLE** or **FREESTYLE**, your watch uses its internal GPS receiver to measure your speed, and to record the route you have taken.

If your watch has a heart rate sensor and the [heart rate sensor](#) is set to ON, your heart rate is shown during your activity. This includes running, cycling, treadmill and freestyle.

When you select **SWIM** or **TREADMILL**, your watch uses its internal motion sensor to measure your strides on the treadmill, and strokes and turns in the swimming pool. Your watch uses this information to estimate your speed and the distance you have covered.

When you select **INDOOR** for indoor cycling, your watch uses the connected [Cadence and Speed Sensor](#) to show your speed, heart rate information if available and calories burnt vs time.

Select **GYM** to show heart rate information and calories burnt over time. You need an external or internal heart rate sensor for this activity.

Select **FREESTYLE** when you want to do an activity other than running, cycling or swimming. This means that you can keep clean histories and totals for running, cycling and swimming.

When you select **STOPWATCH**, you can use your watch to show elapsed time, mark laps and see times for your current and previous laps.

## About calorie estimation

Calories are estimated based on the type of sport, your gender, your weight and the intensity and duration of the exercise.

24x7 calorie estimation is based on your BMI and then adjusted for steps, active time, sports activities, etc., to generate a theoretical total for the day. Heart rate is not used during 24x7 calorie counting because it would drain the watch battery too quickly.

**Note:** Not all activities are available on all watches.

### Running, cycling, swimming, treadmill or indoor cycling

For running, cycling, swimming or treadmill, the calorie calculations are based on metabolic equivalent of task tables (MET or simply metabolic equivalent).

We use the MET tables of 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.

### Freestyle or gym

Calories for freestyle and gym activities are based on heart rate. For other activities calories are linked to that specific sport but for freestyle and gym, the watch doesn't know which sport you are doing. Hence when no heart rate measurement is available, calories are not shown for freestyle and gym activities.

### Tracker

The calorie metric measures how many calories you burn during the day including your basal metabolic rate (BMR). Your BMR represents the minimum amount of energy that you need to keep your body functioning, including breathing and keeping your heart beating. Because BMR is included, your calorie metric in the tracker will be higher than your calorie metric in an activity.

## About 24/7 heart rate monitoring

Your TomTom GPS Watch allows you to monitor your heart rate during the day. It takes a reading every 10 minutes for 24/7 tracking versus every second for sports tracking.

**Note:** Continuous heart rate monitoring is only available on watch models with an optical sensor.

### Switching on 24/7 heart rate monitoring on your watch

Continuous heart rate monitoring is OFF by default. To switch on 24/7 heart rate monitoring on your watch, follow these steps:

1. From the Clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **TRACKER**.
3. Select **HEART**.
4. Select **ON**.
5. Synchronise your watch by connecting it to MySports Connect on your computer or to the MySports mobile app.

Your watch is now measuring your heart rate when you wear it.

**Note:** 24x7 heart rate monitoring requires software version 1.2.0 or higher.

### Viewing your heart rate on the MySports website

1. Go to [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).

2. Click **All sports** and select **Activity tracking**.
3. Click **All** and select **Day**.
4. At the bottom of the page, select **Max Heart Rate**.

#### View your heart rate in the MySports mobile app

**Note:** 24x7 heart rate information is only available in the daily view, day by day.

1. On the **ACTIVITIES** screen, tap **Today**.
2. Below the date, swipe left.
3. Tap **Max Heart Rate**.

#### Starting an activity

To start an activity on your watch, do the following.

1. From the clock, press **RIGHT**.
2. Select one of the activities, then press **RIGHT**.
  - **RUN**
  - **CYCLE**
  - **SWIM**
  - **TREADMILL**
  - **GYM**
  - **INDOOR CYCLING**
  - **FREESTYLE**
  - **STOPWATCH**
3. For **RUN**, **CYCLE** and **FREESTYLE** activities, until your watch has a GPS fix you see the message **Please wait**, and the GPS icon flashes in the top left hand corner of the screen. When it's ready to start an activity, your watch shows the message **GO** and the GPS icon stops flashing.



**Tip:** To select a music playlist, press **DOWN** when you see the **GO** message on starting an activity.

For **Cycle** activities, if you are using a [Cadence and Speed Sensor](#), once your watch is connected to the sensor, your watch shows the message **GO**. The Cadence & Speed Sensor is then used to provide speed and distance information about your activity. Your watch may not have a GPS fix at this point. If you would like to track the route of your activity, wait until the GPS icon stops flashing before starting your activity.

**Note:** It can take a short time to find your GPS position, especially the first time you use your watch or if the QuickGPSfix information is not up-to-date. Moving does not speed up getting a fix so stay still and wait until your position has been found.

To ensure good GPS reception, make sure you are outdoors with a clear view of the sky. Large objects such as tall buildings can sometimes interfere with reception.

If your watch has a **heart rate sensor**, you may see a message saying "Warm up" at the start of an activity while your watch gets a GPS position. This is because the sensor performs most accurately when you are warmed up with good circulation in your arms.

From this screen, press in one of these directions to choose an option:

- **RIGHT** - start your activity, once your watch has a GPS fix.
- **DOWN** - select a [training program](#) or set the information displayed while you train.
- **UP** - see your past activities.
- **LEFT** - go back to the list of activities.



Press **RIGHT** to start your activity.

1. When you are doing an activity, your watch shows information, such as the distance, time, pace and heart rate if you have a monitor. Press **UP** and **DOWN** to change the information that you see.
2. You can [pause](#) the activity if you're just taking a break, or [stop](#) the activity completely.

For each type of activity, you can select different [training programs](#), and select to see different information while you are training.

## Pausing and stopping an activity

### Pausing and stopping an activity

During an activity, press and hold **LEFT** to stop the clock and pause your activity.

To restart the activity again, press **RIGHT**.

To stop the activity completely, press **LEFT** to pause the activity, then press **LEFT** again.

### How pause works

If you upload your activity to your MySports account and view it on a map, you see your whole course with the pause shown as a straight line.

GPS tracking stops and the start pause and end pause locations are linked together. When you start your activity again after a pause, your location is known immediately.

The averages shown are calculated for the time that the watch wasn't paused. For example, if you run 5 km, then pause and walk for 2 km, then start and run for another 5 km, you see your entire route, but your average is only valid for the 10 km.

**Tip:** Your watch turns itself off if you leave it paused for too long to prevent draining the battery. We recommend not leaving the watch paused for too long if possible.

## Choosing which metrics to display

Before you start an activity you can choose a [training program](#) and also decide what information you would like to see as you train.

While you train, three different metrics are available at any one time:

- One main metric is shown in a larger figure in the main part of the screen.
- Two minor metrics are shown at the bottom of the screen.

### Changing the main metric

As you train, you can change the information shown by the larger figure by moving **UP** and **DOWN**. The text above the main metric shows which information is currently being displayed.

### Setting the minor metrics

Do the following to choose the information shown by the smaller figures:

1. From the activity start screen, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu.
2. Select **METRICS**, then press **RIGHT**.
3. Select **DISPLAY**, then press **RIGHT**.
4. Select **LEFT** or **RIGHT** to set the metric shown on the left or the right.
5. Select the metric to be displayed from the list.

The metrics that are available depend on your current activity.

Some examples of metrics available:

- **PACE** - your current pace. For swimming, this is shown in minutes per 100m.
- **AVG PACE** - your average pace for the current activity.
- **HEART RATE** - your heart rate. This metric is only available if you have a [Heart Rate Sensor](#) connected.
- **SPEED, PACE or BOTH** - for activities other than swimming, you can choose to see speed, pace or both metrics at once.
- **SWOLF** - this metric is only given for swimming activities. The SWOLF score is calculated by adding the time in seconds and the number of strokes you make to swim one length of the pool. SWOLF shows your swimming efficiency. The lower the score, the better. The word SWOLF is a mixture of swimming and golf.
- **CALORIES** - Calories for the freestyle activity are based on heart rate. For other activities calories are linked to that specific sport but for freestyle, the watch doesn't know which sport you are doing. Hence when no heart rate measurement is available, calories are not shown for the freestyle activity.

For activity tracking, sports and activities, the calorie metric measures how many calories you burn during the day including your basal metabolic rate (BMR). Your BMR represents the minimum amount of energy that you need to keep your body functioning, including breathing and keeping your heart beating.



### Icons on the screen

The following icons can be shown along the top of the screen while you are training:



This symbol shows the strength of GPS reception. While your watch is looking for GPS satellites, the satellite images flashes.



The heart symbol shows that your watch is connected to a [Heart Rate Sensor](#). When your watch is trying to connect to the Heart Rate Sensor, the heart flashes.



The chaining symbol shows that your watch is connected to a [Cadence and Speed Sensor](#). When your watch is trying to connect to the Cadence & Speed Sensor, the chaining flashes.



This symbol shows the [battery status](#).

## Settings for Running

Before you start an activity you can choose a [training program](#) and also decide what information you would like to see as you train.

There are a wide range of metrics that you can choose to see while running including calories, heart rate, heart rate zone and distance.

### Choosing other metrics to display

**Note:** To get help on choosing which metrics you want to see during an activity, see [Choosing which metrics to display](#).

To choose to see just one metric for speed, average speed, pace or average pace, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu. Select **METRICS**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, **AVG SPEED**, **PACE** or **AVG PACE**.

To choose to see speed, pace or both metrics, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu. Select **METRICS** then press **RIGHT**. Select **SPEED**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, **PACE** or **BOTH**.

## Settings for Outdoor Cycling

You can log your heart rate, speed and location using the integrated sensors when cycling.

If you want to review your performance while cycling, in the interest of your own safety it is best to mount the GPS watch using the optional [bike mount](#) so that you can keep both hands on the handle bars.

If you want to review your heart rate while cycling, we recommend connecting an optional external heart rate sensor so that you can review your heart rate safely.

### Setting the wheel size for use with a Cadence & Speed Sensor

If you are using a [Cadence and Speed Sensor](#), you should set the **WHEEL SIZE** setting to increase the accuracy of the metrics provided by the sensor. This setting is the circumference of your rear tyre in millimetres (mm).

To set your wheel size, do the following:

1. From the activity start screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **WHEEL SIZE**, then press **RIGHT**.
3. Set the size so it's correct for your rear wheel.

To find the circumference of your rear wheel, you can either measure the wheel yourself using a tape measure, or look up the value in an online calculator. For example, on this site you can find the circumference using the diameter of the wheel and the thickness of the tyre:

[www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math)

For example, if your wheel size is 700c and the tyres are 25 mm thick, the circumference is 2111 mm. This is the value you should enter.

**Note:** To get help on choosing which metrics you want to see during an activity, see [Choosing which metrics to display](#).

## Settings for Swimming

**Note:** TomTom GPS watches are water-resistant. You can swim with these watches. However, the built-in Heart Rate Monitor does not work under water.

Before you start a swimming activity, you should check the **POOL SIZE** setting for the pool where you are swimming. This setting is the length of the pool in metres or yards.

As you swim, your watch registers your strokes and the number of turns you make in the pool. To calculate the distance you have swum and your speed, your watch uses the pool size and the number of turns you have made. If the pool size is not accurate, the metrics for your swimming activity cannot be worked out correctly.

To change the **POOL SIZE** settings, do the following:

1. From the activity start screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **POOL SIZE**, then press **RIGHT**.
3. Set the size so it shows the nominal length of the pool, then move **RIGHT**.
4. Set the fraction size so it shows the additional fraction length of the pool, then move **RIGHT**.
5. Set the measurement unit to metres or yards.
6. Press **RIGHT** to go immediately back to the activity screen.

When you select **SWIM**, your watch does not use its internal GPS receiver.

To set which metrics to display do the following:

1. From the activity start screen, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu.
2. Select **METRICS**, then press **RIGHT**.
3. Select **DISPLAY**, then press **RIGHT**.
4. Select **LEFT** or **RIGHT** to set the metric shown on the left or the right.
5. Select the metric to be displayed from the list, such as **STROKES** or **LENGTHS**.

## Settings for Treadmill

Your height is set on the very first use of your watch. Before you start an activity on the treadmill for the first time, you should check that your height has been set correctly. You can do this in your TomTom MySports account or on your watch.

As you run on a treadmill, your watch registers the number of times you swing your arm back and forward and how quickly. This matches the number of strides you make as you run. Your watch uses your height to calculate the length of your stride, and from this the distance you have run and your pace.

To check your height on your watch, do the following:

1. From the clock, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **PROFILE**, then press **RIGHT**.
3. Select **HEIGHT**, then press **RIGHT**.
4. Set your height.

## Calibrating your watch for Treadmill activities

The distance measurements your watch makes for Treadmill activities are less accurate than for Run activities. When you run outdoors, your watch uses GPS to measure the distance you cover.

You are not asked to calibrate each single treadmill activity. You get a reminder to do so in the following situations:

- Your activity distance is 400 metres or more.
- Your activity duration is 1 minute or longer.
- Your number of steps is 60 or more.
- You have done less than 6 calibrated runs.

If you calibrate your watch, the distance measurements for Treadmill activities become more accurate.

**Tip:** You are always asked if you want to change your distance at the end of a treadmill session.

To calibrate your watch, do the following:

1. When prompted to calibrate your watch, pause the treadmill.  
To pause your watch, press **LEFT** during the activity.
2. On your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
3. Select **CALIBRATE** then press **RIGHT**.
4. Change the distance to match the distance shown on the treadmill.
5. Press **RIGHT** to go immediately back to the activity screen.

### Choosing other metrics to display

**Note:** To get help on choosing which metrics you want to see during an activity, see [Choosing which metrics to display](#).

To choose to see just one metric for speed, average speed, pace or average pace, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu. Select **METRICS**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, **AVG SPEED**, **PACE** or **AVG PACE**.

To choose to see speed, pace or both metrics, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu. Select **METRICS**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, **PACE** or **BOTH**.

### Settings for Gym activities

Before you start an activity you can choose a [training program](#) and also decide what information you would like to see as you train.

There are a wide range of metrics that you can choose to see while in the gym including calories, heart rate, heart rate zone, and duration.

### Choosing other metrics to display

**Note:** To get help on choosing which metrics you want to see during an activity, see [Choosing which metrics to display](#).

To choose to see just one metric for speed, average speed, pace or average pace, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu. Select **METRICS**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, **AVG SPEED**, **PACE** or **AVG PACE**.

To choose to see speed, pace or both metrics, press **DOWN** to the **SETTINGS** menu. Select **METRICS**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, then press **RIGHT**. Select **SPEED**, **PACE** or **BOTH**.

### Settings for Cycle activities

You can log your heart rate and speed when cycling indoors.

If you want to review your performance while cycling, in the interest of your own safety it is best to mount the GPS watch using the optional [bike mount](#) so that you can keep both hands on the handle bars.

If you want to review your heart rate while cycling, we recommend connecting an optional external heart rate monitor so that you can review your heart rate safely.

### Setting the wheel size for use with a Cadence & Speed sensor

If you are using a [Cadence and Speed Sensor](#), you should set the **WHEEL SIZE** setting to increase the accuracy of the metrics provided by the sensor. This setting is the circumference of your rear tyre in millimetres (mm).

To set your wheel size, do the following:

1. From the activity start screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **WHEEL SIZE**, then press **RIGHT**.
3. Set the size so it's correct for your rear wheel.

To find the circumference of your rear wheel, you can either measure the wheel yourself using a tape measure, or look up the value in an online calculator. For example, on this site you can find the circumference using the diameter of the wheel and the thickness of the tyre:

[www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math)

For example, if your wheel size is 700c and the tyres are 25 mm thick, the circumference is 2111 mm. This is the value you should enter.

**Note:** To get help on choosing which metrics you want to see during an activity, see [Choosing which metrics to display](#).

## Using the stopwatch

To use the stopwatch, do the following.

1. From the clock, press **RIGHT**.
2. Select **STOPWATCH**, then press **RIGHT**.  
Your watch shows an image of a stopwatch and the word **GO**.
3. Press **RIGHT** to start the stopwatch.  
The stopwatch starts and shows the elapsed time.
4. To pause the stopwatch, press **LEFT**. Press **RIGHT** to resume counting.

**Tip:** When paused, to see more of your previous laps, press **DOWN** and press **UP**.

5. To mark each lap, touch the right side of the watch screen while the stopwatch is running, or press **RIGHT**.

The big number is the total elapsed time of all your laps added together.

Your current lap time, for example lap 12 below, is shown under the total elapsed time. Your previous laps, here laps 11 and 10, are shown under your current lap.



To see more of your previous laps, press **DOWN** and press **UP**.

6. To leave the stopwatch activity, press **LEFT** twice.

**Tip:** The stopwatch does not run in the background after you leave the stopwatch activity. No GPS information or activity information is stored.

**Tip:** To reset the stopwatch, leave the stopwatch activity and then go back into it again.

## Training programs

### About training programs

For each type of activity, the following training programs are available:

- [NONE](#)
- [GOALS](#)
- [INTERVALS](#)
- [LAPS](#)
- [ZONES](#)
- [RACE](#)

From the clock screen, do the following to see the list of training programs:

1. Press **RIGHT** and then select your choice of activity.
2. Press **RIGHT**.
3. Press **DOWN** and select **TRAINING**.
4. Press **RIGHT** and choose a training program.

When you select a training program, your watch remembers which program you are using and any options you have selected for that program.

**Tip:** If you want to start a program immediately after selecting it, press **RIGHT** to go straight to the activity screen.

### None

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **NONE**

Select this option to do your activity without using a training program. In this mode, your watch records your activity and shows metrics for your activity.

### Goals

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **GOALS** > **DISTANCE**, **TIME** or **CALORIES**

Select this option to set yourself training goals.

You can set yourself three types of goals:

- **DISTANCE** - select this option to set yourself a distance to cover in your activity.
- **TIME** - select this option to set yourself a duration for your activity.
- **CALORIES** - select this option to set yourself a number of calories to burn during your activity. The calories burnt can be calculated more accurately if you set your [profile](#).

### Watching your progress

To see an overview of your progress towards your goal, press **RIGHT** from the activity progress screen.

This screen shows the percentage of your target you have reached and the remaining distance, time or number of calories.



**Tip:** When running, you can head away from home until your progress reads 50% and then turn and come back again.

### Progress alerts

When training to a goal, your watch alerts you at these stages:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

### Intervals

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **INTERVALS** > **WARMUP, WORK, REST, # SETS, or COOLDOWN.**

Select this option to use interval training.

Interval training is short periods of exercise followed by rest. The main aim of interval training is to improve speed and cardiovascular fitness. For example, during a 20 minute walk-jog workout you could do an 8 minute fast walk, followed by 3 sets of 1 minute running and 2 minutes walking, then a 5 minute walk to cool down.

For warmup, work, rest and cooldown, you can set either a time or a distance. For sets, you choose the number of sets you want to include in your interval training program.

**Tip:** If you press **RIGHT** after setting the warmup details, you are then in the correct place to setup the rest of that interval set including work, rest etc.



During interval training, you see an alert for the next stage of interval training:



You see the name of what you are doing, and how long this part of the set is in either time or distance.

You are also warned with beeps and buzzes when you need to switch to the next stage in your interval training.

**Tip:** When you use interval training on the watch, interval sections are marked as laps so you can better track pace and other metrics for each interval section.

## Laps

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **LAPS** > **TIME**, **DISTANCE**, or **MANUAL**.

Select this option to measure your activity against set lap times, distances or by manually recording when you complete a lap.

You can set up your watch to measure laps in three ways:

- **TIME** - select this option to set a duration for a lap. After you start your activity, your watch alerts you when the time for each lap passes. If you set a lap time of 1 minute, your watch alerts you each minute and the screen shows the number of laps completed.
- **DISTANCE** - select this option to set the length of a lap. After you start your activity, your watch alerts you whenever you reach the target distance for one lap. If you set a lap distance of 400 m, your watch alerts you after each 400 m you cover and the screen shows the number of laps completed.

**MANUAL** - select this option to record yourself when you complete a lap. To mark the end of a lap, cover the screen with your palm. Your watch shows the number of laps completed and alerts you that a lap is complete.

## Splits

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **SPLITS**.

Select this option to switch ON or OFF split times for any GPS-based activity. Splits are off by default but when switched on, you get an alert and a split time for your current pace at the end of each mile or kilometre.

Splits can be used with any GPS-based activity or outdoor activity.

**Note:** Split times can be used together with other training modes.

## Zones

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **ZONES** > **PACE, SPEED, HEART** or **CADENCE**.

Select this option to train within a target zone.

You can select from the following training zones, depending on the activity:

- **PACE** - select this option to set your target time per mile or kilometre. You can set your target time and a minimum and maximum above and below the target that you allow yourself.
- **SPEED** - select this option to set your target speed and a margin above and below the target that you allow yourself.
- **HEART** - select this option to set your target heart rate using a custom heart rate zone or choose a predefined heart rate zone. For your watch to be able to measure your heart rate, it must be connected to a [Heart Rate Sensor](#).
- **CADENCE** - select this option to set your target [cadence](#) for your cycling activity. For your watch to be able to track your cadence, it must be connected to a [Cadence and Speed Sensor](#). You can set your target cadence and a margin above and below the target that you allow yourself. Not all watches are able to connect to a Cadence & Speed Sensor.

### Setting a zone for Heart and Pace

If you want to set up a custom heart rate zone or a pace zone, choose a minimum and maximum as shown below:



### Setting a zone for Speed and Cadence

If you want to set up a speed or cadence zone, choose a target value and allowed percentage to deviate as shown below:



### Monitoring your progress

From the activity progress screen, press **RIGHT** to see a graphical overview of how close your training is to the zone you set. The graph shows if you are above or below your target zone and by how much, throughout your activity.

You regularly receive alerts to tell you if you are in your zone or outside your zone:

- If you are outside your training zone, an alert is played and the screen shows if you are above or below your zone.
- When you are back in your training zone, an alert is played and the screen shows a target symbol.



### Heart rate zones

**Note:** For your watch to be able to measure your heart rate, it must be connected to a [Heart Rate Sensor](#).

Your watch uses heart rate zone boundaries based on your age. Using [TomTom MySports](#), you can adapt these heart rate zone boundaries and they are then synchronised with your watch.

To train using a heart rate zone, do the following :

1. Press **RIGHT** from the clock screen and then select your choice of activity.
2. Press **RIGHT**.
3. Press **DOWN** and select **TRAINING**.

4. Press **RIGHT** and choose **ZONES**.
5. Press **RIGHT** and choose **HEART**.
6. Press **RIGHT** and choose from the following heart rate zones:
  - **SPRINT** - select this zone when using interval training.
  - **SPEED** - select this zone for high tempo training to improve your speed and fitness.
  - **ENDURE** - select this zone for moderate to high tempo training to improve your lung and heart capacity.
  - **FAT BURN** - select this zone for moderate tempo training that is great for weight loss.
  - **EASY** - select this zone for easy tempo training, mostly used for warm-up and cool down.
  - **CUSTOM** - select this option to set your own minimum and maximum heart rate.

## Monitoring progress in a heart rate zone

**Note:** For your watch to be able to measure your heart rate, it must be connected to a [Heart Rate Sensor](#).

From the activity progress screen, press **RIGHT** to scroll through graphs showing how close your training is to the zone you set. The graph shows if you are above or below your target zone and by how much, throughout your activity.



The zone you are using is highlighted in white. Press **RIGHT** to see the heart rate zone summary.



This graph, shown above, is a heart rate zone summary. It shows the percentage of time spent in each zone with your current zone highlighted in white.



This graph shows your heart rate over the last 2.5 minutes of activity and the percentage of time spent in each heart rate zone after an activity.

**Tip:** You can view your progress in a heart rate zone even when you are using a Graphical Training Partner like Race or Goal. During training, from the screen showing a [main metric](#), press **RIGHT** to see the graphical training screen. Press **DOWN** to see the heart rate zone screens as described above.

## Recovery

### About heart rate recovery

Heart rate recovery is your heart's ability to return to a normal rate after an activity within a specific amount of time. In general, a faster heart rate recovery from an activity is an indication of an improved fitness level.

Heart rate recovery has two decreasing phases. During the first minute after exercise the heart rate drops sharply. After the first minute, during the resting plateau, the heart rate gradually decreases.

Your TomTom GPS watch shows you the difference between the heart rate at the start and the end of the minute as well as a 'score' for your recovery.

### How do you measure heart rate recovery?

For activities that use a heart rate sensor, your watch shows you how your heart rate is recovering when you pause an activity. After a period of one minute your watch gives a score for your heart rate recovery. The faster your heart rate drops after exercise, the fitter you are.

Monitoring of heart rate recovery works with the built-in Heart Rate Sensor or an external Heart Rate Sensor.

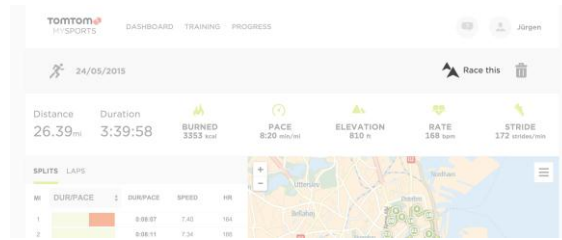
## Race

**How to get there:** Activity screen > Press **DOWN** > **TRAINING** > **RACE** > **RECENT** or **MYSPO RTS**.

Select this option to race against one of your ten most recent activities or race against an activity from the MySports website. You can use race for running, treadmill, freestyle and cycling activities.

**Tip:** To add more races to the website, click **RACE THIS** on the activity details page for a particular activity on the MySports website.

**Note:** If your watch is already connected to the website and you make changes to your races, the changes won't get synchronised automatically - you need to disconnect and reconnect your watch.



The activity or race from the MySports website consists of a distance and a time.

When you use the Race training program, you can see if you are ahead or behind in the race and by how much, as you train.

On your watch, press **RIGHT** from the activity screen to see a representation of the race. The graphics screen shows whether you, as shown by the black arrow, are pacing ahead or behind your previous activity, as shown by the shaded arrow.

The distance at the top of the screen shows the remaining distance in the race, and the distance at the bottom shows how much you are ahead or behind.



Your watch alerts you so you know if you are in front (#1) or behind (#2) in your race. In this example you are 23 metres behind your previous activity and you have a remaining distance to race of 2.3 kilometres.

**Tip:** To get information on adding previous activities to your watch, go to [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) and read the FAQ.

## Activity history

Whenever you train, your activity is logged by your watch for that type of activity. To see the summary or history of your training for each type of activity on your watch, do the following:

1. From the activity start screen, press **UP** to open the **HISTORY** for that type of activity.
2. From the list, select the activity you want to look at. The list shows the date you started the activity and distance covered.
3. Press **RIGHT**.

Information about the activity is shown, for example, fastest pace/speed and the time spent in each heart rate zone. The information available depends on the activity.

## Transferring your activities to TomTom MySports

[Connect your watch to your computer](#) to transfer details of your activities to TomTom MySports or another sports website that you choose, using [TomTom MySports Connect](#). You can also transfer details about the activity to your computer in several different file formats.

See: [Exporting your activities to other websites and file types](#)

## Exporting your activities to other websites and file types

When you connect your watch to [MySports Connect](#) on your computer or to the [MySports mobile app](#), your new activities are automatically uploaded to MySports. You can also choose to automatically upload your activities to various other websites or file types.

To add more websites or file types in MySports, follow these steps:

1. Go to [mysports.tomtom.com/settings/exporters](https://mysports.tomtom.com/settings/exporters).
2. Click the + next to the exporter you wish to add.
3. To add an exporter for a website, click **Log in** and log into the website.

To add a file type, select a type.

Once a new sports website or file type is added, all new activities are also transferred to that website or file type.

**Note:** Files cannot be generated using the MySports mobile app. You can only generate files by connecting to MySports Connect on your computer.

### Websites

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- Runkeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

### File types

**Tip:** To get the best results we recommend that you use .FIT files. If this format does not give you the desired results, try .TCX, and then try .GPX.

- GPX - GPS Exchange format. This is an open standard for location data that stores the track and time stamps of your workout. Only locations, elevation and time are stored, no heart rate, cadence or other information can be stored in this file format.
- KML - Google Earth's native file format. Stores location (track) with elevation and time. Heart rate and other sensor information are stored as additional information and are shown as 'labels' in Google Earth
- TCX - Garmin Training Centre file format. This is a file format dedicated to sports and fitness and captures location/elevation, time and all of the sensor data.
- FIT - ANT+/Garmin format, smaller and more advanced than TCX.
- PWX - dedicated format for TrainingPeaks.

# Settings

---

## About settings

From the clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu. These settings determine the overall behaviour of your watch. For each activity, there are also settings related to that activity.

The following settings are available for your watch:

- [CLOCK](#)
- [SENSORS](#)
- [PHONE](#)
- [AIRPLANE mode](#)
- [OPTIONS](#)
- [PROFILE](#)
- [STANDARDS](#)

These settings are available for activities:

- [Settings for Running](#)
- [Settings for Outdoor Cycling](#)
- [Settings for Swimming](#)
- [Settings for Treadmill](#)
- [Settings for Gym](#)
- [Settings for 50\)Cycling](#)

## Clock

From the Clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **CLOCK** and press **RIGHT** to open the **CLOCK** menu.

### ALARM

Select **ALARM** to turn the alarm on and off and to set the alarm time.

When the alarm goes off, you can choose to stop it or snooze. If you snooze the alarm, it goes off again in 9 minutes.

### TIME

Select **TIME** to set the time on your watch. The time is either set using the 12 or 24 hour clock, depending on the setting for **24HR**.

**Tip:** The watch uses a UTC (Coordinated Universal Time) time stamp for 24/7 activity tracking. This is automatically set by the factory, MySports mobile app, MySports Connect or GPS. Based on UTC the watch gets the date. You can only change the date by changing the time.

### 24HR

Select **24HR** to switch between using the 12 hour clock and the 24 hour clock to display and set the time. **RIGHT** to switch between **ON** and **OFF** for this setting.



## Tracker

### Switching off activity tracking

From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **TRACKER**. Activity tracking is ON by default so select **OFF** to switch off activity tracking.

### GOALS

From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **TRACKER**. Press **RIGHT** to select **GOALS**.

For more information, see [Setting a daily activity goal](#).

### SLEEP

From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **TRACKER**. Press **RIGHT** to select **SLEEP** and then press **RIGHT** again to switch sleep tracking on or off.

**Note:** You cannot set a sleep goal.

## Sensors

From the Clock screen press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **SENSORS** and press **RIGHT** to open the **SENSORS** menu.

You can turn on and off two types of sensors:

- **HEART** - this is a built-in or external heart rate sensor.
- **BIKE** - this is a cadence and speed sensor.

**Tip:** To help your watch last for up to 20% longer on a battery charge, turn off sensors that you are not using. Your watch keeps searching for sensors even if you are not using a sensor.

You can check if a heart rate sensor is working without having to start an activity. See [Testing a heart rate sensor](#).

## Testing a heart rate sensor

You can check if a heart rate sensor is working without having to start an activity. Do the following:

1. From the Clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu.
2. Select **SENSORS** and press **RIGHT** to open the **SENSORS** menu.
3. Select **HEART** and press **RIGHT**.

You see **ON**, **OFF** or **EXTERNAL**. If the setting is set to **ON** or **EXTERNAL** you see **bpm** which means that your heart rate is measured in beats per minute.

You then see either your heart rate shown immediately or dashes which blink to show that your watch is searching for the heart rate sensor.

**Tip:** When the heart rate is detected, the monitor stays active for another 30 seconds in case you want to start an activity straight away.

## Phone

For information as to why you should want to pair your watch with your phone or mobile device, see [TomTom MySports app](#).

To pair your watch with a phone or mobile device, do the following:

1. Make sure that your phone or mobile device is close by.
2. On your phone, make sure that Bluetooth is enabled.
3. From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** screen, then select **PHONE** and press **RIGHT**.
4. Press **RIGHT** to start pairing.
5. On your phone, start the MySports Connect app and tap to connect.



6. When the name of your watch appears, select it.
7. On your phone, enter the pin number shown on the watch, then select **PAIR**.  
Your watch is now paired with your phone or mobile device.  
When pairing has been completed, you see a **CONNECTED** message on your watch.



As long as you have the mobile app active or running in the background on your phone or mobile device, the watch automatically tries to connect when it has a new activity to upload or when the QuickGPSfix data is out-of-date.

If you open the MySports app on your phone and it is trying to connect to your watch, you may need to wake up your watch by moving away from the clock screen. Press **DOWN**, **LEFT** or **RIGHT** from the clock screen.

### Synchronising your activities

You can automatically upload your activities to your TomTom MySports account by using this setting.

From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** screen, then select **PHONE** and press **RIGHT**.

Select **SYNC**. If automatic uploading is currently switched **OFF**, press **UP** or **DOWN** to switch automatic uploading on.

## Airplane mode

From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** screen, select **AIRPLANE mode** and then press **RIGHT**.



Press **UP** or **DOWN** to switch on airplane or flight mode.

When airplane mode or flight mode is switched on, an airplane icon is shown on the clock screen and all Bluetooth connectivity is disabled.

To switch airplane mode off, press **UP** or **DOWN** again.

## Options

From the Clock screen, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **OPTIONS** and press **RIGHT** to open the **OPTIONS** menu.

### UNITS

Select **UNITS** to set the distance and weight units used on your watch. You can select any combination of miles or kilometres, and pounds or kilogrammes.

### CLICK

Select **CLICK** to set what your watch does as you move through menus. Your watch can make a clicking sound and you can turn on or off.

### DEMO

Select **DEMO** to turn the demo mode on and off. In demo mode, your watch behaves as if it has a GPS fix and you are training, even if you are not. Any activities completed in demo mode are not added to your history of activities.

### NIGHT

Select **NIGHT** to turn the night mode on or off. If the night mode is on, the [backlight](#) comes on and stays on during an activity. When you stop the activity, the light goes off again.

**Note:** The battery will run down much more quickly than normal if you use the night mode while training.

## Lock

Select **Lock** to turn the activity lock function on and off. The lock function prevents your current activity being [paused or stopped](#) if you accidentally press **LEFT**.

## Profile

From the Clock screen on your watch, press **DOWN** to open the **SETTINGS** menu, then select **PROFILE** and press **RIGHT** to open the **PROFILE** menu.

Select the following options to set your details in each case:

- **LANGUAGE**
- **VOICE**
- **WEIGHT**
- **HEIGHT**
- **AGE**
- **GENDER**

Information from your profile is used for the following:

- To work out the number of calories you burn during an activity.
- To set the target heart rates for you in the [heart rate training zones](#). The zones are worked out by your TomTom MySports account.
- To work out your stride length if you are [training on a treadmill](#).

## LANGUAGE

Select **LANGUAGE** to set the language used for menus and messages on your watch.

## VOICE

Select **VOICE** to change the language for the [voice coach](#) or to switch it off.

## Standards

To see certification information on your watch, press **DOWN** from the Clock screen to open the **SETTINGS** menu.

Select **STANDARDS** and then press **RIGHT** to scroll through the certification information.

# Adding sensors

---

## About sensors

Sensors are external devices which you can link to your watch to provide information about your activity. Two types of sensors can be used with your watch:

- **External Heart Rate Sensor** - this measures your heart rate as you train. The external TomTom Heart Rate Sensor is included in some products and available as an accessory for others.
- **Cadence & Speed Sensor** - this measures your cadence and speed as you cycle. The TomTom Cadence & Speed Sensor is included in some products and available as an accessory for others.

## Cadence

Cadence measures the rate at which you pedal in revolutions per minute (rpm). In a low gear, you may have a very high cadence but a lower speed. In a high gear, you may have a low cadence but a higher speed. Cyclists train to find the balance between cadence and speed which allows them to cycle as efficiently as possible.

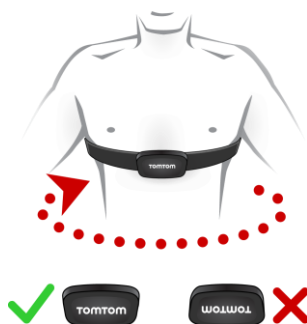
## External Heart Rate Sensor

To use the external TomTom Heart Rate Sensor with your watch, do the following:

1. Attach the monitor to the strap.



2. Attach the strap around your chest, so the monitor sits just above the base of your chest bone. Make sure the monitor is the right way up so that the word **TomTom** is the right way up for someone standing in front of you.



**Tip:** Wet the sensors on the inside of the strap before placing it around your chest. This makes it easier for the sensor to pick up your heartbeat.

3. From the Clock screen on your watch, press **DOWN**.
4. Select **SENSORS** then press **RIGHT**.

5. Select **HEART**, then press **RIGHT** to turn it on.
6. When you begin an activity, your watch connects to the sensor and you see a heart icon at the bottom of the screen.



When your watch is trying to connect to the sensor, the heart flashes.

The first time your watch tries to connect to your sensor, if it finds more than one sensor, your watch doesn't know which sensor to connect to. Move to a place where there are no other sensors within range of your watch.

When you have connected to your sensor once, your watch always reconnects to your sensor.

While you train, you can choose to show your heart rate.

You can also use a [training program](#) to train to a target [heart rate zone](#).

You can also use the external Heart Rate Sensor with other Bluetooth® Smart Ready devices and apps. See the documentation that comes with your product or app for more information.

To change the CR2032 battery on the sensor, use a coin to open the back of the sensor. The battery must be recycled or disposed of according to local laws and regulations.

## Cadence and Speed Sensor

The TomTom Cadence & Speed Sensor consists of the following parts:



1. Spoke magnet
2. Crankarm magnet
3. Chainstay sensor
4. Cable ties

To use the TomTom Cadence & Speed Sensor with your watch, do the following:

1. Attach the chainstay sensor to the chainstay on your bike, using three of the cable ties provided. Use two ties for the main body of the sensor and one tie for the smaller part of the sensor. You may need to adjust the position of the sensors so don't tighten the ties completely just yet.

**Important:** The smaller part of the sensor needs to face the crankarms and should not be attached to the top of the chainstay. You may have to tilt the main body of the sensor towards the wheel depending on your bike. You should make this adjustment after you have attached the spoke magnet.



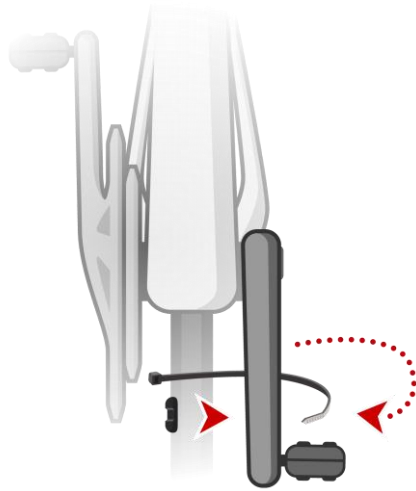
2. Attach the spoke magnet to one of the spokes on your bike. The magnet should face the chainstay where you attached the chainstay sensor.



3. Adjust the position of the spoke magnet and the chainstay sensor so that when the wheel turns, the spoke magnet passes the tip of the main body of the chainstay sensor.

**Important:** The distance between the chainstay sensor and the spoke magnet should not be more than 2 mm when they pass each other. On some bikes, you may have to tilt the main body of the sensor towards the wheel.

4. Attach the crankarm magnet to one of the crankarms on your bike. The magnet should face the chainstay where you attached the chainstay sensor.



**Tip:** Make sure the different parts of the Cadence & Speed Sensor are lined up correctly on your bike. The spoke magnet should pass the main body of the chainstay sensor and the crankarm magnet should pass the tip of the sensor.



Once you have adjusted the sensors to the right position, tighten the cable ties so they are held securely in place.

5. On your watch, [set the wheel size](#) to help increase the accuracy of the metrics provided by the sensor. The wheel size is the circumference of your tyre in millimetres (mm).
6. Move your bike or its crankarm so that at least one of the magnets passes the sensor. This switches on the sensor.
7. From the Clock screen, press **DOWN**.
8. Select **SENSORS**, then press **RIGHT**.
9. Select **BIKE**, then press **RIGHT** to turn it on.
10. When you begin a workout, your watch connects to the sensor and you see an icon of a chainring at the bottom of the screen.



When your watch is trying to connect to the Cadence & Speed Sensor, the chainring flashes. The first time your watch tries to connect to your sensor, if it finds more than one sensor, your watch doesn't know which sensor to connect to. Move to a place where there are no other sensors within range of your watch.



When you have connected to your sensor once, your watch always reconnects to your sensor. When the chainring icon has stopped flashing, your watch is ready to measure your speed and cadence. You can start cycling with no GPS fix but for proper GPS tracking, wait until the GPS icon has also stopped flashing before you start your cycling activity.

**Tip:** When you are using the Cadence & Speed Sensor for cycling activities, you are warned when no speed data is being received from the sensor.

While you train, you can choose to show your current cadence or change the display to see your cadence.

You can also use a [training program](#) to train to a target cadence [zone](#).

You can also use the Cadence & Speed Sensor with other Bluetooth® Smart Ready devices and apps. See the documentation that comes with your product or app for more information.

To change the CR2032 battery on the sensor, use a coin to open the back of the sensor. The battery must be recycled or disposed of properly according to local laws and regulations.

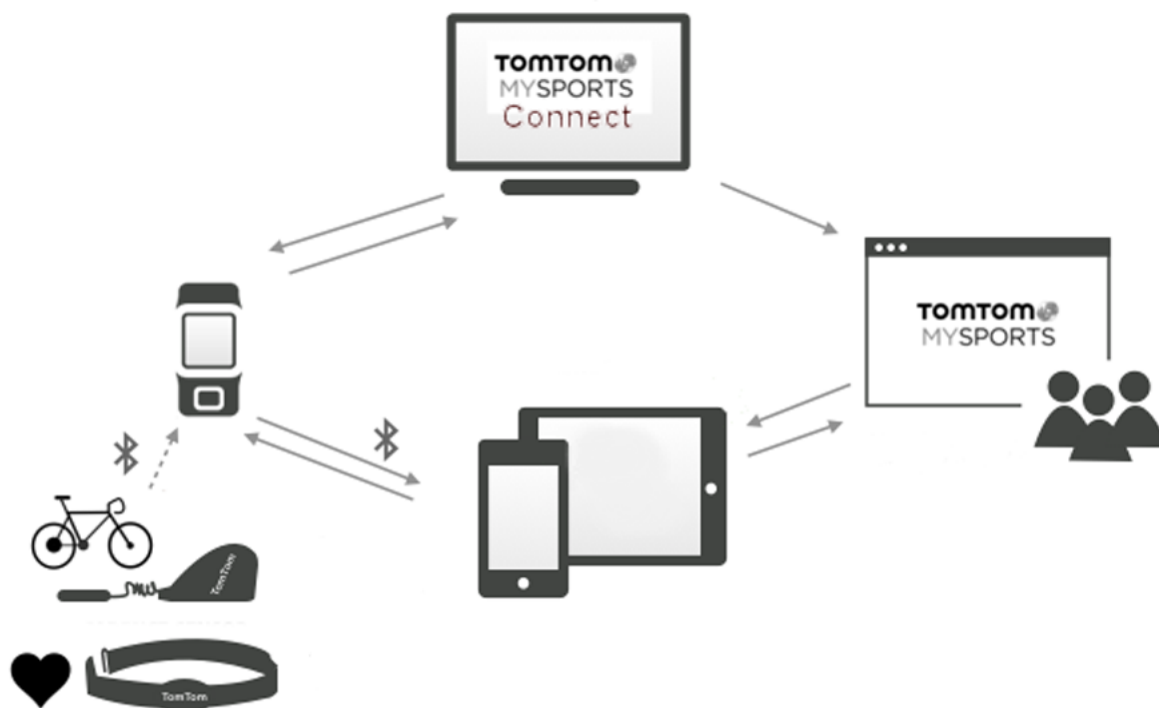
# TomTom MySports account

---

Your TomTom MySports account is a central storage location for all your training and fitness information.

To create an account, click the button in TomTom MySports Connect, or go directly to the website: [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com)

As you can see from the diagram below, you can transfer your activities to your MySports account using either TomTom MySports Connect or the TomTom MySports app.



If you transfer your activities to your TomTom MySports account, you can store, analyse and view your previous activities. You can view the routes you have taken and all the metrics associated with your activities.

Using TomTom MySports Connect on your computer, you can also choose to transfer your activities to your account on other sports websites.

**Note:** If you use an export file format such as CSV, FIT or TCX files, you should not use the TomTom MySports mobile app to transfer activities to other sports websites. However, any automatic uploads using, for example RunKeeper, will work.

# TomTom MySports Connect

---

TomTom MySports Connect does the following:

- Helps you set up your watch.
- Updates the software on your watch when new versions become available.
- Transfers your activity information to your TomTom MySports account or another sports website that you choose. We can currently transfer activity information to Endomondo, Strava, Map-MyFitness, RunKeeper, Jawbone and Nike+.

TomTom MySports Connect can also transfer activity information to your computer in a number of file formats.

See: [Exporting your activities to other websites and file types](#)

- Transfers any settings you make on TomTom MySports to your watch.
- Updates the QuickGPSfix information on your watch.

## Installing TomTom MySports Connect

You can download TomTom MySports Connect for free from here: [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/)

Once installed, connect your watch to your computer using the desk dock.

# TomTom MySports mobile app

---

The TomTom MySports mobile app does the following:

- Transfers your activity information to your TomTom MySports account automatically when in range of your phone. See: [Exporting your activities to other websites and file types](#)
- Transfers any settings you make on TomTom MySports to your watch.
- Updates the QuickGPSfix information on your watch.
- Provides an alternative to TomTom MySports Connect for transferring activity information to your MySports account and updating QuickGPSfix.

## Supported phones and mobile devices

### iOS

The TomTom MySports app is supported on the following phones and mobile devices:

- iPhone 4S or later
- iPod touch 5th generation
- iPad3 or later
- All iPad mini.

### Android

The TomTom MySports app requires Bluetooth Smart (or Bluetooth LE) and Android 4.4 or higher to communicate with your watch. A range of Bluetooth Smart enabled Android devices have been tested to confirm their compatibility with the MySports app. Check your phone's compatibility with the MySports app by visiting the [Google Play Store](#).

---

**Note:** You can pair your watch with several Android Lollipop or later devices to upload your activities. For compatibility visit the [Google Play Store](#).

**Important:** You must update your MySports mobile app to version 1.3.0 for Android and 1.0.9 for iOS or higher. After this update you need to pair your watch with your smartphone again.

---

## Before using the TomTom MySports app

You can download the TomTom MySports app for free from your usual app store or by going to [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

# Sharing your activities

---

You can share MySports activities using the Social Sharing feature of your MySports account.

To start sharing, do the following:

1. Log in to MySports.
2. Select an activity from your MySports dashboard.
3. Click the **Share** button in the top-right corner.
4. Choose **Facebook** or **Twitter** and add a comment to personalise your post.

# Addendum

---

## Warning

### Warning - TomTom GPS watch

The TomTom Spark watch provides you with information that encourages you to adopt a more active lifestyle. The information and data provided is a close estimate of your activity and may not be completely accurate. Data shown can vary per device used or per person and may be dependent on their height, weight, age, build, and activity level. The TomTom Spark watch cannot be relied on or used as a replacement for medical advice. We recommend that you consult your physician before starting a new exercise or fitness plan. See [tomtom.com](http://tomtom.com) for more information.

### Warning - Heart Rate Monitor

This heart rate monitor is not a medical device. Always consult a physician before starting an exercise program. If you have a pacemaker or other implanted electronic device, consult your physician before using this product. The use of this product while exercising might distract from your surroundings or your activity. Interference with the signal from external sources, poor contact with your wrist and other factors may prevent accurate heart rate data readings or transmissions. TomTom disclaims all liability arising from any such inaccuracies.

## Waterproofing

The reliability of the watch when you use it under water depends on water pressure, depth changes, water contamination, water saltiness, water temperature, and other environmental factors. Moving the watch vigorously under water at a depth of 40 m (5 ATM) is not advised. If the watch is subjected to vigorous movement underwater, TomTom cannot guarantee that the watch will still function to its full capacity.

## How TomTom uses your information

Information regarding the use of personal information can be found at:

[tomtom.com/privacy](http://tomtom.com/privacy).

## Battery and Environmental information

This product uses a lithium polymer battery that is not user accessible or user replaceable. Do not open the case or (attempt to) remove the battery. Substances in the product and/or battery may be harmful to the environment or your health if disposed of improperly. The battery contained in the product must be recycled or disposed of properly according to the local laws and regulations and always kept separate from household waste.



### WEEE directive

The wheeie bin symbol on the product or its packaging indicates that this product shall not be treated as household waste. In line with EU Directive 2012/19/EU for waste electrical and electronic equipment (WEEE), this electrical product must not be disposed of as unsorted municipal waste. Please dispose of this product by returning it to the point of sale or to your local municipal collection point for recycling. By doing this you will help conserve the environment.



### Battery operating temperatures

Operating temperatures: -20°C (-4°F) to 60°C (140°F). Do not expose to temperatures beyond this.

### R&TTE directive

Hereby, TomTom declares that TomTom products and accessories are in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the EU Directive 1999/5/EC. The declaration of conformity can be found here: [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



### FCC information for the user



THE DEVICE COMPLIES WITH PART 15 OF THE FCC RULES

### Federal Communications Commission (FCC) Statement

This equipment radiates radio frequency energy and if not used properly - that is, in strict accordance with the instructions in this manual - may cause interference to radio communications and television reception.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This device has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

FCC ID: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4ROM

IC ID: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AROM

#### **FCC RF Radiation Exposure Statement**

The transmitters within this device must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

#### **Responsible party in North America**

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Suite 410, Burlington, MA 01803

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

#### **Emissions information for Canada**

Operation is subject to the following two conditions:

- This device may not cause interference.
- This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Operation is subject to the condition that this device does not cause harmful interference.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

The Country Code Selection feature is disabled for products marketed in the US or Canada.

Equipment is certified to the requirements of RSS-210 for 2.4-GHz.

#### **IMPORTANT NOTE**

IC Radiation Exposure Statement:

- This equipment complies with IC RSS-102 radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.
- This device and its antenna(s) must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

This equipment complies with IC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. End users must follow the specific operating instructions for satisfying RF exposure compliance. To maintain with IC RF exposure compliance requirements please follow operation instruction as documented in this manual.

#### **Regulatory Compliance Mark**



This product displays the Regulatory Compliance Mark (RCM) to show that it complies with relevant Australian regulations.

#### **Notice for New Zealand**

This product displays R-NZ to show it complies with relevant New Zealand regulations.

#### **Customer support contact (Australia and New Zealand)**

Australia: 1300 135 604



New Zealand: 0800 450 973

**Model names**

TomTom GPS Watch: TomTom GPS Watch: 4REM

TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM

TomTom GPS Watch Cable: 4R00

TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00,  
TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

# Copyright notices

---

© 2014 - 2016 TomTom. All rights reserved. TomTom and the "two hands" logo are trademarks or registered trademarks of TomTom N.V. or one of its subsidiaries. Please see [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal) for limited warranty and end user licence agreements applying to this product.

Linotype, Frutiger and Univers are trademarks of Linotype GmbH registered in the U.S. Patent and Trademark Office and may be registered in certain other jurisdictions.

MHei is a trademark of The Monotype Corporation and may be registered in certain jurisdictions.

## AES code

The software included in this product contains AES code under Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, UK. All rights reserved.

Licence terms:

The redistribution and use of this software (with or without changes) is allowed without the payment of fees or royalties provided that the following conditions are adhered to:

Source code distributions include the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer.

Binary distributions include the above copyright notice, this list of conditions and the following disclaimer in their documentation.

The name of the copyright holder is not used to endorse products built using this software without specific written permission.

## Calorie calculations

Calorie calculations in this products are based on MET values from:

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.

# TomTom GPS Watch Benutzerhandbuch

2.3

# Inhalt

<b>Willkommen</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Erste Schritte</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Ihre Uhr</b>	<b>7</b>
<hr/>	
Informationen zu Ihrer Uhr.....	7
Uhr tragen.....	7
Uhr reinigen.....	8
Der Herzfrequenzmesser .....	8
Uhr vom Armband abnehmen .....	9
Uhr mit der Dockingstation aufladen.....	9
Fahrradhalterung verwenden .....	10
Uhr aus der Halterung entfernen .....	14
O-Ring verwenden .....	15
Info zum Display .....	16
Durchführen einer Zurücksetzung.....	17
<hr/>	
<b>Aktivitäts-Tracking</b>	<b>19</b>
<hr/>	
Informationen zum Aktivitäts-Tracking .....	19
Tägliches Aktivitätsziel festlegen .....	19
Aktivitäts-Tracking ausschalten .....	19
Aktivität beobachten.....	20
<hr/>	
<b>Schlafaufzeichnung</b>	<b>21</b>
<hr/>	
Informationen zur Schlafaufzeichnung.....	21
Schlaf nachverfolgen .....	21
Schlaf mit der mobilen App beobachten.....	21
<hr/>	
<b>Musik</b>	<b>22</b>
<hr/>	
Informationen zu Musik .....	22
Mitgelieferte Kopfhörer laden .....	22
Kopfhörer mit der Uhr koppeln.....	23
Ohrhörer austauschen.....	24
Kopfhörer tragen.....	24
Musik auf die Uhr übertragen.....	25
Musik abspielen .....	26
Mit der Uhr eine Sicherungskopie der Musik erstellen .....	28
Informationen zu Sprachanweisungen.....	29
Problemsuche und -behebung bei den Kopfhörern .....	29
<hr/>	
<b>Aktivitäten</b>	<b>31</b>
<hr/>	
Informationen zu Aktivitäten .....	31
Info zur Kalorienschätzung.....	32
Info zur 24/7 Herzfrequenzüberwachung.....	32
Aktivitäten starten .....	33
Aktivitäten pausieren und stoppen .....	34
Datenanzeige festlegen.....	34

Einstellungen für das Laufen.....	36
Einstellungen für Outdoor Cycling .....	36
Einstellungen für das Schwimmen .....	37
Einstellungen für das Laufband .....	37
Einstellungen für Studioaktivitäten.....	38
Einstellungen für Radaktivitäten.....	39
Verwenden der Stoppuhr .....	39
Trainingsprogramme .....	41
Informationen zu Trainingsprogrammen .....	41
Keine .....	41
Ziele .....	41
Intervalle .....	42
Runden.....	43
Splits .....	43
Bereiche .....	44
Wettrennen .....	48
Aktivitätenprotokoll.....	49
Exportieren Ihrer Aktivitäten in andere Webseiten und Dateitypen.....	49
<b>Einstellungen</b>	<b>51</b>
Informationen zu den Einstellungen.....	51
Uhrzeit.....	51
Tracker .....	52
Sensoren.....	52
Herzfrequenzmesser testen.....	52
Telefon .....	53
Flugmodus.....	54
Optionen.....	54
Profil .....	55
Standards.....	55
<b>Sensoren hinzufügen</b>	<b>56</b>
Informationen zu Sensoren.....	56
Externer Herzfrequenzmesser .....	56
Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser.....	57
<b>TomTom MySports-Konto</b>	<b>61</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>62</b>
<b>Mobile TomTom MySports-App</b>	<b>63</b>
<b>Aktivitäten teilen</b>	<b>64</b>
<b>Anhang</b>	<b>65</b>
<b>Urheberrechtsvermerke</b>	<b>69</b>

# Willkommen

---

Dieses Benutzerhandbuch enthält alles, was Sie über Ihre neue TomTom GPS-Sportuhr wissen müssen.

Wenn Sie schnell die wichtigsten Dinge erfahren möchten, sollten Sie die Seite [Erste Schritte](#) lesen. Dort wird das Herunterladen von TomTom MySports Connect und die Verwendung der Dockingstation erläutert.

Wenn Sie ein Smartphone haben, möchten Sie sicherlich die TomTom MySports-App kostenlos aus Ihrem vertrauten App Store oder über [tomtom.com/app](https://tomtom.com/app) herunterladen.

Informationen zu den auf der Uhr angezeigten Elementen finden Sie unter:

Zum Einstieg empfehlen wir folgende Themen:

- [Informationen zu Ihrer Uhr](#)
- [Aktivitäten starten](#)
- [Aktivitäts-Tracking](#)
- [Musik](#)
- [Trainingsprogramme](#)
- [Einstellungen](#)

**Tipp:** Häufig gestellte Fragen (FAQs) finden Sie unter [tomtom.com/support](https://tomtom.com/support). Wählen Sie Ihr Produktmodell aus der Liste aus oder geben Sie einen Suchbegriff ein.

Wir hoffen, dass Sie gerne über Ihre Fitnessziele lesen und - was noch viel wichtiger ist - dass Sie sie mithilfe der neuen TomTom GPS-Sportuhr erreichen!

**Hinweis:** Die Musikfunktion und der eingebaute Herzfrequenzmesser sind nicht auf allen Uhrenmodellen verfügbar.

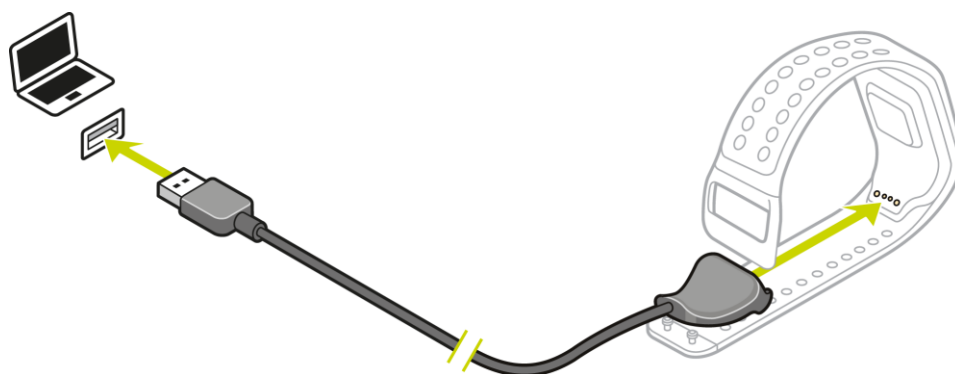
# Erste Schritte

---

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihre Uhr aufladen sowie Software-Updates und QuickGPSFix herunterladen.

**Hinweis:** QuickGPSFix ermöglicht Ihrer Uhr eine einfache GPS-Ortung und schnelle Ermittlung Ihres Standorts.

1. Laden Sie [TomTom MySports Connect](#) unter [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/) herunter und installieren Sie es auf Ihrem Computer. TomTom MySports Connect ist kostenlos.
2. Setzen Sie Ihre Uhr in die [Dockingstation](#) ein und verbinden Sie sie mit Ihrem Computer. Befolgen Sie die Anweisungen von TomTom MySports Connect.



Wenn Ihre Uhr aufgeladen ist, können Sie Ihre [erste Aktivität starten](#).

**Tipp:** Ihre Uhr ist vollständig aufgeladen, wenn die Akkuanimation stoppt und ein aufgeladener Akku angezeigt wird.

Es ist empfehlenswert, die Uhr regelmäßig zum Aufladen an den Computer anzuschließen sowie Aktivitäten hochzuladen und Software-Updates und QuickGPSfix-Daten herunterzuladen.

## Akkulaufzeit

Bei voll aufgeladenem Akku kann die Uhr für bis zu 11 Stunden Aktivitäten mit GPS-Empfang, wie Laufen und Radfahren, verwendet werden. Die Akkuladung wird in folgenden Fällen schneller verbraucht:

- Sie verwenden die [Musikfunktion](#).
- Sie verwenden die [Hintergrundbeleuchtung](#) der Uhr häufig oder [ständig](#). rwenden den eingebauten [Herzfrequenzmesser](#).
- Sie haben die Uhr mit externen Sensoren, z. B. dem [Herzfrequenzmesser](#) oder dem [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#) verbunden.

Eine Akkuladung hält länger, wenn Sie die [Nachtansicht](#) ausschalten und die Hintergrundbeleuchtung durch Berühren der Anzeige nur dann einschalten, wenn Sie sie benötigen.

## TomTom MySports-App

Sie können die TomTom MySports-App kostenlos aus Ihrem App Store oder unter [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app) herunterladen.

Weitere Informationen finden Sie unter [TomTom MySports-App](#) in diesem Handbuch.

## **Koppeln Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon**

Weitere Informationen finden Sie unter [Telefon](#) in diesem Handbuch.



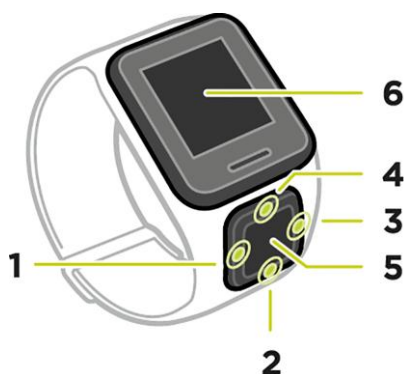
# Ihre Uhr

---

## Informationen zu Ihrer Uhr

Wenn Sie Ihre Uhr verwenden, wird zunächst immer die Uhrzeitanzeige angezeigt. Hier können Sie [Uhrzeit und Datum](#) ablesen. Die Stunde wird leicht abgedunkelt angezeigt, die Minuten dagegen heller, damit die genaue Zeit leichter zu erkennen ist.

Gehen Sie mit den Tasten nach oben, unten, links oder rechts zu anderen Anzeigen auf Ihrer Uhr.



1. **LINKS** drücken - öffnet den Bildschirm [AKTIVITÄTS-TRACKING](#).
2. **UNTEN** drücken - öffnet das Menü [EINSTELLUNGEN](#).
3. **RECHTS** drücken - öffnet das Menü [AKTIVITÄTEN](#).
4. **OBEN** drücken - öffnet den Bildschirm [MUSIK](#).
5. GPS-Empfänger. Beim Tragen der Uhr sollte der GPS-Empfänger nach oben weisen.
6. Bedecken Sie das Display kurz mit Ihrer Handfläche, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

Von der Uhrzeitanzeige können Sie Uhrzeit und Datum ablesen. Sie können zwischen der Anzeige der Uhrzeit im 12-Stunden-Format und im 24-Stunden-Format wechseln, indem Sie nach **UNTEN** zum Menü [EINSTELLUNGEN](#) drücken und dort **UHR** auswählen.

## Uhr verwenden

Drücken Sie **OBEN** oder **UNTEN**, um ein Menüelement auszuwählen.

Drücken Sie **RECHTS**, um ein Element auszuwählen und das Menü dieses Elements zu öffnen.

Drücken Sie **LINKS**, um ein Menü zu verlassen.

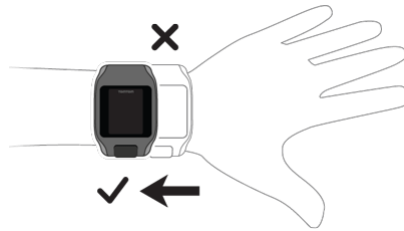
Um eine Menüoption auszuwählen, muss sie markiert sein, wenn Sie das Menü verlassen. Ihre Uhr speichert die markierte Option.

Wenn eine Menüoption aktiviert oder deaktiviert werden kann, drücken Sie **RECHTS**, um die Einstellung zu ändern.

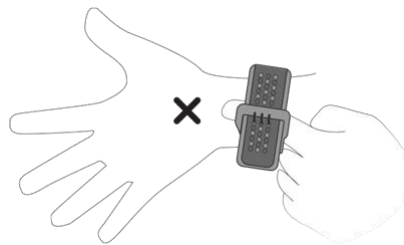
## Uhr tragen

Es ist wichtig, die Uhr richtig zu tragen, da dies Auswirkungen auf die Leistung des Herzfrequenzmessers hat. Weitere Informationen zur Funktionsweise des Herzfrequenzmessers finden Sie unter [Der Herzfrequenzmesser](#).

- Tragen Sie die Uhr ganz regulär, sodass das Uhrendisplay am Handgelenk nach oben zeigt und die Unterseite Kontakt mit der Haut hat, weg vom Handgelenksknochen.



- Befestigen Sie das Armband so, dass es fest um Ihr Handgelenk sitzt, ohne unbequem zu sein.



- Der Herzfrequenzmesser zeigt die genauesten Ergebnisse an, wenn Sie aufgewärmt sind.

**Wichtig:** Zur Verbesserung der Genauigkeit sollten Sie so lange STILLHALTEN, bis Ihre Herzfrequenz erfasst wurde.

## Uhr reinigen

Es wird empfohlen, Ihre Uhr einmal pro Woche zu reinigen, wenn Sie sie häufig verwenden.

- Wischen Sie die Uhr bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie milde Seife, um Fett oder Schmutz zu entfernen.
- Setzen Sie Ihre Uhr keinen aggressiven Chemikalien, wie Benzin, Lösungsmitteln, Azeton, Alkohol oder Insektenschutzmitteln aus. Chemikalien können die Abdichtung, das Gehäuse und die Oberflächen der Uhr beschädigen.
- Spülen Sie Ihre Uhr nach dem Schwimmen unter fließendem Wasser ab und trocknen Sie sie mit einem weichen Tuch.
- Reinigen Sie den Bereich des Herzfrequenzmessers und die Anschlussflächen bei Bedarf mit milder Seife und Wasser.
- Zerkratzen Sie nicht den Bereich des Herzfrequenzmessers. Schützen Sie ihn vor Beschädigungen.

## Der Herzfrequenzmesser

Wenn Ihre Uhr über einen eingebauten Herzfrequenzmesser verfügt, kann dieser Sie bei einem effizienteren Training unterstützen.

Sie können entweder den eingebauten Herzfrequenzmesser, einen externen, beispielsweise auf Ihrem Fahrradlenker befestigten Frequenzmesser oder gar kein Messgerät verwenden.

**Hinweis:** Wenn Ihre Uhr nicht über einen eingebauten Herzfrequenzmesser verfügt, können Sie auch einen separaten Brustgurt erwerben, um dieselben Informationen aufzuzeichnen.

## So funktioniert der Herzfrequenzmesser

Ihre Herzfrequenz wird mithilfe von Licht gemessen, um Änderungen in Ihrem Blutfluss festzustellen. Dies geschieht an der Oberseite Ihres Handgelenks, indem Licht durch die Haut auf die Kapillargefäße, die direkt unter der Haut liegen, gerichtet wird. So werden sich ändernde Lichtreflexionen erkannt.

Hauttyp, Körperfettanteil und Körperbehaarung haben keinen Einfluss auf die Leistung des Herzfrequenzmessers. Es spielt sehr wohl eine Rolle, wie Sie die Uhr am Handgelenk tragen und ob Sie aufgewärmt sind oder nicht.

## Herzfrequenzmesser verwenden

Um die beste Leistung des Herzfrequenzmessers zu erzielen, lesen Sie den Abschnitt [Uhr tragen](#). Die permanente Messung der Herzfrequenz ist standardmäßig AUS.

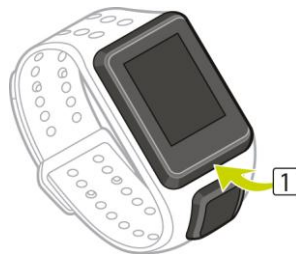
**Hinweis:** Das Messgerät kann Ihre Herzfrequenz nicht beim Schwimmen messen.

## Uhr vom Armband abnehmen

Möglicherweise möchten Sie Ihre Uhr vom Armband abnehmen, um sie aufzuladen oder in der Fahrradhalterung zu platzieren.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Drücken Sie unten auf die Uhr.



2. Nehmen Sie die Uhr vom Armband ab.



## Uhr mit der Dockingstation aufladen

---

**Wichtig:** Sie können auch ein beliebiges USB-Ladegerät verwenden, um Ihre TomTom GPS-Uhr aufzuladen. Setzen Sie Ihre Uhr in die Dockingstation ein und verbinden Sie dann den USB-Anschluss der Dockingstation mit dem USB-Ladegerät.

---

Sie können die Dockingstation verwenden, während sich die Uhr am Armband befindet, oder Sie können die Uhr zunächst vom Armband abnehmen.

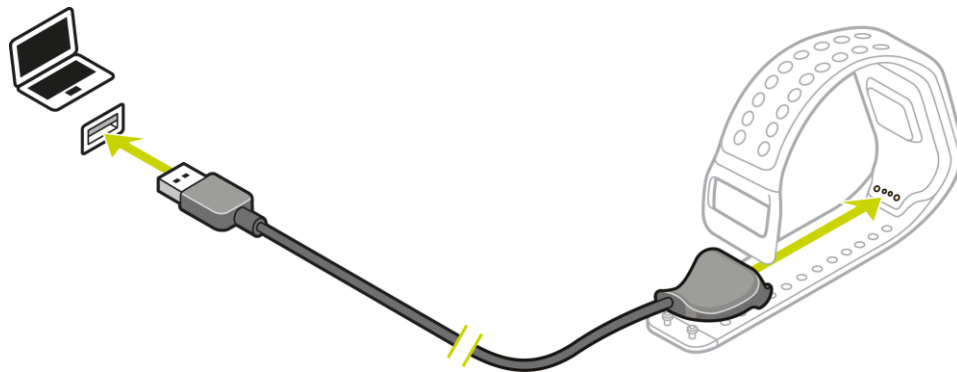
## Uhr vom Armband abnehmen

Weitere Informationen finden Sie unter [Uhr vom Armband abnehmen](#).

## Mit der Dockingstation aufladen

Gehen Sie wie folgt vor, um die Uhr in der Dockingstation zu platzieren:

1. Schieben Sie die Uhr entlang der Krümmung auf der Rückseite in die Dockingstation.
2. Drücken Sie erneut auf die Uhr, bis Sie ein Klicken hören und eine vollständige Verbindung hergestellt ist.



**Wichtig:** Wenn Sie die Uhr in der Dockingstation platzieren, erhalten Sie eine von drei möglichen Verbindungen:



Aufladen an einer Steckdose oder über einen USB-Anschluss ohne Datenfunktionen.



Volle Verbindung mit Zugang zu MySports.

3. Um die Uhr aus der Dockingstation zu entfernen, ziehen Sie sie entlang der Krümmung auf der Rückseite aus der Dockingstation.

## Fahrradhalterung verwenden

Die Fahrradhalterung besteht aus einer Halterung für Ihre Uhr und einem Lenkerriemen, mit dessen Hilfe Sie den Clip an Ihrem Lenker befestigen können.

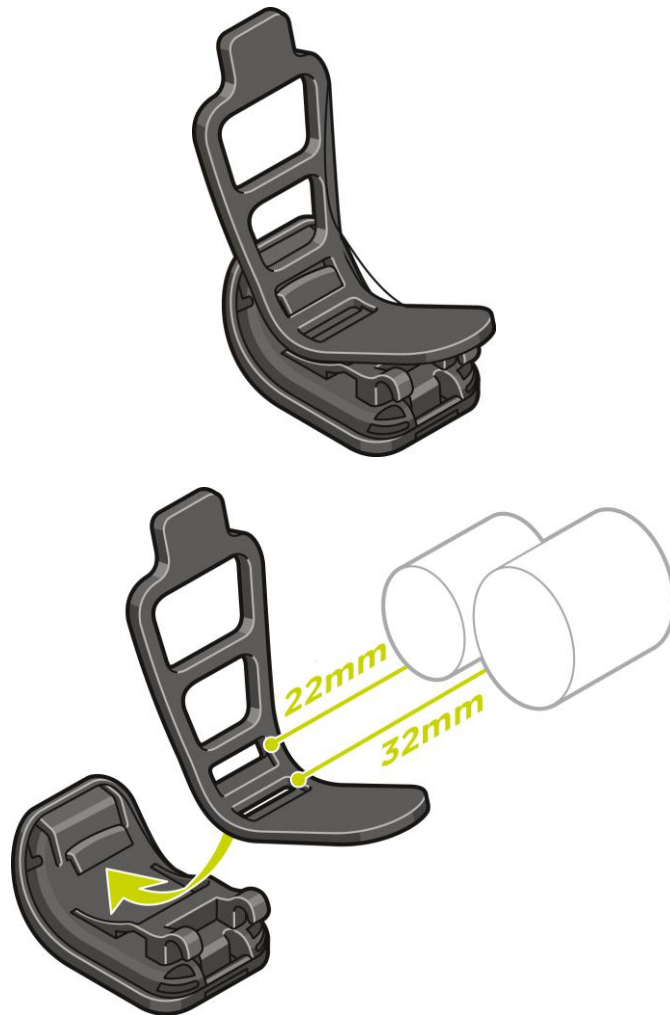
---

**Wichtig:** In dieser Anleitung wird beschrieben, wie Sie die Halterung am Lenker anbringen und die Uhr DANACH platzieren.

---

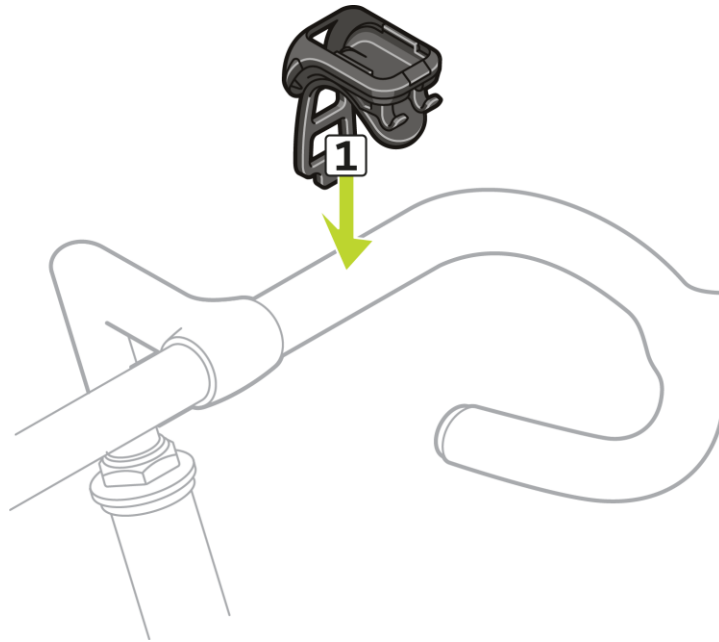
Gehen Sie wie folgt vor, um die Fahrradhalterung zu verwenden:

1. Schieben Sie den Lenkerriemen in den Haken auf der Rückseite der Uhrenhalterung. Wählen Sie die richtige Länge für Ihre Lenkergröße aus.

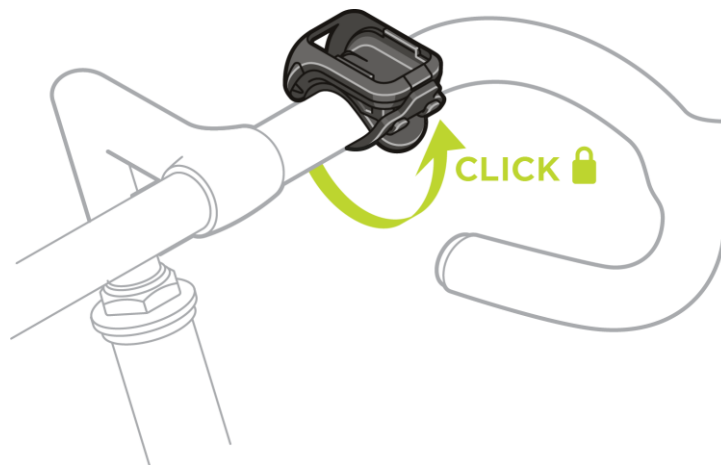


**Tipp:** Der Riemen ist mit zwei Löchern ausgestattet, sodass er an Lenker verschiedener Größe passt (22 mm bis 32 mm). Verwenden Sie das Loch, bei dem der Riemen am besten am Lenker sitzt.

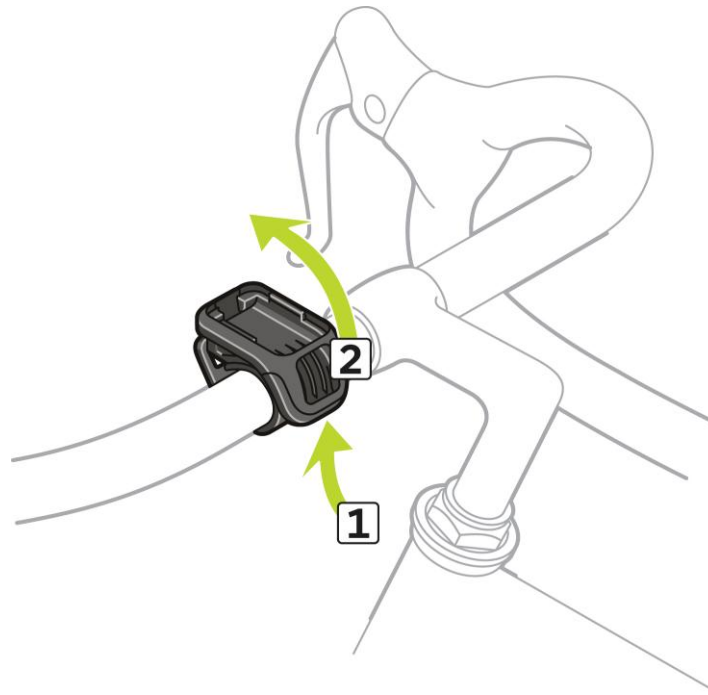
2. Platzieren Sie die Uhrenhalterung am Lenker und legen Sie den Riemen um die Stange.



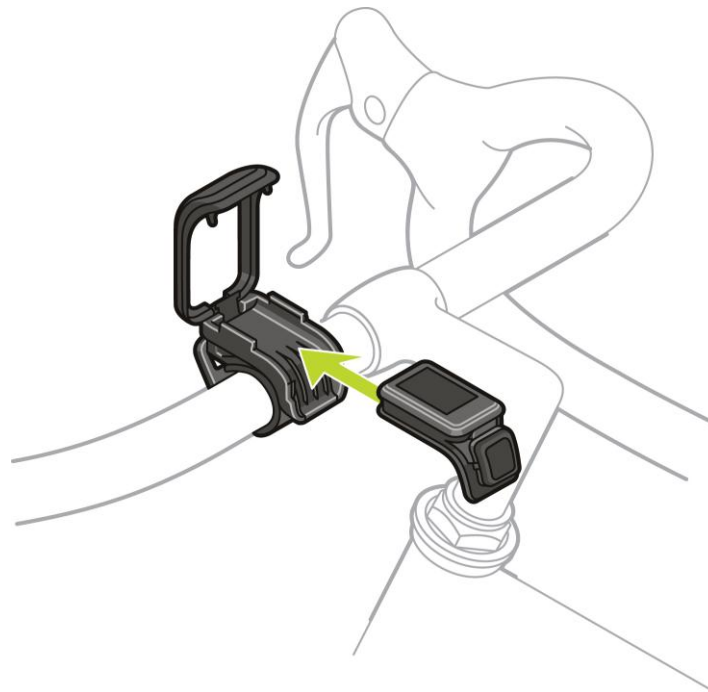
3. Befestigen Sie den Lenkerriemen mit dem Clip an der Unterseite der Gerätehalterung. Der Riemen sollte jetzt sicher am Lenker befestigt sein.



4. Nehmen Sie die Uhr vom Armband ab. Öffnen Sie die Halterung, indem Sie wie unten abgebildet drücken. Klappen Sie die Abdeckung hoch.

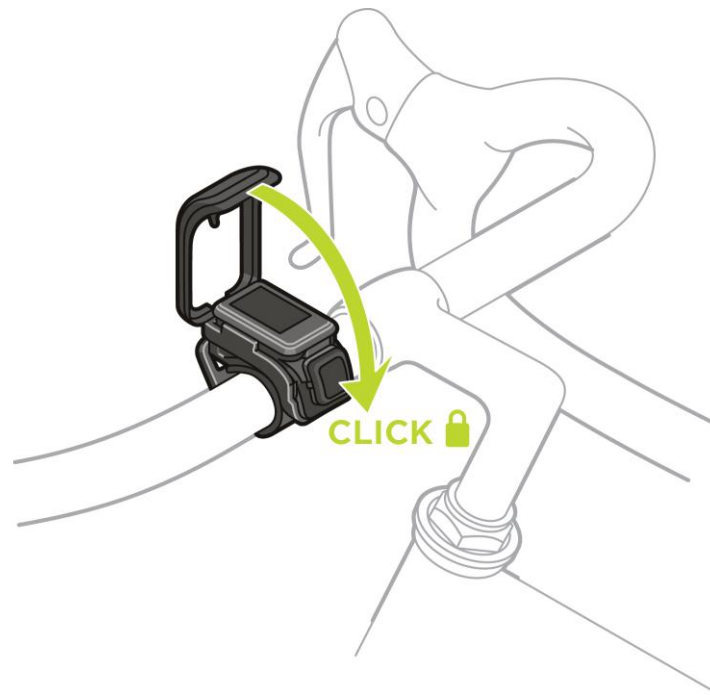


5. Schieben Sie die Uhr wie gezeigt in die Halterung.



6. Achten Sie darauf, dass die Uhr sicher einrastet.

7. Schließen Sie die Halterung über der Uhr und achten Sie auf den Klick beim Schließen. Jetzt können Sie losfahren!

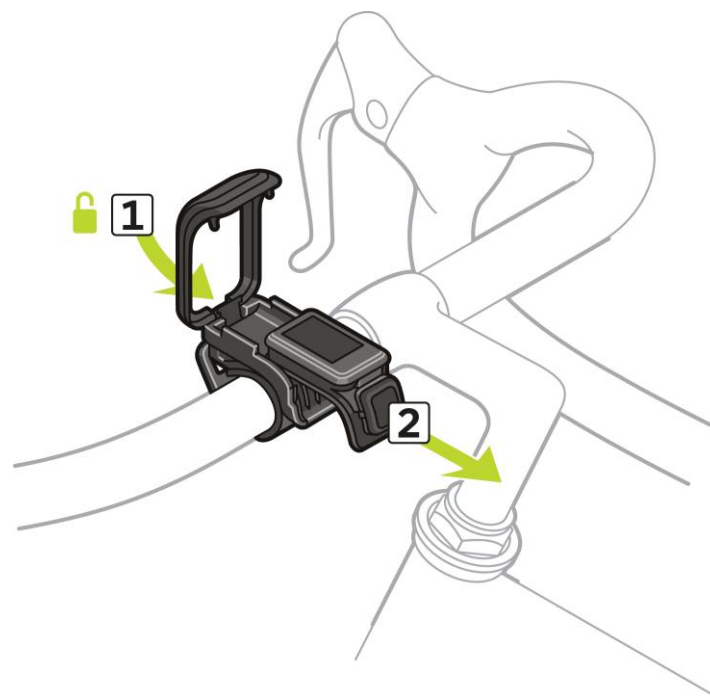


### Uhr aus der Halterung entfernen

Möglicherweise möchten Sie Ihre Uhr aus der Halterung entfernen, um sie aufzuladen oder während Sie die Fahrradhalterung am Lenker anbringen.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Öffnen Sie die Halterung, indem Sie wie unten abgebildet drücken und klappen Sie die Abdeckung hoch.



2. Drücken Sie die Uhr in Ihre Richtung, um sie aus der Halterung zu lösen.



3. Schieben Sie die Uhr in Ihre Richtung aus der Halterung in Ihre Hand.

### O-Ring verwenden

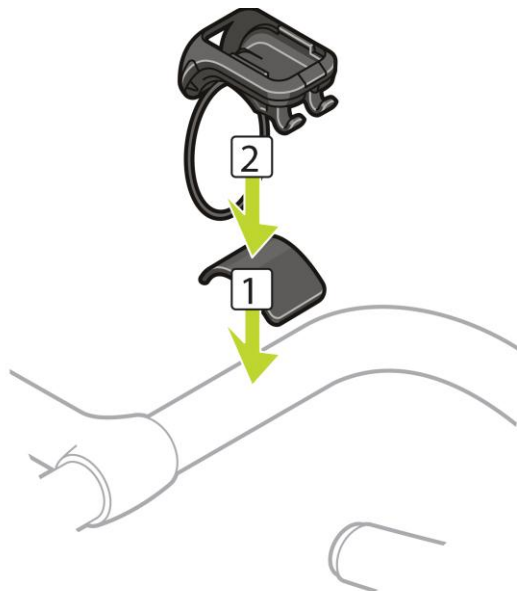
Wenn Sie den Riemen der Fahrradhalterung verlieren, können Sie die Uhr mit einem standardmäßigen O-Ring am Lenker befestigen.

Gehen Sie dazu wie folgt vor:

1. Drehen Sie die Uhr um und schieben Sie den O-Ring in den Haken, der sich näher an der Vorderseite der Uhr befindet.



2. Nun benötigen Sie ein Stück Gummi, beispielsweise ein Stück eines alten Fahrradschlauchs. Es wird zwischen der Halterung und dem Lenker platziert, um ein Verrutschen zu verhindern.
3. Platzieren Sie die Halterung so auf dem Lenker, dass sich das Stück Gummi zwischen der Halterung und der Stange befindet.



4. Legen Sie den O-Ring um die Lenkstange und schieben Sie ihn über die rückseitigen Haken.



## Info zum Display

Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü „Info“.

Die Anzeige „Info“ bietet die folgenden Informationen:

- **AKKU** - die verbleibende Akkuleistung Ihrer Uhr.  
Um die Uhr aufzuladen, platzieren Sie sie in der Dockingstation und verbinden Sie die [Dockingstation mit dem Computer](#).
- **SPEICHER** - die verbleibende Menge an freiem Speicherplatz auf Ihrer Uhr.  
Wenn Sie nicht mehr über ausreichenden Speicherplatz verfügen, verbinden Sie die Uhr mit Ihrem Computer. TomTom MySports Connect überträgt Informationen zu Ihren Trainings oder Aktivitäten auf den Computer. Sie können die Aktivitäten automatisch in Ihr Konto auf der TomTom MySports-Webseite oder auf eine andere Webseite Ihrer Wahl hochladen.

**Tip:** Der Verlauf, der die Zusammenfassung Ihrer Trainings darstellt, bleibt auf Ihrer Uhr gespeichert.

- **QUICKGPS** - der Status der QuickGPSfix-Daten auf Ihrer Uhr.  
QuickGPSFix ermöglicht Ihrer Uhr eine präzise und schnelle Standortbestimmung, sodass Sie sofort starten können. Wenn Sie die QuickGPSfix-Informationen auf Ihrer Uhr aktualisieren möchten, verbinden Sie Ihre Uhr mit Ihrem Computer. TomTom MySports Connect führt eine automatische Aktualisierung von QuickGPSFix auf Ihrer Uhr durch. Nach dem Download sind die QuickGPSfix-Daten drei Tage lang gültig.

Der Status von QuickGPSFix wird anhand dieser Symbole angezeigt:



QuickGPSFix auf Ihrer Uhr ist aktuell.



QuickGPSFix auf Ihrer Uhr ist nicht aktuell. Wenn die QuickGPSfix-Daten auf Ihrer Uhr nicht aktuell sind, funktioniert die Uhr zwar weiterhin wie üblich. Es könnte jedoch länger dauern, bei [Beginn einer Aktivität](#) eine GPS-Ortung zu erhalten.

- **VERSION** - die Softwareversionsnummer. Diese Informationen benötigen Sie möglicherweise, wenn Sie sich an den Kundensupport wenden. Jedes Mal, wenn Sie Ihre Uhr mit dem Computer verbinden, prüft TomTom MySports Connect, ob ein Software-Update für Ihre Uhr verfügbar ist.
- **SERIENNUMMER** - die Seriennummer Ihrer Uhr. Diese Informationen benötigen Sie möglicherweise, wenn Sie sich an den Kundensupport wenden.

## Durchführen einer Zurücksetzung

### Soft Reset

Ein Soft Reset wird jedes Mal durchgeführt, wenn Sie die Verbindung zwischen Ihrer TomTom GPS-Uhr und einem Ladegerät oder Computer trennen.

Wenn Sie einen Soft Reset auf Ihrer Uhr durchführen möchten, befolgen Sie diese Schritte:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mit einem Ladegerät oder Computer.  
Warten Sie, bis auf der Uhr ein Akkusymbol angezeigt wird.  
Wenn Sie einen Computer verwenden, warten Sie, bis Ihre Uhr vollständig über MySports Connect aktualisiert wird.
2. Trennen Sie die Verbindung zwischen Ihrer Uhr und dem Ladegerät oder Computer.  
Die Software auf der Uhr wird neu gestartet. Dadurch wird ein Soft Reset auf Ihrer Uhr durchgeführt.

### Wiederherstellungsmodus

Der Wiederherstellungsmodus ermöglicht Ihnen, die Software auf Ihrer Uhr neu zu installieren ohne dabei persönliche Daten oder Einstellungen zu löschen.

Wenn Sie Ihre Uhr über den Wiederherstellungsmodus zurücksetzen möchten, befolgen Sie diese Schritte:

1. Setzen Sie Ihre Uhr in die Gerätehalterung ein, BEVOR Sie die Gerätehalterung mit Ihrem Computer verbinden.
2. Drücken Sie auf der Uhr nach **UNTEN**, halten Sie die Taste dabei gedrückt.\*
3. Verbinden Sie die Gerätehalterung mit dem Computer, halten Sie die Taste gedrückt, bis [tomtom.com/reset](http://tomtom.com/reset) auf der Uhr angezeigt wird.
4. Lassen Sie die Taste los und warten Sie, bis MySports Connect **Update** anzeigt.
5. Klicken Sie in MySports Connect auf **Aktualisieren**.

\* Wenn der USB-Anschluss an Ihrem Computer nicht leicht zugänglich ist, schließen Sie die Gerätehalterung ohne die Uhr an den Computer an. Gehen Sie dann vom Uhrenbildschirm nach **UNTEN**, während Sie die Uhr in die Gerätehalterung setzen.

### Standard wiederherstellen

---

**Wichtig:** Wenn Sie in MySports Connect die Werkseinstellungen wiederherstellen, werden alle persönlichen Daten und Einstellungen, einschließlich Ihrer Exportheinstellungen für MySports Connect, von der Uhr gelöscht. Dieser Vorgang kann nicht rückgängig gemacht werden.

---

Das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen sollte nur als letztes Mittel zur Wiederherstellung Ihrer Uhr verwendet werden oder wenn Sie wirklich alle Ihre Daten und Einstellungen entfernen möchten.

Durch das Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen wird die Software auf Ihrer Uhr erneut installiert und Folgendes wird entfernt:

- Ihre Aktivitäten.
- Ihre Einstellungen auf der Uhr.
- Ihre Einstellungen für das Hochladen von Aktivitäten in MySports Connect.

---

**Wichtig:** Trennen Sie beim Zurücksetzen auf die Werkseinstellungen die Verbindung mit der Uhr erst dann, wenn MySports Connect Ihre Uhr wiederhergestellt hat. Dieser Vorgang dauert mehrere Minuten. Überprüfen Sie alle in MySports Connect und auf Ihrer Uhr angezeigten Meldungen, bevor Sie die Verbindung mit Ihrer Uhr trennen.

---

Wenn Sie die Uhr auf die Werkseinstellungen zurücksetzen möchten, befolgen Sie diese Schritte:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mit Ihrem Computer und warten Sie, bis die Aktualisierung Ihrer Uhr über MySports Connect abgeschlossen ist.
2. Erweitern Sie **EINSTELLUNGEN** in MySports Connect.
3. Klicken Sie unten in MySports Connect auf **STANDARD WIEDERHERSTELLEN**.  
MySports Connect lädt die neueste Version der Software für Ihre Uhr herunter.
4. Halten Sie die Verbindung mit der Uhr aufrecht, wenn das Fenster für MySports Connect geschlossen wird.  
MySports Connect installiert die Software auf Ihrer Uhr.
5. Halten Sie die Verbindung mit der Uhr aufrecht, wenn das Fenster für MySports Connect erneut geöffnet wird.
6. Befolgen Sie die Anweisungen in MySports Connect, um Ihre Uhr einzurichten.

# Aktivitäts-Tracking

---

## Informationen zum Aktivitäts-Tracking

Sie können mit Ihrer TomTom GPS-Uhr verfolgen, wie aktiv Sie sind. Sie haben unter anderem folgende Möglichkeiten:

- Schritte, Zeit mit physischer Aktivität, verbrannte Kalorien und zurückgelegte Distanz verfolgen
- Tägliches Ziel für einen dieser Datenpunkte auf Ihrer Uhr festlegen
- Wöchentliches Ziel verwenden, das automatisch auf der Basis Ihres täglichen Ziels mal 7 generiert wird
- Täglichen und wöchentlichen Fortschritt bezogen auf Ihr Ziel anzeigen
- Aktivitäts-Tracking-Daten auf die [TomTom MySports-Website](#) und in die [TomTom MySports-App](#) hochladen

## Genauigkeit des Aktivitäts-Trackings

Das Aktivitäts-Tracking dient der Bereitstellung von Informationen zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils. Ihre TomTom GPS-Uhr verwendet Sensoren, die Ihre Bewegungen verfolgen. Die bereitgestellten Daten und Informationen sollen nahe an Ihrer Aktivität liegen, sind aber möglicherweise nicht hundertprozentig genau, einschließlich Schritt-, Schlaf-, Distanz- und Kaloriendaten.

## Tägliches Aktivitätsziel festlegen

Aktivitäts-Tracking ist standardmäßig aktiviert und es wurde automatisch ein Ziel von 10.000 Schritten für Sie eingestellt. Gehen Sie wie folgt vor, um ein Aktivitäts-Tracking-Ziel für den jeweiligen Tag festzulegen:

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **TRACKER** aus.
3. Wählen Sie **ZIELE**.
4. Wählen Sie das gewünschte Ziel aus: **SCHRITTE**, **ZEIT**, **KALORIEN** oder **DISTANZ**.
5. Drücken Sie **RECHTS**.
6. Stellen Sie Ihr Ziel ein, z. B. die Anzahl der Schritte, die Sie erreichen möchten.
7. Drücken Sie **RECHTS**, um zur Anzeige **TRACKER** zurückzukehren.
8. Drücken Sie zweimal **LINKS**, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

**Tipp:** Einige Beispiele typischer Ziele sind 30 Minuten aktive Zeit pro Tag oder 10.000 Schritte pro Tag.

**Hinweis:** Wenn kein Alarm aktiviert ist, erscheint beim Erreichen eines Ziels ein Badge auf der Uhrzeitanzeige und ein Alarm ertönt.

## Aktivitäts-Tracking ausschalten

Gehen Sie wie folgt vor, um das Aktivitäts-Tracking auszuschalten:

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **TRACKER** aus.
3. Wählen Sie **ZIELE**.

4. Wählen Sie im Display **ZIELE AUS** aus.

### **Aktivität beobachten**

Gehen Sie wie folgt vor, um zu sehen, wie aktiv Sie waren:

1. Drücken Sie in der Uhrzeitanzeige **LINKS**, um zu sehen, wie Sie sich Ihrem Ziel nähern.
2. Drücken Sie **OBEN** oder **UNTEN**, um die Distanz, Zeit oder Kalorien anzuzeigen, je nach den von Ihnen festgelegten Zielen.
3. Um die Schritte pro Woche anzuzeigen, drücken Sie erneut **LINKS**.
4. Drücken Sie zweimal **RECHTS**, um zur Uhrzeitanzeige zurückzukehren.

# Schlafaufzeichnung

---

## Informationen zur Schlafaufzeichnung

Sie können mit Ihrer TomTom GPS-Uhr verfolgen, wie viel Sie schlafen. Sie haben unter anderem folgende Möglichkeiten:

- Schlaflänge pro Tag, Woche, Monat oder Jahr verfolgen
- Schlaf-Tracking-Daten auf die [TomTom MySports](#)-Website und in die [TomTom MySports-App](#) hochladen

Ihre Uhr erfasst basierend auf Bewegung Ihren Schlaf und geht davon aus, dass Sie eingeschlafen sind, wenn Sie sich ab einer bestimmten Uhrzeit am Nachmittag nicht mehr bewegen.

Der Tag wird um 16:00 Uhr „zurückgesetzt“ und Ihre Uhr beginnt dann mit einer neuen „Nacht“.

## Genauigkeit des Aktivitäts-Trackings

Das Aktivitäts-Tracking dient der Bereitstellung von Informationen zur Förderung eines aktiven und gesunden Lebensstils. Ihre TomTom GPS-Uhr verwendet Sensoren, die Ihre Bewegungen verfolgen. Die bereitgestellten Daten und Informationen sollen nahe an Ihrer Aktivität liegen, sind aber möglicherweise nicht hundertprozentig genau, einschließlich Schritt-, Schlaf-, Distanz- und Kaloriendaten.

## Schlaf nachverfolgen

Um Ihren Schlaf zu verfolgen, müssen Sie die TomTom GPS-Uhr beim Schlafen tragen.

Die Schlafaufzeichnung ist standardmäßig aktiviert, aber Sie können diese Einstellung in [TRACKER](#) im Menü **EINSTELLUNGEN** ändern.

Um anzuzeigen, wie lange Sie in der vorangegangenen Nacht geschlafen haben, drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **LINKS** und anschließend **OBEN**.

Drücken Sie **LINKS**, um die gesamte Menge an Schlaf für die jeweilige Woche anzuzeigen.

## Schlaf mit der mobilen App beobachten

Sie können Ihre Schlafaktivität sowohl auf [TomTom MySports](#) als auch in die [TomTom MySports-App](#) hochladen.

### Schlafaktivität in der mobilen App anzeigen

1. Wählen Sie auf Ihrem Telefon **Fortschritt** aus.
2. Wählen Sie **Schlaf** aus.
3. Wischen Sie, um zwischen den Diagrammen zu wechseln, die die heutige und gestrige Schlafdauer anzeigen.
4. Wählen Sie **Tag**, **Woche**, **Monat** oder **Jahr** aus, um Diagramme für Ihren Schlaf für diesen Zeitraum anzuzeigen.

# Musik

---

## Informationen zu Musik

Sie können Musik auf Ihrer TomTom GPS-Uhr speichern und beispielsweise während Ihrer Aktivitäten abspielen. Sie haben unter anderem folgende Möglichkeiten:

- [Kopfhörer mit der Uhr koppeln](#)
- [Kopfhörer tragen](#)
- [Musik auf die Uhr übertragen](#)
- [Musik abspielen](#)

**Hinweis:** Musik ist nicht bei allen Modellen verfügbar.

## Mitgelieferte Kopfhörer laden

Einige TomTom GPS-Uhren werden mit zugehörigen Kopfhörern zum Hören von Musik geliefert.

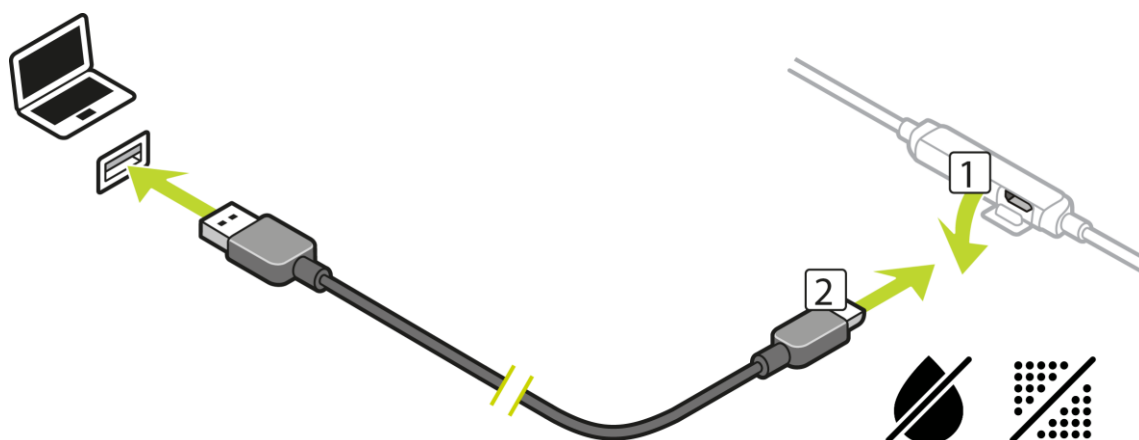
**Tipp:** Die Kopfhörer werden mit einer Akkuladung von ca. 50 % geliefert.

**Hinweis:** Die Kopfhörer können auch am USB-Anschluss eines Computers aufgeladen werden, das Headset kann jedoch nicht als Kopfhörer für den Computer verwendet werden.

Gehen Sie wie folgt vor, um die mit Ihrer Uhr gelieferten Kopfhörer aufzuladen:

1. Öffnen Sie die Abdeckung der USB-Buchse.
2. Schließen Sie das USB-Kabel an.
3. Schließen Sie das andere Ende des USB-Kabels am Computer oder einem Ladegerät an und stellen Sie die Stromversorgung her.

Ihre Kopfhörer werden jetzt aufgeladen. Die volle Aufladung von leerem Ladezustand dauert 2,5 Stunden.



**Hinweis:** Wenn die Abdeckung der USB-Buchse offen ist, achten Sie darauf, dass kein Schmutz, Sand, Wasser usw. in die Buchse gelangt.



## Kopfhörer mit der Uhr koppeln

Einige TomTom GPS-Uhren werden mit zugehörigen Kopfhörern zum Hören von Musik geliefert. Alternativ können Sie die meisten Bluetooth-Headsets oder -Lautsprecher verwenden, um auf der Uhr wiedergegebene Musik zu hören.

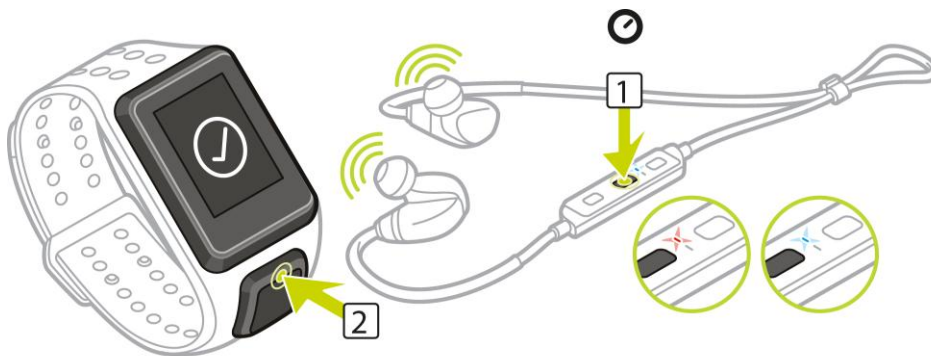
**Tipp:** Wenn Sie eigene Kopfhörer verwenden oder kaufen möchten, finden Sie auf [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) in den FAQ unter „Kopfhörerkompatibilität“ eine Liste mit kompatiblen Kopfhörern.

Gehen Sie wie folgt vor, um die mitgelieferten Bluetooth-Kopfhörer mit Ihrer Uhr zu koppeln:

1. Schalten Sie die Kopfhörer **AUS**.
2. Um in den Kopplungsmodus zu wechseln, halten Sie die mittlere Taste der Headset-Steuerung **10 Sekunden** gedrückt.

**Tipp:** Blaue und rote Leuchten blinken abwechselnd, wenn sich die Kopfhörer im Kopplungsmodus befinden.

Sie können auch einen Ohrhörer verwenden, um das Audio-Feedback während der Kopplung zu hören.



3. Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **OBEN**. Ihre Uhr sucht nach Kopfhörern.



4. Wenn nur ein Kopfhörer-Set gefunden wird, wird die Kopplung gestartet.

**Hinweis:** Wenn mehr als ein Kopfhörer-Set gefunden wird, bewegen Sie sich in eine Entfernung von mindestens 10 m zu dem anderen Kopfhörer-Set.

5. Wenn die Kopplung der Uhr mit den Kopfhörern erfolgreich war, wird ein Häkchen mit dem Namen Ihrer Kopfhörer angezeigt.  
Sie können jetzt auf der Uhr abgespielte Musik hören.

---

**Wichtig:** Wenn die Kopplung nicht erfolgreich war, schalten Sie die Kopfhörer AUS und versuchen Sie es erneut.

---

## Ohrhörer austauschen

Einige TomTom GPS-Uhren werden mit zugehörigen Kopfhörern zum Hören von Musik geliefert.

Die mitgelieferten Kopfhörer umfassen entweder mittlere oder große Ohrhörer. Im Karton finden Sie weitere Größen.

Um die Ohrhörer der mitgelieferten Kopfhörer auszutauschen, damit sie die richtige Größe haben, ziehen Sie den Hörer ab und tauschen Sie ihn wie nachfolgend gezeigt aus:



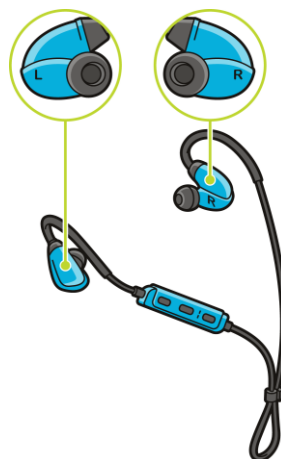
## Kopfhörer tragen

Wir möchten sicherstellen, dass Ihre Kopfhörer gut passen und Sie bei Ihren Aktivitäten nicht stören.

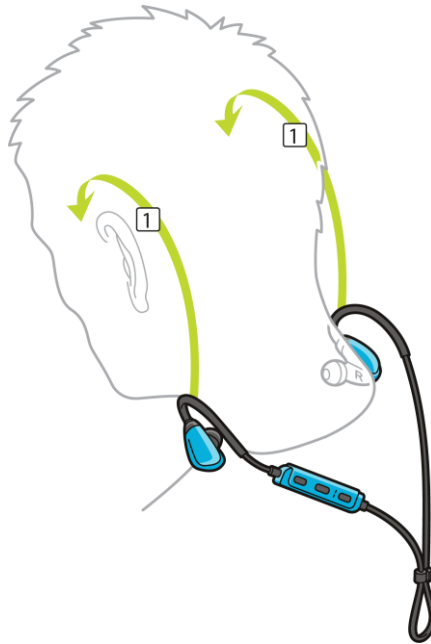
Gehen Sie wie folgt vor, um die Kopfhörer einzusetzen:

1. Halten Sie die Ohrhörer so, dass sich der mit L markierte Hörer auf Ihrer linken Seite und der mit R markierte Hörer auf Ihrer rechten Seite befindet.

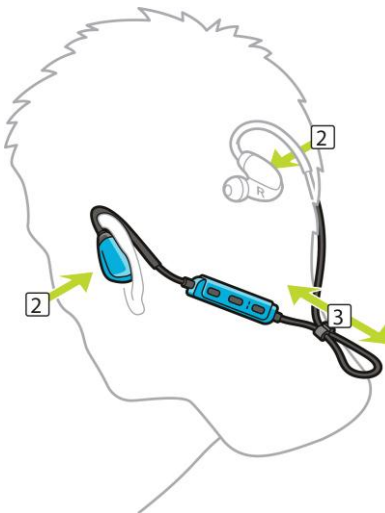
**Tipp:** Wenn L und R auf der richtigen Seite nach oben zeigen, können die Kopfhörer eingesetzt werden.



2. Heben Sie die Kopfhörer über Ihren Kopf nach HINTEN; sodass sich das Kabel hinter Ihrem Kopf und Nacken befindet. Die Kabel sollten wie unten gezeigt hinter Ihren Ohren liegen.



3. Passen Sie die Ohrhörer ein und ziehen Sie das Kabel so fest, dass es gut anliegt.



## Musik auf die Uhr übertragen

Sie können Musik auf Ihrer TomTom GPS-Uhr speichern und beispielsweise während Ihrer Aktivitäten abspielen. Ihre Uhr unterstützt die folgenden Musikdateitypen:

### MP3

- Samplerate: 16 bis 48 KHz
- Bitrate: 8 bis 320 kBit/s
- Mono/Stereo-Kanäle und Joint Stereo.
- Interpret, Titel und Länge werden für die folgenden Sprachen angezeigt: Englisch, Tschechisch, Dänisch, Deutsch, Spanisch, Französisch, Italienisch, Niederländisch, Norwegisch, Polnisch, Portugiesisch, Finnisch und Schwedisch. Andere Sprachen werden korrekt angezeigt, wenn sie nur Zeichen verwenden, die in einer der unterstützten Sprachen verfügbar sind.

## AAC

- MPEG2 und MPEG4 AAC-LC sowie HE-AACv2 werden unterstützt.
- Samplerate: bis zu 48 KHz
- Bitrate: bis zu 320 kBit/s
- Mono/Stereo/Dual Mono werden unterstützt.
- Die Anzeige von Interpret, Titel und Länge wird für AAC nicht unterstützt.
- Die Uhr unterstützt keine Dateien mit DRM jeglicher Art.

## Musik hochladen und synchronisieren

Sie können vollständige Playlisten aus iTunes und Windows Media Player von Ihrem Computer auf Ihre Uhr hochladen.

**Hinweis:** Playlisten können nicht mit der mobilen MySports-App synchronisiert werden.

Gehen Sie wie folgt vor, um Ihre Playlisten mit Ihrer Uhr zu synchronisieren:

1. Verbinden Sie Ihre Musikuhr mit dem Computer.  
MySports Connect wird geöffnet und sucht nach Aktualisierungen.
2. Wählen Sie in MySports Connect die Registerkarte **MUSIK**.  
MySports Connect durchsucht Ihren Computer nach Playlisten und führt sie auf der linken Seite auf. Wenn nicht alle Playlisten auf Ihrem Computer in der Liste erscheinen, klicken Sie auf **SCANNEN**.
3. Klicken Sie auf + neben einer Playliste, um die Playliste auf die Uhr zu kopieren.  
Jetzt können Sie die Playlisten auf Ihrer Uhr abspielen.

## Wie viel Musik passt auf die Uhr?

Die Uhr verfügt über ca. 3 GB Speicherplatz für Musik. Je nach der Größe der Dateien ist das genügend Platz für 500 Titel.

## Musik abspielen

Sie können Musik auf Ihrer TomTom GPS-Uhr speichern und beispielsweise während Ihrer Aktivitäten abspielen.

## Kopfhörer ein- und ausschalten

1. Drücken Sie Taste 2 für 2 Sekunden, um die Kopfhörer einzuschalten. Die blaue Leuchte blinkt zweimal.
2. Drücken Sie Taste 2 für 3 Sekunden, um die Kopfhörer auszuschalten. Die rote Leuchte blinkt zweimal.



## Headset-Steuerung verwenden

Gehen Sie wie folgt vor, um Musik mithilfe der Steuerelemente am mitgelieferten Headset abzuspielen:

SPIELEN



Drücken Sie die Taste 2, um Musik wiederzugeben.

PAUSE



Drücken Sie die Taste 2, um die Musik anzuhalten.

**Tipp:** Sie können einen Titel auch durch Drücken von OBEN auf der Uhr anhalten.

LAUTER



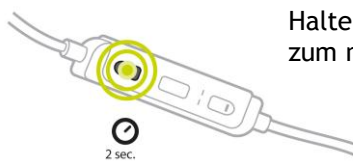
Drücken Sie die Taste 1, um die Lautstärke zu erhöhen.

LEISER



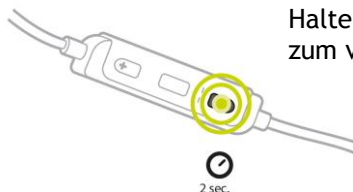
Drücken Sie die Taste 3, um die Lautstärke zu verringern.

NÄCHSTER TITEL



Halten Sie Taste 1 für 2 Sekunden gedrückt, um zum nächsten Titel zu wechseln.

VORHERIGER TITEL



Halten Sie Taste 3 für 2 Sekunden gedrückt, um zum vorherigen Titel zu wechseln.

### Uhr verwenden

Gehen Sie wie folgt vor, um Musik über die Uhr abzuspielen:

1. Schalten Sie die Kopfhörer entsprechend den zugehörigen Anweisungen ein.
2. Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **OBEN**.  
Ein Titel wird abgespielt.
3. Drücken Sie zum Anhalten eines Titels **OBEN**.

**Hinweis:** Beim Schwimmen oder Verwenden der Stoppuhr kann keine Musik abgespielt werden.

4. Drücken Sie zum Auswählen des nächsten Titels **RECHTS**.
5. Wenn mehr als 3 Sekunden des Titels gespielt wurden, drücken Sie **LINKS**, um den Titel erneut zu beginnen. Drücken Sie erneut **LINKS**, um zum vorherigen Titel zu springen.

**Tipp:** Während einer Aktivität befindet sich das Musikdisplay ganz oben in der Liste der Messgrößen. Die Bedienelemente sind dieselben.

**Tip:** Drücken Sie zur Auswahl einer Musik-Playliste **UNTEN**, wenn Sie beim Start einer Aktivität die Nachricht **LOS** sehen. Außerdem können Sie, wenn Sie keine Aktivität ausführen, in den Einstellungen aus verschiedenen Playlists auswählen oder durch Drücken nach **UNTEN**, wenn die Musik angehalten wurde.

## Mit der Uhr eine Sicherungskopie der Musik erstellen

Wenn Sie eine Sicherungskopie der Musik auf Ihrer Uhr erstellen möchten, befolgen Sie diese Schritte.

### Windows

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mit dem Computer.
2. Drücken Sie auf die **Windows-Logo-Taste** + **E**.
3. Doppelklicken Sie in der Liste „Geräte mit Wechselmedien“ auf Ihre Uhr. Ihre Uhr sollte als **MUSIK** gelistet werden.

**Hinweis:** Ihre Uhr hat möglicherweise keine Bezeichnung oder keinen Namen, sondern nur einen Laufwerksbuchstaben.

4. Doppelklicken Sie auf den Ordner MySportsConnect.
5. Klicken Sie mit der rechten Maustaste auf den Ordner Musik und wählen Sie **Kopieren**.
6. Wählen Sie aus, wo Sie Ihre Sicherungskopie auf Ihrem Computer speichern möchten, klicken Sie mit der rechten Maustaste und wählen Sie **Einfügen**.

Gehen Sie wie folgt vor, um Musik auf der Uhr wiederherzustellen:

1. Klicken Sie auf das Symbol MySports Connect im Infobereich und klicken Sie auf **Verlassen**.
2. Verbinden Sie Ihre Uhr mit dem Computer.
3. Drücken Sie auf die Windows-Logo-Taste.
4. Kopieren Sie den gesicherten Musik-Ordner wieder in den Ordner MySports Connect auf der Uhr.
5. Starten Sie MySports Connect aus **Alle Programme** > **TomTom neu**.

### Mac

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mit dem Computer.
2. Öffnen Sie den Finder.
3. Wählen Sie die Uhr in der Randleiste von des Finders aus. Sie sollte als **MUSIK** gelistet werden.
4. Doppelklicken Sie auf den Ordner MySportsConnect.
5. Halten Sie Control gedrückt und klicken Sie (mit der rechten Maustaste) auf den Ordner Musik. Wählen Sie „**Musik**“ **kopieren**.
6. Wählen Sie aus, wo Sie Ihre Sicherungskopie auf Ihrem Mac speichern möchten, halten Sie Control gedrückt, klicken Sie mit der rechten Maustaste und wählen Sie **Objekt einsetzen**.

Gehen Sie wie folgt vor, um Musik auf der Uhr wiederherzustellen:

1. Verbinden Sie Ihre Uhr mit dem Computer.
2. Öffnen Sie den Finder.
3. Klicken Sie auf das Symbol MySports Connect in der Statusleiste und klicken Sie auf **Verlassen**.
4. Kopieren Sie den gesicherten Musik-Ordner wieder in den Ordner MySports Connect auf der Uhr.
5. Starten Sie MySports Connect vom Launchpad oder aus dem Anwendungsordner neu.

## Informationen zu Sprachanweisungen

Beim Abspielen von Musik führen Sie Sprachanweisungen durch die wichtigsten Schritte Ihres Trainings.

Die Sprachanweisungen sind standardmäßig aktiviert und Sie hören die Sprachanweisungen jedes Mal, wenn die Uhr durch Signaltöne oder Vibrieren auf eine wichtige Nachricht hinweist. Während Sie Musik hören, ist der Signalton in der Uhr nicht zu hören, daher wird die Musik durch eine kurze Nachricht unterbrochen.

Allgemeine Ansagen:

- Uhr bereit, Demo-Modus, Bluetooth funktioniert nicht beim Schwimmen

Trainingshilfe-Ansagen:

- Bereich: im Bereich, über Bereich, unter Bereich
- Ziel: bei 50 %, 90 % 100 % und 110 % des Ziels
- Rennen: vorne, hinten, verloren, gewonnen

**Hinweis:** Sie können die Sprachanweisungen ausschalten. Drücken Sie dazu **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **PROFIL** aus und drücken Sie **RECHTS**, um das Menü **PROFIL** zu öffnen. Drücken Sie **STIMME** und wählen Sie **KEINE**.

Sie können mit der Option **STIMME** im **PROFIL** auch die Sprache der Sprachanweisungen ändern.

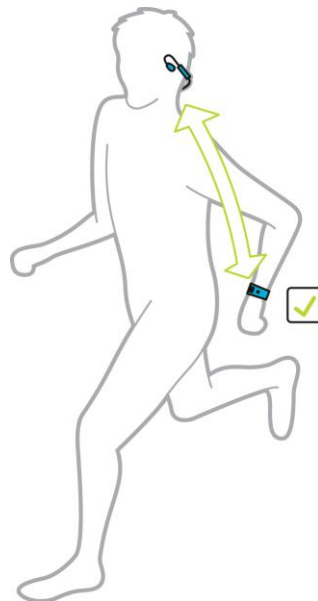
## Problemsuche und -behebung bei den Kopfhörern

Einige TomTom GPS-Uhren werden mit zugehörigen Kopfhörern zum Hören von Musik geliefert.

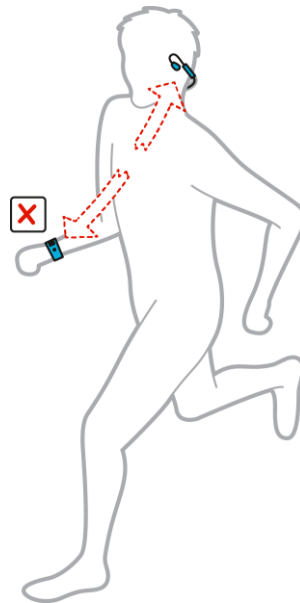
Wenn Ihnen Unterbrechungen oder Klickgeräusche in der Musik auffallen, ist es möglich, dass Ihr Körper das Bluetooth-Signal zwischen der Uhr und der Headset-Steuerung blockiert.

Versuchen Sie, die Uhr am anderen Handgelenk zu tragen, um den Empfang und die Tonqualität zu verbessern. Die beste Position für die Uhr ist am linken Handgelenk.

Wenn wie unten gezeigt eine direkte Sichtlinie zwischen der Uhr und der Headset-Steuerung besteht, ist der Empfang besser.



Wie unten gezeigt, kann der Empfang schlechter sein, wenn Sie die Uhr nicht an der Körperseite tragen, auf der sich die Headset-Steuerung befindet, da so keine direkte Sichtlinie zwischen ihnen besteht.










# Aktivitäten

---

## Informationen zu Aktivitäten

Über das Aktivitätenmenü können Sie eine der auf Ihrer Uhr verfügbaren Aktivitäten starten:

	Laufen
	Rad
	Schwimmen
	Laufband
	Freestyle
	Studio
	Indoor Cycling
	Stoppuhr

Wenn Sie **LAUFEN**, **RAD** oder **FREESTYLE** auswählen, verwendet die Uhr einen internen GPS-Empfänger, um Ihre Geschwindigkeit zu messen und die zurückgelegte Strecke zu erfassen.

Wenn Ihre Uhr über einen Herzfrequenzmesser verfügt und der [Herzfrequenzmesser](#) eingeschaltet ist, wird Ihre Herzfrequenz während Ihrer Aktivität angezeigt. Dazu gehören Laufen, Radfahren, Laufband und Freestyle.

Wenn Sie **SCHWIMMEN** oder **LAUFBAND** auswählen, verwendet Ihre Uhr integrierte Bewegungsmesser zur Messung Ihrer Schritte auf dem Laufband und Züge und Wenden im Schwimmbecken. Anhand dieser Informationen schätzt die Uhr Ihre Geschwindigkeit und die zurückgelegte Strecke.

Wenn Sie **INDOOR** für Indoor Cycling auswählen, verwendet die Uhr den verbundenen [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#), um Ihre Geschwindigkeit, Herzfrequenzdaten (falls verfügbar) und verbrannte Kalorien über die Zeit anzuzeigen.

Wählen Sie **STUDIO** aus, um Herzfrequenzdaten und verbrannte Kalorien über die Zeit anzuzeigen. Für diese Aktivität benötigen Sie einen externen oder eingebauten Herzfrequenzmesser.

Wählen Sie **FREESTYLE** aus, wenn Sie einer anderen Aktivität als Laufen, Radfahren oder Schwimmen nachgehen möchten. So bleiben die Protokolle und Gesamtstatistiken für das Laufen, Radfahren und Schwimmen unverändert.

Wenn Sie die Option **STOPPUHR** auswählen, können Sie mit Ihrer Uhr die bereits verstrichene Zeit anzeigen, Runden markieren und die Zeiten für Ihre aktuelle sowie Ihre vorherigen Runden anzeigen.

## Info zur Kalorienschätzung

Kalorien werden auf Grundlage der Sportart, Ihres Geschlechts, Ihres Gewichts und der Trainingsintensität und -dauer berechnet.

Die 24x7 Kalorienschätzung basiert auf Ihrem BMI. Dann wird unter Berücksichtigung der Schritte, aktiven Zeit, sportlichen Aktivitäten usw. ein theoretischer Gesamtwert für den Tag ermittelt. Die Herzfrequenz wird für die 24x7 Kalorienschätzung nicht verwendet, weil das den Akku der Uhr zu sehr beanspruchen würde.

**Hinweis:** Nicht alle Aktivitäten sind auf allen Uhren verfügbar.

## Laufen, Radfahren, Schwimmen, Laufband oder Indoor Cycling

Für Laufen, Radfahren, Schwimmen oder Laufband basieren die Kalorienberechnungen auf metabolischen Äquivalenten (MET oder metabolisches Äquivalent) in Aktivitätentabellen.

Wir verwenden die MET-Tabellen von 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.

## Freestyle oder Studio

Die Kalorien für Freestyle- und Studioaktivitäten basieren auf der Herzfrequenz. In den anderen Aktivitäten sind die Kalorien mit der spezifischen Sportart verknüpft, im Freestyle- und Studio-Modus weiß die Uhr jedoch nicht, welcher Sportart Sie gerade nachgehen. Deshalb werden keine Kalorien für die Freestyle- und Studio-Aktivitäten angezeigt, wenn keine Herzfrequenzmessung verfügbar ist.

## Tracker

Beim Kalorienwert wird gemessen, wie viele Kalorien Sie während des Tages verbrennen, einschließlich Ihres Grundumsatzes (BMR). Der Grundumsatz ist die minimale Energiemenge, die Sie benötigen, damit Ihr Körper funktioniert, einschließlich Atmung und Herzschlag. Da der BMR enthalten ist, ist Ihr Kalorienwert im Tracker höher als Ihr Kalorienwert in einer Aktivität.

## Info zur 24/7 Herzfrequenzüberwachung

Mit der TomTom GPS Watch können Sie tagsüber Ihre Herzfrequenz überwachen. In diesem Modus wird alle 10 Minuten eine Messung vorgenommen und nicht jede Sekunde wie im Sport-Modus.

**Hinweis:** Die permanente Überwachung der Herzfrequenz ist nur bei Uhrenmodellen mit optischem Sensor verfügbar.

## 24/7 Herzfrequenzüberwachung auf der Uhr einschalten

Die permanente Herzfrequenzmessung ist standardmäßig AUS. Gehen Sie wie folgt vor, um die 24/7 Herzfrequenzüberwachung auf Ihrer Uhr einzuschalten:

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **TRACKER** aus.
3. Wählen Sie **HERZ**.
4. Wählen Sie **EIN**.
5. Synchronisieren Sie Ihre Uhr über eine Verbindung zu MySports Connect auf Ihrem Computer oder mit der mobilen MySports-App.

Ihre Uhr misst jetzt, wenn Sie sie tragen, Ihre Herzfrequenz.

**Hinweis:** Die 24/7 Herzfrequenzüberwachung erfordert Softwareversion 1.2.0 oder höher.

#### Ihre Herzfrequenz auf MySports-Webseite anzeigen

1. Gehen Sie zu [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Klicken Sie auf **Alle Sportarten** und wählen Sie **Aktivitäts-Tracking**.
3. Klicken Sie auf **Alle** und wählen Sie **Tag**.
4. Wählen Sie am unteren Rand der Seite **Max. Herzfrequenz**.

#### Ihre Herzfrequenz in mobiler MySports-App anzeigen

**Hinweis:** Die 24/7 Herzfrequenzüberwachung ist nur täglich in der Tagesansicht verfügbar.

1. Tippen Sie auf dem Display **AKTIVITÄTEN** auf **Heute**.
2. Wischen Sie unter dem Datum nach links.
3. Tippen Sie auf **Max. Herzfrequenz**.

#### Aktivitäten starten

Führen Sie die nachfolgenden Schritte aus, um eine Aktivität auf Ihrer Uhr zu starten.

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige nach **RECHTS**.
2. Wählen Sie eine der Aktivitäten aus und drücken Sie anschließend nach **RECHTS**.
  - **LAUFEN**
  - **RAD**
  - **SCHWIMMEN**
  - **LAUFBAND**
  - **STUDIO**
  - **INDOOR CYCLING**
  - **FREESTYLE**
  - **STOPPUHR**
3. Bei den Aktivitäten **LAUFEN**, **RAD** und **FREESTYLE** wird die Nachricht **Bitte warten** angezeigt, bis die Uhr eine erfolgreiche GPS-Ortung vorgenommen hat und das GPS-Symbol in der oberen linken Ecke blinkt. Wenn die Uhr zum Starten einer Aktivität bereit ist, zeigt sie die Nachricht **LOS** an und das GPS-Symbol hört auf zu blinken.



**Tip:** Drücken Sie zur Auswahl einer Musik-Playliste **UNTEN**, wenn Sie beim Start einer Aktivität die Nachricht **LOS** sehen.

Wenn Sie bei der Aktivität **Rad** einen [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#) einsetzen, zeigt Ihre Uhr die Nachricht **LOS** an, sobald sie mit dem Messgerät verbunden ist. Über den Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser werden dann Geschwindigkeits- und Distanzinformationen zu Ihrer Aktivität bereitgestellt. Ihre Uhr hat zu diesem Zeitpunkt möglicherweise noch keine GPS-Ortung vorgenommen. Wenn Sie die Route Ihrer Aktivität nachverfolgen möchten, warten Sie, bis das GPS-Symbol nicht mehr blinkt, bevor Sie Ihre Aktivität starten.

**Hinweis:** Es kann einige Momente dauern, Ihre GPS-Position zu ermitteln, insbesondere bei der ersten Verwendung der Uhr oder wenn die QuickGPSfix-Daten nicht auf dem aktuellsten Stand sind. Wenn Sie sich bewegen, wird die Ortung nicht beschleunigt; bleiben Sie also stehen und warten Sie, bis Ihre Position geortet wurde.

Um einen guten GPS-Empfang sicherzustellen, sollten Sie sich im Freien mit ungehinderter Sicht auf den Himmel befinden. Große Objekte wie Hochhäuser können den Empfang stören.

Wenn Ihre Uhr über einen **Herzfrequenzmesser** verfügt, wird Ihnen zu Beginn einer Aktivität möglicherweise die Nachricht „Aufwärmen“ angezeigt, während die Uhr Ihre GPS-Position ermittelt. Grund dafür ist, dass der Herzfrequenzmesser genauer misst, wenn Sie aufgewärmt sind und Ihr Blut im Arm gut zirkuliert.

Drücken Sie von dieser Anzeige in eine der folgenden Richtungen, um eine Option auszuwählen:

- **RECHTS** - Starten einer Aktivität, wenn Ihre Uhr eine GPS-Ortung erhalten hat.
- **UNTEN** - Auswahl eines [Trainingsprogramms](#) oder Einstellen der während des Trainings angezeigten Informationen.
- **OBEN** - Anzeigen vergangener Aktivitäten.
- **LINKS** - zurück zur Aktivitätenliste.

Drücken Sie **RECHTS**, um Ihre Aktivität zu starten.

1. Während Sie eine Aktivität ausführen, zeigt die Uhr Informationen wie Distanz, Zeit, Tempo und Herzfrequenz an, sofern Sie über einen Herzfrequenzmesser verfügen. Drücken Sie die Tasten nach **OBEN** und **UNTEN**, um die angezeigten Informationen zu ändern.
2. Sie können bei der Aktivität auf [Pause](#) drücken, wenn Sie nur kurz eine Pause machen, oder auf [Stopp](#), um die Aktivität vollständig zu beenden.

Für jeden Aktivitätentyp können Sie aus verschiedenen [Trainingsprogrammen](#) auswählen und verschiedene Daten während des Trainings anzeigen lassen.

## Aktivitäten pausieren und stoppen

### Aktivitäten pausieren und stoppen

Halten Sie während einer Aktivität **LINKS** gedrückt, um die Uhr anzuhalten und die Aktivität zu pausieren.

Drücken Sie **RECHTS**, um die Aktivität fortzusetzen.

Um die Aktivität vollständig zu beenden, drücken Sie **LINKS**, um die Aktivität zunächst zu pausieren, und drücken Sie dann erneut **LINKS**.

### Funktionsweise der Pause

Wenn Sie Ihre Aktivität in Ihr MySports-Konto hochladen und auf einer Karte anzeigen, sehen Sie Ihre gesamte Strecke mit der Pause als gerader Linie.

Die GPS-Ortung stoppt und Start- und Ende-Ort der Pause werden verknüpft. Wenn Sie die Aktivität nach einer Pause wieder aufnehmen, wird Ihre Position unmittelbar erkannt.

Die angezeigten Durchschnittswerte werden für die Zeiten ohne Pause berechnet. Wenn Sie beispielsweise 5 km laufen und 2 km gehen und anschließend weitere 5 km laufen, wird Ihre gesamte Route angezeigt, der Durchschnittswert gilt aber nur für die 10 km.

**Tipp:** Die Uhr schaltet sich selbst aus, wenn sie sich zu lange im Pausenmodus befindet, um Akkuladung zu sparen. Es wird empfohlen, die Uhr soweit möglich nicht zu lange im Pausenmodus zu belassen.

## Datenanzeige festlegen

Bevor Sie mit einer Aktivität beginnen, können Sie ein [Trainingsprogramm](#) auswählen und festlegen, welche Informationen Ihnen während des Trainings angezeigt werden sollen.

Während des Trainings sind stets drei verschiedene Messgrößen verfügbar:

- Eine primäre Messgröße wird größer in der Mitte des Displays angezeigt.
- Zwei sekundäre Messgrößen werden unten auf dem Display angezeigt.

## Primäre Messgröße ändern

Sie können während des Trainings ändern, welche Messgröße größer angezeigt wird, indem Sie die Tasten nach OBEN und UNTEN drücken. Der Text über der primären Messgröße gibt an, welche Information derzeit angezeigt wird.

## Sekundäre Messgrößen einstellen

So legen Sie fest, welche Informationen als sekundäre Messgröße angezeigt werden:

1. Drücken Sie auf dem Aktivitäten-Startbildschirm **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**.
3. Wählen Sie **ANZEIGE** aus und drücken Sie **RECHTS**.
4. Wählen Sie **LINKS** oder **RECHTS** aus, um die auf der linken oder rechten Seite angezeigten Messgrößen einzustellen.
5. Wählen Sie die anzuzeigenden Messgrößen aus der Liste aus.  
Die verfügbaren Messgrößen hängen von der aktuellen Aktivität ab.

Beispiele für verfügbare Messgrößen:

- **TEMPO** - Ihr aktuelles Tempo. Für Schwimmaktivitäten wird diese Messgröße in Minuten pro 100 m angezeigt.
- **Ø TEMPO** - Ihr durchschnittliches Tempo bei der aktuellen Aktivität.
- **PULS** - Ihre Herzfrequenz. Diese Daten sind nur verfügbar, wenn ein [Herzfrequenzmesser](#) angeschlossen ist.
- **GESCHWINDIGKEIT, TEMPO** oder **BEIDES** - für Aktivitäten außer Schwimmen können Sie sich Geschwindigkeit, Tempo oder beide Daten gleichzeitig anzeigen lassen.
- **SWOLF** - diese Messgröße gilt nur für Schwimmaktivitäten. Der SWOLF-Score wird berechnet, indem Ihre Zeit in Sekunden und Anzahl an Zügen für eine Schwimmbahn addiert werden. SWOLF gibt Ihre Effizienz beim Schwimmen an. Je niedriger der Score, desto besser. Das Wort SWOLF setzt sich aus „Schwimmen“ (engl.: „swimming“) und „Golf“ zusammen.
- **KALORIEN** - In der Aktivität Freestyle basieren die Kalorien auf der Herzfrequenz. In den anderen Aktivitäten sind die Kalorien mit der spezifischen Sportart verknüpft, im Freestyle-Modus weiß die Uhr jedoch nicht, welcher Sportart Sie gerade nachgehen. Deshalb ist keine Herzfrequenzmessung verfügbar und für die Freestyle-Aktivität werden keine Kalorien angezeigt.

Beim Aktivitäts-Tracking, Sport und Aktivitäten misst die Kalorien-Messgröße, wie viele Kalorien Sie im Lauf des Tages verbrennen, einschließlich Ihres Grundumsatzes. Der Grundumsatz ist die minimale Energiemenge, die Sie benötigen, damit Ihr Körper funktioniert, einschließlich Atmung und Herzschlag.



## Symbole auf dem Display

Die folgenden Symbole können während des Trainings am oberen Rand des Displays erscheinen:



Dieses Symbol zeigt die Stärke des GPS-Empfangs an. Während Ihre Uhr nach GPS-Satelliten sucht, blinkt das Satellitensymbol.



Das Herzsymbol zeigt an, dass die Uhr mit einem [Herzfrequenzmesser](#) verbunden ist. Wenn die Uhr versucht, eine Verbindung zum Herzfrequenzmesser herzustellen, blinkt das Herzsymbol.



Das Fahrradkettensymbol zeigt an, dass die Uhr mit einem [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#) verbunden ist. Wenn die Uhr versucht, eine Verbindung zum Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser herzustellen, blinkt das Fahrradkettensymbol.



Dieses Symbol gibt den [Akkustatus](#) an.

## Einstellungen für das Laufen

Bevor Sie mit einer Aktivität beginnen, können Sie ein [Trainingsprogramm](#) auswählen und festlegen, welche Informationen Ihnen während des Trainings angezeigt werden sollen.

Sie können aus einer Vielzahl von Messgrößen wählen, die während Ihres Laufs angezeigt werden sollen, darunter verbrannte Kalorien, Herzfrequenz, Herzfrequenzbereich und Distanz.

### Weitere anzuzeigende Daten festlegen

**Hinweis:** Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl der während einer Aktivität anzuzeigenden Messgrößen benötigen, gehen Sie zum Abschnitt [Datenanzeige festlegen](#).

Um nur einen Wert für die Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, das Tempo oder Durchschnittstempo anzuzeigen, drücken Sie **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT**, **Ø GESCHWINDIGKEIT**, **TEMPO** oder **Ø TEMPO**.

Um die Anzeige von „Geschwindigkeit“, „Tempo“ oder „Beides“ festzulegen, drücken Sie **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT**, **TEMPO** oder **BEIDES** aus.

## Einstellungen für Outdoor Cycling

Sie können Ihre Herzfrequenz, Geschwindigkeit und Position beim Radfahren mithilfe der eingebauten Sensoren aufzeichnen.

Wenn Sie beim Radfahren Ihre Leistung überprüfen möchten, ist es aus Sicherheitsgründen am besten, die GPS-Uhr mithilfe der optionalen [Fahrradhalterung](#) zu befestigen, damit Sie beide Hände am Lenker behalten können.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz beim Radfahren überprüfen möchten, empfehlen wir das Anbringen eines optionalen externen Herzfrequenzsensors, damit Sie Ihre Herzfrequenz sicher überprüfen können.

### Radgröße zur Verwendung mit einem Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser einstellen

Wenn Sie einen [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#) verwenden, sollten Sie die Einstellungen unter **RADGRÖSSE** vornehmen, um die Genauigkeit der Messdaten zu erhöhen. Bei dieser Einstellung handelt es sich um den Umfang der Hinterreifen in Millimetern (mm).

Um die Radgröße einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf dem Aktivitäten-Startbildschirm **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **RADGRÖSSE** aus und drücken Sie dann **RECHTS**.
3. Legen Sie die Größe entsprechend der Hinterreifengröße fest.

Um den Umfang Ihres Hinterreifens zu ermitteln, können Sie das Rad entweder selbst mit einem Maßband abmessen oder den Wert in einem Online-Rechner berechnen. Auf dieser Seite können Sie beispielsweise den Umfang mithilfe des Durchmessers des Rads und der Reifendicke ermitteln:

[www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math)

Beispiel: Wenn der Durchmesser des Rads 700 beträgt und die Reifen 25 mm dick sind, beträgt der Umfang 2111 mm. Diesen Wert müssen Sie dann eingeben.

**Hinweis:** Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl der während einer Aktivität anzuzeigenden Messgrößen benötigen, gehen Sie zum Abschnitt [Datenanzeige festlegen](#).

## Einstellungen für das Schwimmen

**Hinweis:** TomTom GPS-Uhren sind wasserfest. Sie können mit diesen Uhren schwimmen. Der eingebaute Herzfrequenzmesser funktioniert jedoch nicht unter Wasser.

Überprüfen Sie die Einstellung **BAHNLÄNGE** für den Pool, in dem Sie schwimmen, bevor Sie eine Schwimmaktivität starten. Bei dieser Einstellung handelt es sich um die Länge des Pools in Metern oder Yards.

Beim Schwimmen registriert die Uhr Ihre Züge und die Anzahl an Wenden im Schwimmbecken. Zur Berechnung der geschwommenen Entfernung und der Geschwindigkeit nutzt Ihre Uhr die Größe des Schwimmbeckens und die Anzahl an vollendeten Wenden. Wenn die Bahnlänge nicht korrekt eingestellt wurde, können die Messgrößen Ihrer Schwimmaktivität nicht genau berechnet werden.

Gehen Sie wie folgt vor, um die Einstellungen für die **BAHNLÄNGE** zu ändern:

1. Drücken Sie auf dem Aktivitäten-Startbildschirm **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **BAHNLÄNGE** aus und drücken Sie dann **RECHTS**.
3. Stellen Sie die nominelle Länge des Schwimmbeckens ein und gehen Sie dann nach **RECHTS**.
4. Stellen Sie die Teillänge des Schwimmbeckens ein und gehen Sie dann nach **RECHTS**.
5. Legen Sie die Masseinheit auf Meter oder Yards fest.
6. Drücken Sie **RECHTS**, um unmittelbar zurück zum Aktivitätenmenü zu gelangen.

Wenn Sie **SCHWIMMEN** zum Schwimmen auswählen, verwendet die Uhr nicht den integrierten GPS-Empfänger.

Um festzulegen, welche Metriken angezeigt werden, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf dem Aktivitäten-Startbildschirm **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**.
3. Wählen Sie **ANZEIGE** aus und drücken Sie **RECHTS**.
4. Wählen Sie **LINKS** oder **RECHTS** aus, um die auf der linken oder rechten Seite angezeigten Messgrößen einzustellen.
5. Wählen Sie die anzuzeigenden Messgrößen aus der Liste aus, z. B. **ZÜGE** oder **BAHNEN**.

## Einstellungen für das Laufband

Ihre Größe wird bei der ersten Verwendung der Uhr eingegeben. Bevor Sie zum ersten Mal eine Aktivität auf dem Laufband beginnen, sollten Sie überprüfen, dass Ihre Größe richtig eingegeben wurde. Dies ist auf Ihrem TomTom MySports-Konto oder auf Ihrer Uhr möglich.

Wenn Sie auf dem Laufband laufen, registriert Ihre Uhr, wie oft und wie schnell Sie Ihren Arm vor und zurück bewegen. Dies entspricht der Anzahl Ihrer Schritte beim Laufen. Die Uhr verwendet Ihre Größe, um die Schrittlänge zu berechnen und daraus wiederum die gelaufene Distanz und das Tempo.

Führen Sie die nachfolgenden Schritte aus, um Ihre Größe auf der Uhr zu überprüfen:

1. Drücken Sie auf der Uhr **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **PROFIL** aus und gehen Sie nach **RECHTS**.
3. Wählen Sie **GRÖSSE** aus und gehen Sie nach **RECHTS**.
4. Geben Sie Ihre Größe ein.

### Uhr für Laufbandaktivitäten kalibrieren

Die Distanzmessungen Ihrer Uhr für Laufbandaktivitäten sind weniger genau als diejenigen für Laufaktivitäten. Wenn Sie im Freien laufen, misst Ihre Uhr die zurückgelegte Strecke mithilfe von GPS.

Sie werden nicht aufgefordert, jede einzelne Laufbandaktivität zu kalibrieren. Sie erhalten in folgenden Fällen eine Erinnerung dazu:

- Ihre Aktivitätsdistanz beträgt 400 Meter oder mehr.
- Ihre Aktivitätsdauer beträgt 1 Minute oder mehr.
- Die Anzahl Ihrer Schritte beträgt 60 oder mehr.
- Sie haben weniger als 6 kalibrierte Läufe durchgeführt.

Wenn Sie Ihre Uhr kalibrieren, werden die Distanzmessungen für Laufbandaktivitäten genauer.

**Tip:** Am Ende einer Trainingseinheit auf dem Laufband werden Sie immer gefragt, ob Sie Ihre Distanz ändern möchten.

Führen Sie die folgenden Schritte aus, um Ihre Uhr zu kalibrieren:

1. Wenn Sie aufgefordert werden, Ihre Uhr zu kalibrieren, pausieren Sie das Laufband.  
Um Ihre Uhr zu pausieren, drücken Sie während der Aktivität **LINKS**.
2. Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **UNTEN**, um das Menü **EINSTELLUNGEN** zu öffnen.
3. Wählen Sie **KALIBR.** aus und drücken Sie **RECHTS**.
4. Ändern Sie die Distanz auf die auf dem Laufband angezeigte Distanz.
5. Drücken Sie **RECHTS**, um unmittelbar zurück zum Aktivitätenmenü zu gelangen.

### Weitere anzuzeigende Daten festlegen

**Hinweis:** Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl der während einer Aktivität anzuzeigenden Messgrößen benötigen, gehen Sie zum Abschnitt [Datenanzeige festlegen](#).

Um nur einen Wert für die Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, das Tempo oder Durchschnittstempo anzuzeigen, drücken Sie **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT**, **Ø GESCHWINDIGKEIT**, **TEMPO** oder **Ø TEMPO**.

Um die Anzeige von „Geschwindigkeit“, „Tempo“ oder „Beides“ festzulegen, drücken Sie **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT**, **TEMPO** oder **BEIDES** aus.

### Einstellungen für Studioaktivitäten

Bevor Sie mit einer Aktivität beginnen, können Sie ein [Trainingsprogramm](#) auswählen und festlegen, welche Informationen Ihnen während des Trainings angezeigt werden sollen.



Sie können aus einer Vielzahl von Messgrößen wählen, die angezeigt werden sollen, während Sie sich im Studio befinden, darunter verbrannte Kalorien, Herzfrequenz, Herzfrequenzbereich und Dauer.

### Weitere anzuzeigende Daten festlegen

**Hinweis:** Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl der während einer Aktivität anzuzeigenden Messgrößen benötigen, gehen Sie zum Abschnitt [Datenanzeige festlegen](#).

Um nur einen Wert für die Geschwindigkeit, Durchschnittsgeschwindigkeit, das Tempo oder Durchschnittstempo anzuzeigen, gehen Sie nach **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT**, **Ø GESCHWINDIGKEIT**, **TEMPO** oder **Ø TEMPO**.

Um die Anzeige von „Geschwindigkeit“, „Tempo“ oder „Beides“ festzulegen, drücken Sie **UNTEN** zum Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie **DATEN** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT** aus und drücken Sie **RECHTS**. Wählen Sie **GESCHWINDIGKEIT**, **TEMPO** oder **BEIDES** aus.

### Einstellungen für Radaktivitäten

Sie können beim Indoor Cycling Ihre Herzfrequenz und Geschwindigkeit aufzeichnen.

Wenn Sie beim Radfahren Ihre Leistung überprüfen möchten, ist es aus Sicherheitsgründen am besten, die GPS-Uhr mithilfe der optionalen [Fahrradhalterung](#) zu befestigen, damit Sie beide Hände am Lenker behalten können.

Wenn Sie Ihre Herzfrequenz beim Radfahren überprüfen möchten, empfehlen wir das Anbringen eines optionalen externen Herzfrequenzmessers, damit Sie Ihre Herzfrequenz sicher überprüfen können.

### Radgröße zur Verwendung mit einem Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser einstellen

Wenn Sie einen [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#) verwenden, sollten Sie die Einstellungen unter **RADGRÖSSE** vornehmen, um die Genauigkeit der Messdaten zu erhöhen. Bei dieser Einstellung handelt es sich um den Umfang der Hinterreifen in Millimetern (mm).

Um die Radgröße einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf dem Aktivitäten-Startbildschirm **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **RADGRÖSSE** aus und drücken Sie dann **RECHTS**.
3. Legen Sie die Größe entsprechend der Hinterreifengröße fest.

Um den Umfang Ihres Hinterreifens zu ermitteln, können Sie das Rad entweder selbst mit einem Maßband abmessen oder den Wert in einem Online-Rechner berechnen. Auf dieser Seite können Sie beispielsweise den Umfang mithilfe des Durchmessers des Rads und der Reifendicke ermitteln: [www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math)

Beispiel: Wenn der Durchmesser des Rads 700 beträgt und die Reifen 25 mm dick sind, beträgt der Umfang 2111 mm. Diesen Wert müssen Sie dann eingeben.

**Hinweis:** Wenn Sie Hilfe bei der Auswahl der während einer Aktivität anzuzeigenden Messgrößen benötigen, gehen Sie zum Abschnitt [Datenanzeige festlegen](#).

### Verwenden der Stoppuhr

Gehen Sie wie folgt vor, um die Stoppuhr zu verwenden:

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige nach **RECHTS**.
2. Wählen Sie **STOPPUHR** aus und drücken Sie dann **RECHTS**.  
Auf der Uhr werden eine Stoppuhr und das Wort **LOS** angezeigt.

3. Drücken Sie **RECHTS**, um die Stoppuhr zu starten.  
Die Stoppuhr wird gestartet und zeigt die verstrichene Zeit an.
4. Um die Stoppuhr anzuhalten, drücken Sie **LINKS**. Drücken Sie **RECHTS**, damit die Uhr weiterläuft.

**Tipp:** Um weitere Ihrer vorherigen Runden anzuzeigen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr **UNTEN** und **OBEN**.

5. Zur Markierung jeder einzelnen Runde tippen Sie auf die rechte Seite der Uhrenanzeige, während die Stoppuhr läuft, oder drücken Sie **RECHTS**.  
Die große Zahl zeigt die gesamte abgelaufene Zeit für alle Runden zusammen an.  
Ihre aktuelle Rundenzeit, zum Beispiel Runde 12 unten, wird unterhalb der gesamten abgelaufenen Zeit angezeigt. Ihre vorherigen Runden, hier Runden 11 und 10, werden unterhalb der aktuellen Runde angezeigt.



Um weitere Ihrer vorherigen Runden anzuzeigen, drücken Sie bei angehaltener Stoppuhr **UNTEN** und **OBEN**.

6. Um die Stoppuhraktivität zu verlassen, drücken Sie zweimal **LINKS**.

**Tipp:** Die Stoppuhr läuft nicht im Hintergrund, wenn Sie das Stoppuhrmenü verlassen haben. Es sind keine gespeicherten GPS- oder Aktivitätsinformationen vorhanden.

**Tipp:** Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen möchten, verlassen Sie das Stoppuhrmenü und rufen Sie es anschließend erneut auf.

## Trainingsprogramme

### Informationen zu Trainingsprogrammen

Für jeden Aktivitätentyp sind die folgenden Trainingsprogramme verfügbar:

- [KEINE](#)
- [ZIELE](#)
- [INTERVALLE](#)
- [RUNDEN](#)
- [BEREICHE](#)
- [RENNEN](#)

Gehen Sie in der Uhrenanzeige wie folgt vor, um eine Liste der Trainingsprogramme anzuzeigen:

1. Drücken Sie **RECHTS** und wählen Sie die gewünschte Aktivität aus.
2. Drücken Sie **RECHTS**.
3. Drücken Sie **UNTEN** und wählen Sie **TRAINING** aus.
4. Drücken Sie **RECHTS** und wählen Sie ein Trainingsprogramm aus.

Wenn Sie ein Trainingsprogramm auswählen, speichert die Uhr, welches Programm verwendet wird und welche Optionen Sie für dieses Programm ausgewählt haben.

**Tipps:** Wenn Sie ein Programm direkt nach seiner Auswahl starten möchten, drücken Sie **RECHTS**, um direkt zum Aktivitätenmenü zu gelangen.

### Keine

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > **UNTEN** > **TRAINING** > **KEINE**

Mit dieser Option können Sie Ihre Aktivität ohne ein Trainingsprogramm ausführen. In diesem Modus zeichnet Ihre Uhr die Aktivität auf und zeigt Daten für die Aktivität an.

### Ziele

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > **UNTEN** > **TRAINING** > **ZIELE** > **DISTANZ**, **ZEIT** oder **KALORIEN**

Wählen Sie diese Option, um sich Trainingsziele zu setzen.

Sie können drei Arten von Zielen festlegen:

- **DISTANZ** - Wählen Sie diese Option, um eine Entfernung festzulegen, die Sie im Rahmen Ihrer Aktivität zurücklegen möchten.
- **ZEIT** - Wählen Sie diese Option, um sich ein Zeitziel für die Aktivität zu setzen.
- **KALORIEN** - Wählen Sie diese Option, um eine Anzahl an Kalorien festzulegen, die Sie während der Aktivität verbrauchen möchten. Die verbrauchten Kalorien können genauer berechnet werden, wenn Sie Ihr [Profil](#) eingeben.

### Fortschritt beobachten

Um eine Übersicht über Ihren Fortschritt in Bezug zu Ihrem Ziel anzuzeigen, drücken Sie von der Fortschrittsanzeige für die Aktivität **RECHTS**.

Hier wird der Prozentsatz Ihres Ziels angezeigt, den Sie bereits erreicht haben, außerdem die verbleibende Distanz, Zeit oder Kalorienanzahl.



**Tipp:** Beim Laufen können Sie an Ihrem Heimatort beginnen und laufen, bis der Fortschritt 50 % anzeigt. Sie können dann wenden und wieder zurück laufen.

### Fortschrittshinweise

Wenn Sie mit einem Ziel trainieren, weist Sie Ihre Uhr auf die folgenden Meilensteine hin:

- 50%
- 90%
- 100%
- 110%

### Intervalle

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > UNTEN > TRAINING > INTERVALLE > AUFWÄRMEN, TRAINING, PAUSE, # SETS oder ERHOLUNG.

Wählen Sie diese Option aus, um ein Intervalltraining durchzuführen.

Ein Intervalltraining besteht aus kurzen Trainingseinheiten gefolgt von Ruhephasen. Das Hauptziel dabei ist es, die Geschwindigkeit und die Herz-Kreislauf-Funktion zu erhöhen. Beispiel: Bei einem 20-minütigen Training mit Geh- und Lafeinheiten können Sie 8 Minuten schnell gehen, gefolgt von 3 Sätzen mit 1 Minute laufen und 2 Minuten gehen und anschließend 5 Minuten gehen zum Abwärmen.

Für die Phasen „Aufwärmen“, „Training“, „Ruhe“ und „Erholung“ können Sie jeweils eine Zeit oder eine Distanz einstellen. Bei Sätzen wählen Sie die Anzahl der Sätze, die Sie in Ihrem Intervalltrainingsprogramm durchführen möchten.

**Tipp:** Wenn Sie direkt nach dem Einstellen der Aufwärmetails **RECHTS** drücken, können Sie die restlichen Einstellungen für den Intervallsatz vornehmen, einschließlich Training, Ruhepausen usw.

Während des Intervalltrainings erscheint eine Warnmeldung für die nächste Phase des Intervalltrainings:



Der Name Ihrer Aktivität und die Dauer dieser Phase des Satzes werden in Zeit oder Distanz angezeigt.

Sie werden auch durch Signaltöne und Vibrieren gewarnt, wenn Sie auf die nächste Stufe des Intervalltrainings wechseln müssen.

**Tipp:** Wenn Sie auf der Uhr Intervalltraining verwenden, werden die Intervallabschnitte als Runden markiert, sodass Sie Tempo und andere Daten für jeden Intervallabschnitt leichter verfolgen können.

## Runden

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > **UNTEN** > **TRAINING** > **RUNDEN** > **ZEIT**, **DISTANZ** oder **MANUELL**.

Wählen Sie diese Option aus, um Ihre Aktivität mit festgelegten Rundenzeiten oder Distanzen zu vergleichen oder um manuell aufzuzeichnen, wenn Sie eine Runde beenden.

Ihre Uhr kann Runden auf drei Weisen messen:

- **ZEIT** - Wählen Sie diese Option, um eine Zeitspanne für eine Runde festzulegen. Nach dem Start der Aktivität weist Sie die Uhr darauf hin, wenn die Zeit für eine Runde abgelaufen ist. Wenn Sie eine Rundenzeit von 1 Minute einstellen, gibt die Uhr jede Minute einen Alarm aus und auf dem Display wird die Anzahl der beendeten Runden angezeigt.
  - **DISTANZ** - Wählen Sie diese Option, um die Länge einer Runde festzulegen. Nach dem Start der Aktivität weist Sie die Uhr jedes Mal darauf hin, wenn Sie die Zieldistanz für eine Runde erreichen. Wenn Sie eine Rundendistanz von 400 m einstellen, gibt die Uhr alle 400 m einen Alarm aus und auf dem Display wird die Anzahl der beendeten Runden angezeigt.
- MANUELL** - Wählen Sie diese Option, um beendete Runden selbst zu erfassen. Um das Ende einer Runde zu markieren, bedecken Sie das Display kurz mit Ihrer Handfläche. Ihre Uhr zeigt die Anzahl an beendeten Runden an und weist Sie darauf hin, dass eine Runde beendet wurde.

## Splits

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > **UNTEN** > **TRAINING** > **SPLITS**.

Schalten Sie mit dieser Option aufgeteilte Zeiten für GPS-basierte Aktivitäten EIN oder AUS. Splits sind standardmäßig deaktiviert. Sind sie eingeschaltet, erhalten Sie am Ende jedes Kilometers oder jeder Meile eine Warnung und eine aufgeteilte Zeit für Ihr aktuelles Tempo.

Splits können mit jeder der GPS-basierten Aktivität oder Outdoor-Aktivität verwendet werden.

**Hinweis:** Aufgeteilte Zeiten können in Kombination mit anderen Trainingsmodi verwendet werden.

## Bereiche

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > UNTEN > TRAINING > BEREICHE > TEMPO, GESCHWINDIGKEIT, PULS oder KADENZ.

Wählen Sie diese Option, um innerhalb eines Zielbereichs zu trainieren.

Je nach Aktivität können Sie aus den folgenden Trainingsbereichen auswählen:

- **TEMPO** - Wählen Sie diesen Option, um eine Zielzeit pro Kilometer oder Meile festzulegen. Sie können Ihre Zielzeit und ein Minimum und Maximum über und unter dem Ziel festlegen, das Sie sich zugestehen.
- **GESCHWINDIGKEIT** - Wählen Sie diese Option, um Ihre Zielgeschwindigkeit und einen Spielraum über und unter dem Ziel festzulegen, den Sie sich zugestehen.
- **PULS** - Wählen Sie diese Option aus, um mithilfe eines benutzerdefinierten Herzfrequenzbereichs ein Ziel für Ihre Herzfrequenz festzulegen, oder wählen Sie einen voreingestellten Herzfrequenzbereich aus. Damit die Uhr Ihre Herzfrequenz messen kann, muss sie mit einem [Herzfrequenzmesser](#) verbunden sein.
- **KADENZ** - Wählen Sie diese Option, um die gewünschte [Kadenz](#) für Ihre Radaktivität festzulegen. Damit die Uhr Ihre Kadenz nachverfolgen kann, muss sie mit einem [Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser](#) verbunden sein. Sie können Ihre Zielkadenz und einen Spielraum über und unter dem Ziel festlegen, den Sie sich zugestehen. Nicht alle Uhren können mit einem Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser verbunden werden.

### Einrichten einer Zone für Herzfrequenz und Tempo

Wenn Sie eine benutzerdefinierte Herzfrequenzzone oder eine Tempozone einrichten möchten, wählen Sie wie unten angezeigt ein Minimum und ein Maximum aus:



### Einrichten einer Zone für Geschwindigkeit und Kadenz

Wenn Sie eine Zone für die Geschwindigkeit oder Kadenz einrichten möchten, wählen Sie wie unten angezeigt einen Zielwert und eine erlaubte prozentuale Abweichung aus:



### Fortschritt beobachten

Drücken Sie auf der Fortschrittsanzeige für die Aktivität **RECHTS**, um grafisch anzuzeigen, wie nah sich Ihr Training am eingestellten Zielbereich (Zone) befindet. Das Diagramm zeigt während der Aktivität an, ob und wie sehr Sie sich über oder unter dem Zielbereich befinden.

Sie erhalten regelmäßig Hinweise, die angeben, ob Sie sich im Zielbereich oder außerhalb davon befinden:

- Wenn Sie sich außerhalb des Trainingsbereichs befinden, wird ein Alarm ausgegeben und auf dem Display wird angezeigt, ob Sie sich über oder unter dem anvisierten Bereich befinden.
- Wenn Sie sich wieder im Trainingsbereich befinden, wird ein Alarm ausgegeben und auf dem Display wird ein Zielsymbol angezeigt.



### Herzfrequenzbereiche

**Hinweis:** Damit die Uhr Ihre Herzfrequenz messen kann, muss sie mit einem [Herzfrequenzmesser](#) verbunden sein.

Ihre Uhr grenzt die Herzfrequenzbereiche auf Grundlage Ihres Alters ab. Mithilfe von [TomTom MySports](#) können Sie diese Herzfrequenzbereichsgrenzen anpassen und sie dann mit Ihrer Uhr synchronisieren lassen.

Um in einem Herzfrequenzbereich zu trainieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **RECHTS** und wählen Sie die gewünschte Aktivität aus.

2. Drücken Sie **RECHTS**.
3. Drücken Sie **UNTEN** und wählen Sie **TRAINING** aus.
4. Drücken Sie **RECHTS** und wählen Sie **BEREICHE** aus.
5. Drücken Sie **RECHTS** und wählen Sie **HERZ** aus.
6. Drücken Sie **RECHTS** und wählen Sie einen der folgenden Herzfrequenzbereiche aus:
  - **SPRINT** - Wählen Sie diesen Bereich für das Intervalltraining aus.
  - **TEMPO** - Wählen Sie diesen Bereich für das Training bei hohem Tempo zur Verbesserung Ihrer Geschwindigkeit und Fitness aus.
  - **AUSDAUER** - Wählen Sie diesen Bereich für das Training bei moderatem bis hohem Tempo zur Verbesserung Ihrer Lungen- und Herzfunktion aus.
  - **FITNESS** - Wählen Sie diesen Bereich für das Training bei moderatem Tempo zur Gewichtsreduktion aus.
  - **EINFACH** - Wählen Sie diesen Bereich für das Training bei lockerem Tempo aus, meist fürs Aufwärmen und Abwärmen.
  - **PERSÖNLICH** - Wählen Sie diese Option, um Ihren eigenen Maximal- und Minimalwert für Ihren idealen Herzfrequenzbereich einzustellen.

## Fortschritt in einem Herzfrequenzbereich nachverfolgen

**Hinweis:** Damit die Uhr Ihre Herzfrequenz messen kann, muss sie mit einem [Herzfrequenzmesser](#) verbunden sein.

Drücken Sie auf der Fortschrittsanzeige für die Aktivität **RECHTS**, um Diagramme dazu anzuzeigen, wie nah sich Ihr Training am eingestellten Zielbereich (Zone) befindet. Das Diagramm zeigt während der Aktivität an, ob und wie sehr Sie sich über oder unter dem Zielbereich befinden.





Der von Ihnen verwendete Bereich wird weiß hervorgehoben. Drücken Sie **RECHTS**, um eine Zusammenfassung zu Ihrem Herzfrequenzbereich zu erhalten.



Dieses oben dargestellte Diagramm ist eine Zusammenfassung Ihrer Herzfrequenz. Es zeigt in Prozent an, wie lange Sie in jedem Bereich trainiert haben. Ihr aktueller Herzfrequenzbereich ist dabei weiß hervorgehoben.



Dieses Diagramm zeigt Ihren Puls in den letzten 2,5 Aktivitätsminuten und den Prozentsatz der Zeit in jedem Herzfrequenzbereich nach einer Aktivität an.

**Tipp:** Sie können Ihren Fortschritt in einem Herzfrequenzbereich auch dann sehen, wenn Sie Optionen der grafischen Trainingshilfe wie „Rennen“ oder „Ziel“ verwenden. Drücken Sie während des Trainings von der Anzeige einer [Hauptmessgröße](#) **RECHTS**, um die grafische Trainingshilfe anzuzeigen. Drücken Sie **UNTEN**, um die oben beschriebenen Herzfrequenzoptionen anzuzeigen.

## Wiederherstellung

### Informationen zur Herzfrequenzerholung

Die Herzfrequenzerholung ist die Fähigkeit Ihres Herzens, nach einer Aktivität innerhalb einer bestimmten Zeit zu einem normalen Puls zurückzukehren. Im Allgemeinen ist eine schnellere Herzfrequenzerholung nach einer Aktivität ein Zeichen für eine bessere Fitness.

Die Herzfrequenzerholung besteht aus zwei Absinkphasen. Während der ersten Minute nach dem Training fällt die Herzfrequenz rapide. Nach der ersten Minute, während des Ruheplateaus, sinkt die Herzfrequenz langsam.

Ihre TomTom GPS-Uhr zeigt den Unterschied zwischen der Herzfrequenz zu Beginn und zum Ende der Minute und auch ein „Score“ für Ihre Wiederherstellung an.

### Wie wird die Herzfrequenzerholung gemessen?

Bei Aktivitäten mit Herzfrequenzmesser zeigt Ihre Uhr an, wie sich Ihre Herzfrequenz erholt, wenn Sie eine Aktivität pausieren. Nach einer Minute gibt die Uhr ein Score für Ihre Herzfrequenzerholung aus. Je schneller Ihre Herzfrequenz nach dem Training sinkt, desto fitter sind Sie.

Die Überwachung der Herzfrequenzerholung ist mit dem eingebauten Herzfrequenzmesser oder einem externen Herzfrequenzmesser möglich.

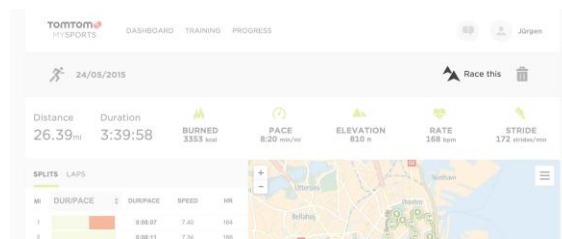
## Wettrennen

**So geht's:** Aktivitätenbildschirm > **UNTEN** > **TRAINING** > **RENNEN** > **LETZTE** oder **MYSPO RTS**.

Wählen Sie diese Option aus, um ein Rennen gegen eine Ihrer zehn neuesten Aktivitäten oder gegen eine Aktivität von der MySports-Webseite zu veranstalten. Sie können Rennen für Lauf-, Laufband-, Freestyle- und Radaktivitäten verwenden.

**Tipp:** Wenn Sie weitere Rennen zur Webseite hinzufügen möchten, klicken Sie auf der Seite „Aktivitätendetails“ für eine bestimmte Aktivität auf der MySports-Webseite auf **WETTRENNEN**.

**Hinweis:** Wenn Sie Ihre Uhr bereits mit der Webseite verbunden haben und Änderungen an Ihren Rennen vornehmen, werden diese Änderungen nicht automatisch synchronisiert - Sie müssen die Verbindung mit Ihrer Uhr trennen und sie erneut herstellen.



Die Aktivität oder das Wettrennen der MySports-Webseite besteht aus einer Entfernung und einer Zeit.

Wenn Sie das Rennen-Trainingsprogramm verwenden, wird währenddessen angezeigt, ob und mit welchem Abstand Sie im Rennen vorne oder hinten liegen.

Drücken Sie auf der Uhr vom Aktivitätenbildschirm **RECHTS**, um eine Darstellung des Wettrennens zu sehen. Auf dem Grafikbildschirm wird angezeigt, ob Sie, als schwarzer Pfeil dargestellt, vor oder hinter Ihrer vorherigen Aktivität liegen, die durch einen schattierten Pfeil dargestellt wird.

Die oben angezeigte Distanz ist die verbleibende Distanz im Rennen, die unten angezeigte Distanz gibt an, mit welchem Abstand Sie vorne oder hinten liegen.



Ihre Uhr weist Sie darauf hin, ob Sie im Rennen vorne (1.) oder hinten (2.) liegen. In diesem Beispiel liegen Sie 23 Meter gegenüber Ihrer vorherigen Aktivität zurück und die verbleibende Entfernung des Wettrennens beträgt 2,3 Kilometer.

**Tipp:** Wenn Sie Informationen zum Hinzufügen vorheriger Aktivitäten auf Ihrer Uhr erhalten möchten, besuchen Sie [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support) und lesen Sie die FAQ.

## Aktivitätenprotokoll

Die Aktivitäten jedes Aktivitätentyps werden während jedem Training von Ihrer Uhr aufgezeichnet. Gehen Sie wie folgt vor, um die Zusammenfassung oder den Trainingsverlauf für jeden Aktivitätentyp auf Ihrer Uhr anzuzeigen:

1. Drücken Sie vom Aktivitäten-Startmenü **OBEN**, um das **PROTOKOLL** für diesen Aktivitätentyp zu öffnen.
2. Wählen Sie aus der Liste die gewünschte Aktivität aus. Die Liste zeigt das Startdatum der Aktivität und die zurückgelegte Distanz an.
3. Drücken Sie **RECHTS**.  
Es werden Informationen zur Aktivität angezeigt, z. B. höchstes Tempo/höchste Geschwindigkeit und die Zeit in jedem Herzfrequenzbereich. Die verfügbaren Informationen hängen von der Aktivität ab.

## Aktivitäten auf TomTom MySports übertragen

[Verbinden Sie Ihre Uhr mit Ihrem Computer](#), um Details Ihrer Aktivitäten mithilfe von [TomTom MySports Connect](#) auf TomTom MySports oder eine andere Sportwebseite Ihrer Wahl zu übertragen. Sie können auch Details zur Aktivität in verschiedenen Dateiformaten auf Ihren Computer übertragen.

Siehe: [Exportieren Ihrer Aktivitäten in andere Webseiten und Dateitypen](#)

## Exportieren Ihrer Aktivitäten in andere Webseiten und Dateitypen

Wenn Sie Ihre Uhr mit [MySports Connect](#) auf Ihrem Computer oder mit der [mobilen MySports-App](#) verbinden, werden Ihre neuen Aktivitäten automatisch auf MySports hochgeladen. Sie können auch auswählen, ob Sie Ihre Aktivitäten automatisch auf verschiedene andere Webseiten oder in andere Dateitypen hochladen möchten.

So fügen Sie MySports weitere Webseiten oder Dateitypen hinzu:

1. Gehen Sie zu [mysports.tomtom.com/settings/exporters](https://mysports.tomtom.com/settings/exporters).
2. Klicken Sie auf die Schaltfläche + neben dem Exporter, den Sie hinzufügen möchten.
3. Klicken Sie auf **Anmelden** und melden Sie sich bei der Webseite an, um einen Exporter für eine Webseite hinzuzufügen.

Wählen Sie einen Dateityp aus, um ihn hinzuzufügen.

Sobald eine neue Sportwebseite oder ein neuer Dateityp hinzugefügt wurde, werden alle neuen Aktivitäten auch auf diese Webseite oder diesen Dateityp übertragen.

**Hinweis:** Mit der mobilen MySports-App können keine Dateien erstellt werden. Sie können nur Dateien generieren, indem Sie eine Verbindung mit MySports Connect auf Ihrem Computer herstellen.

#### Webseiten

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- RunKeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

#### Dateitypen

**Tipp:** Um die besten Ergebnisse zu erhalten, empfehlen wir Ihnen die Verwendung von FIT-Dateien. Wenn Sie mit diesem Format nicht das gewünschte Ergebnis erhalten, versuchen Sie es mit TCX-Dateien und dann mit GPX-Dateien.

- GPX-Dateien - GPS-Austauschformat. Dabei handelt es sich um einen offenen Standard für Standortdaten, der die Strecke und Zeitstempel Ihres Trainings speichert. In diesem Dateiformat werden nur Standorte, Höhe und Zeit gespeichert, aber keine Informationen zur Herzfrequenz, Kadenz oder andere Daten.
- KML - Google Earth-natives Dateiformat. Speichert den Standort (Strecke) mit Höhe und Zeit. Die Herzfrequenz und andere Messdaten werden als zusätzliche Informationen gespeichert und in Google Earth als „Labels“ angezeigt
- TCX - Garmin Training Center-Dateiformat. Dabei handelt es sich um ein speziell auf Sport und Fitness ausgerichtetes Dateiformat, das Standort/Höhe, Zeit und alle Sensor-Messdaten erfasst.
- FIT - ANT+/Garmin-Format, kleiner und fortschrittlicher als TCX.
- PWX - spezielles Format für TrainingPeaks.

# Einstellungen

---

## Informationen zu den Einstellungen

Gehen Sie auf der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Diese Einstellungen legen das Gesamtverhalten der Uhr fest. Für jede Aktivität existieren zugehörige Einstellungen.

Die nachfolgenden Einstellungen sind für Ihre Uhr verfügbar:

- [UHR](#)
- [SENSOREN](#)
- [TELEFON](#)
- [FLUGMODUS](#)
- [OPTIONEN](#)
- [PROFIL](#)
- [STANDARDS](#)

Die nachfolgenden Einstellungen sind für Aktivitäten verfügbar:

- [Einstellungen für das Laufen](#)
- [Einstellungen für Outdoor Cycling](#)
- [Einstellungen für das Schwimmen](#)
- [Einstellungen für das Laufband](#)
- [Einstellungen für das Studio](#)
- [Einstellungen für 54\)Cycling](#)

## Uhrzeit

Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **UHR** aus und drücken Sie **RECHTS**, um das Menü **UHR** zu öffnen.

### ALARM

Wählen Sie **ALARM** aus, um den Alarm ein- oder auszuschalten und den Zeitpunkt für den Alarm festzulegen.

Wenn der Alarm aktiviert wird, können Sie ihn entweder ganz oder vorübergehend abschalten. Wenn Sie den Alarm vorübergehend abschalten, ertönt er 9 Minuten später erneut.

### ZEIT

Wählen Sie **ZEIT** aus, um die Uhrzeit auf Ihrer Uhr einzustellen. Die Uhrzeit wird entweder im 12- oder im 24-Stunden-Format angezeigt, je nach der Einstellung für **24STD**.

**Tipp:** Die Uhr verwendet einen Zeitstempel in UTC (Coordinated Universal Time) für das 24/7 Aktivitäts-Tracking. Dieser wird automatisch durch die Werkseinstellungen, mobile MySports-App, MySports Connect oder GPS eingestellt. Basierend auf der UTC erlangt die Uhr das Datum. Sie können das Datum nur ändern, wenn Sie die Zeit ändern.

### 24STD

Wählen Sie **24STD** aus, um zwischen der Uhrzeitanzeige und -einstellung im 12- und 24-Stunden-Format zu wechseln. **RECHTS**, um zwischen **EIN** und **AUS** für diese Einstellung zu wechseln.

## Tracker

### Aktivitäts-Tracking ausschalten

Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **TRACKER aus**. Das Aktivitäts-Tracking ist standardmäßig eingeschaltet. Wählen Sie also **AUS**, um es auszuschalten.

### ZIELE

Gehen Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **TRACKER**. Drücken Sie **RECHTS** und wählen Sie **ZIELE** aus.

Weitere Informationen finden Sie unter [Tägliches Aktivitätsziel festlegen](#).

### SCHLAF

Gehen Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **TRACKER**. Drücken Sie **RECHTS**, wählen Sie **SCHLAF** aus und drücken Sie anschließend erneut **RECHTS**, um die Schlafaufzeichnung ein- oder auszuschalten.

**Hinweis:** Sie können kein Schlafziel festlegen.

## Sensoren

Gehen Sie von der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **SENSOREN** aus und gehen Sie nach **RECHTS**, um das Menü **SENSOREN** zu öffnen.

Sie können zwei Sensorentypen aktivieren bzw. deaktivieren:

- **PULS** - Hierbei handelt es sich um einen eingebauten oder externen Herzfrequenzmesser.
- **RAD** - Hierbei handelt es sich um einen Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser.

**Tipp:** Damit die Akkuaufladung Ihrer Uhr um mindestens 20 % länger hält, schalten Sie die Sensoren, die Sie gerade nicht verwenden, aus. Ihre Uhr sucht weiter nach Sensoren, auch wenn Sie keinen Sensor verwenden.

Ob ein Herzfrequenzmesser funktioniert, können Sie auch prüfen, ohne eine Aktivität zu starten. Siehe [Herzfrequenzmesser testen](#).

## Herzfrequenzmesser testen

Ob ein Herzfrequenzmesser funktioniert, können Sie auch prüfen, ohne eine Aktivität zu starten. Gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**.
2. Wählen Sie **SENSOREN** aus und drücken Sie **RECHTS**, um das Menü **SENSOREN** zu öffnen.
3. Wählen Sie **PULS** aus und drücken Sie dann **RECHTS**.

Es wird **EIN**, **AUS** oder **EXTERN** angezeigt. Wenn **EIN** oder **EXTERN** ausgewählt ist, wird Ihnen **bpm** angezeigt. Das bedeutet, Ihre Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (beats per minute) gemessen.

Anschließend sehen Sie entweder sofort Ihre Herzfrequenz oder es werden Striche angezeigt. Diese blinken, um anzuzeigen, dass Ihre Uhr nach dem Herzfrequenzsensor sucht.

**Tipp:** Wenn Ihre Herzfrequenz erkannt wurde, bleibt der Frequenzmesser weitere 30 Sekunden aktiv, falls Sie sofort mit einer Aktivität beginnen möchten.

## Telefon

Weitere Informationen zu den Vorteilen der Kopplung Ihrer Uhr mit Ihrem Telefon oder mobilen Gerät erhalten Sie unter [TomTom MySports-App](#).

So koppeln Sie Ihre Uhr mit Ihrem Telefon oder mobilen Gerät:

1. Stellen Sie sicher, dass sich Ihr Telefon oder mobiles Gerät in der Nähe befindet.
2. Stellen Sie sicher, dass auf Ihrem Telefon Bluetooth aktiviert ist.
3. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **TELEFON** aus und drücken Sie **RECHTS**.
4. Drücken Sie **RECHTS**, um die Kopplung zu starten.
5. Starten Sie auf Ihrem Telefon die MySports Connect-App und tippen Sie dann auf „Verbinden“.



6. Wenn der Name Ihrer Uhr angezeigt wird, wählen Sie ihn aus.
7. Geben Sie auf Ihrem Telefon die auf der Uhr angezeigte Pinnummer ein und tippen Sie dann auf **KOPPELN**.

Ihre Uhr ist jetzt mit Ihrem Telefon oder mobilen Gerät gekoppelt.

Sobald die Kopplung abgeschlossen ist, wird die Nachricht **VERBUNDEN** auf Ihrer Uhr angezeigt.



Wenn die mobile App auf Ihrem Telefon oder mobilen Gerät aktiv ist oder im Hintergrund ausgeführt wird, versucht die Uhr automatisch eine Verbindung herzustellen, wenn eine neue Aktivität hochgeladen werden kann bzw. die QuickGPSfix-Daten nicht mehr aktuell sind.

Wenn Sie die MySports-App auf Ihrem Telefon öffnen und es versucht, eine Verbindung zu Ihrer Uhr herzustellen, müssen Sie Ihre Uhr ggf. aktivieren, indem Sie von der Uhrzeitanzeige auf eine andere Ansicht wechseln. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige aus **UNTEN**, **LINKS** oder **RECHTS**.

### Ihrer Aktivitäten synchronisieren

Sie können Ihre Aktivitäten automatisch in Ihr TomTom MySports-Konto hochladen, indem Sie diese Einstellung verwenden.

Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **TELEFON** aus und drücken Sie **RECHTS**.

Wählen Sie **SYNC** aus. Wenn für das automatische Hochladen derzeit **AUS** eingestellt ist, drücken Sie **OBEN** oder **UNTEN**, um das automatische Hochladen zu aktivieren.

### Flugmodus

Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **FLUGMODUS** aus und drücken Sie **RECHTS**.



Drücken Sie **OBEN** oder **UNTEN**, um den Flugmodus zu aktivieren.

Wenn der Flugmodus aktiviert ist, wird ein Flugzeugsymbol auf der Uhrzeitanzeige eingeblendet und alle Bluetooth-Verbindungen sind deaktiviert.

Um den Flugmodus zu deaktivieren, drücken Sie erneut **OBEN** oder **UNTEN**.

### Optionen

Gehen Sie von der Uhrzeitanzeige nach **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **OPTIONEN** aus und gehen Sie nach **RECHTS**, um das Menü **OPTIONEN** zu öffnen.

#### **EINHEITEN**

Wählen Sie **EINHEITEN** aus, um die auf der Uhr verwendeten Einheiten für Distanzen und Gewicht festzulegen. Sie können eine beliebige Kombination aus Meilen oder Kilometern und Pfund oder Kilogramm auswählen.

#### **KLICKEN**

Wählen Sie **KLICKEN** aus, um festzulegen, wie sich Ihre Uhr während der Menünavigation verhält. Ihre Uhr kann ein Klickgeräusch machen, das Sie ein- oder ausschalten können.



## DEMO

Wählen Sie **DEMO** aus, um den Demo-Modus zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Im Demo-Modus verhält sich die Uhr, als wäre eine GPS-Ortung erfolgt und als würden Sie trainieren, selbst wenn dies nicht der Fall ist. Im Demo-Modus abgeschlossene Aktivitäten werden dem Aktivitätenverlauf nicht hinzugefügt.

## NACHT

Wählen Sie **NACHT** aus, um die Nachtansicht zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Wenn die Nachtansicht aktiviert ist, wird die [Hintergrundbeleuchtung](#) eingeschaltet und bleibt während der Aktivität eingeschaltet. Wenn Sie die Aktivität stoppen, erlischt die Beleuchtung wieder.

**Hinweis:** Der Akku wird wesentlich schneller entleert als gewöhnlich, wenn Sie die Nachtansicht während des Trainings verwenden.

## Sperre

Wählen Sie **Sperre** aus, um die Aktivitätensperrefunktion ein- und auszuschalten. Durch die Sperrfunktion werden aktuelle Aktivitäten nicht [unterbrochen oder gestoppt](#), wenn Sie aus Versehen **LINKS** drücken.

## Profil

Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige Ihrer Uhr aus **UNTEN** und öffnen Sie das Menü **EINSTELLUNGEN**. Wählen Sie anschließend **PROFIL** aus und drücken Sie **RECHTS**, um das Menü **PROFIL** zu öffnen.

Wählen Sie die folgenden Optionen aus, um Ihre Details einzugeben:

- **SPRACHE**
- **STIMME**
- **GEWICHT**
- **GRÖSSE**
- **ALTER**
- **GESCHLECHT**

Die Informationen aus Ihrem Profil werden für Folgendes verwendet:

- Um die Anzahl an Kalorien zu berechnen, die Sie während einer Aktivität verbrauchen.
- Um den Zielpuls für Ihre [Puls-Trainingsbereiche](#) festzulegen. Die Bereiche werden von Ihrem TomTom MySports-Konto ermittelt.
- Um Ihre Schrittlänge zu ermitteln, wenn Sie [auf einem Laufband trainieren](#).

## SPRACHE

Wählen Sie **SPRACHE** aus, um die Sprache für Menüs und Meldungen auf der Uhr festzulegen.

## STIMME

Wählen Sie **STIMME** zum Ändern der Sprache der [Sprachanweisungen](#) oder um sie auszuschalten.

## Standards

Um sich Zertifizierungsinformationen auf Ihrer Uhr anzeigen zu lassen, drücken Sie von der Uhrzeitanzeige aus **UNTEN**, um das Menü **EINSTELLUNGEN** zu öffnen.

Wählen Sie die **STANDARDS** aus und drücken Sie dann **RECHTS**, um durch die Zertifizierungsinformationen zu blättern.

# Sensoren hinzufügen

---

## Informationen zu Sensoren

Sensoren sind externe Geräte, die Sie mit Ihrer Uhr verbinden können, um Daten zu Ihrer Aktivität zu erhalten. Zwei Sensorentypen können mit Ihrer Uhr verwendet werden:

- **Externer Herzfrequenzmesser** - misst Ihre Herzfrequenz beim Training. Bei bestimmten Produkten ist der externe TomTom-Herzfrequenzmesser bereits im Lieferumfang enthalten, bei anderen Modellen ist er als Zubehör erhältlich.
- **Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser** - misst Ihre Kadenz und Geschwindigkeit beim Fahrradfahren. Bei bestimmten Produkten ist der TomTom-Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser bereits im Lieferumfang enthalten, bei anderen Modellen ist er als Zubehör erhältlich.

## Kadenz

Kadenz ist die Frequenz mit der Sie in die Pedale treten, gemessen in Umdrehungen pro Minute (RPM). In einem niedrigen Gang haben Sie möglicherweise eine sehr hohe Kadenz, aber eine geringere Geschwindigkeit. In einem hohen Gang haben Sie möglicherweise eine geringe Kadenz, aber eine höhere Geschwindigkeit. Radfahrer trainieren, um das effektivste Gleichgewicht zwischen Kadenz und Geschwindigkeit zu finden.

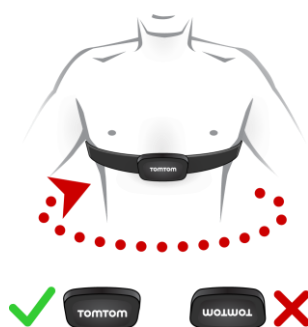
## Externer Herzfrequenzmesser

Gehen Sie wie folgt vor, um den externen TomTom-Herzfrequenzmesser auf Ihrer Uhr verwenden zu können:

1. Bringen Sie den Messer am Gurt an.



2. Legen Sie den Gurt um Ihre Brust, damit der Messer direkt über dem Ansatz des Brustbeins liegt. Vergewissern Sie sich, dass der Herzfrequenzmesser richtig herum angebracht wurde. Das Wort **TomTom** muss für eine Person, die vor Ihnen steht, mit der richtigen Seite nach oben zu lesen sein.



**Tip:** Befeuchten Sie die Sensoren auf der Innenseite des Riemens vor dem Anlegen um den Brustkorb. Dadurch kann der Sensor Ihren Herzschlag besser erfassen.

3. Drücken Sie von der Uhrzeitanzeige **UNTEN**.
4. Wählen Sie **SENSOREN** aus und drücken Sie **RECHTS**.
5. Wählen Sie **PULS** aus und drücken Sie zum Einschalten **RECHTS**.
6. Wenn Sie eine Aktivität beginnen, stellt Ihre Uhr eine Verbindung zum Herzfrequenzmesser her und im unteren Bereich der Anzeige wird ein Herzsymbol angezeigt.



Wenn die Uhr versucht, eine Verbindung zum Herzfrequenzmesser herzustellen, blinkt das Herzsymbol.

Wenn die Uhr zum ersten Mal eine Verbindung mit dem Sensor herstellt und mehr als einen Sensor findet, weiß Ihre Uhr nicht, mit welchem Sensor sie eine Verbindung herstellen soll. Begeben Sie sich an einen Ort, an dem es keine anderen Sensoren in Reichweite Ihrer Uhr gibt.

Sobald Sie einmal eine Verbindung zum Kadenzmesser hergestellt haben, verbindet sich die Uhr immer wieder mit diesem Kadenzmesser.

Während des Trainings können Sie sich Ihre Herzfrequenz anzeigen lassen.

Sie können auch ein [Trainingsprogramm](#) verwenden, um mit einem Ziel-[Pulsbereich](#) zu trainieren.

Sie können den externen Herzfrequenzmesser auch mit anderen Bluetooth® Smart Ready-Geräten und -Apps verwenden. Weitere Informationen finden Sie in der im Lieferumfang Ihres Produkts oder Ihrer App enthaltenen Dokumentation.

Um die CR2032-Batterie des Kadenzmessers auszutauschen, verwenden Sie eine Münze, um die Rückseite des Kadenzmessers zu öffnen. Die Batterie muss recycelt oder gemäß den gesetzlichen Bestimmungen und Regelungen vor Ort entsorgt werden.

## Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser

Der TomTom-Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser besteht aus den folgenden Komponenten:



1. Speichenmagnet
2. Pedalmagnet
3. Kettenstrebensensor
4. Kabelbinder

Gehen Sie wie folgt vor, um den TomTom-Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser auf Ihrer Uhr verwenden zu können:

1. Befestigen Sie den Kettenstrebensensor mithilfe der drei im Lieferumfang enthaltenen Kabelbinder an der Kettenstrebe Ihres Fahrrads. Verwenden Sie zwei Kabelbinder für den größeren Teil des Sensors und den dritten für den kleineren Teil. Sie müssen die Position der Sensoren möglicherweise anpassen; ziehen Sie die Kabelbinder also noch nicht vollständig fest.

**Wichtig:** Der kleinere Teil des Sensors muss auf die Pedale ausgerichtet sein und sollte nicht oben an der Kettenstrebe befestigt sein. Je nach Fahrradtyp müssen Sie den größeren Teil des Sensors möglicherweise zum Rad hin neigen. Nehmen Sie diese Anpassung vor, nachdem Sie den Speichenmagneten angebracht haben.



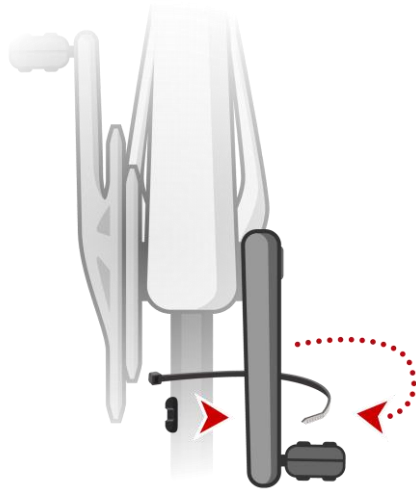
2. Bringen Sie den Speichenmagneten an einer der Speichen Ihres Fahrrads an. Der Magnet sollte in Richtung der Kettenstrebe zeigen, an der Sie den Kettenstrebensensor befestigt haben.



3. Passen Sie die Position des Speichenmagneten und Kettenstrebensensors so an, dass der Speichenmagnet die Spitze des größeren Teils des Kettenstrebensensors passiert, wenn sich das Rad dreht.

**Wichtig:** Der Abstand zwischen dem Kettenstrebensensor und dem Speichermagneten sollte nicht mehr als 2 mm betragen, wenn sie einander passieren. An einigen Fahrrädern müssen Sie den größeren Teil des Sensors möglicherweise zum Rad hin neigen.

4. Bringen Sie den Pedalmagneten an einem der Pedale Ihres Fahrrads an. Der Magnet sollte in Richtung der Kettenstrebe zeigen, an der Sie den Kettenstrebensensor befestigt haben.



**Tipp:** Stellen Sie sicher, dass die einzelnen Teile des Kadenz- und Geschwindigkeitsmessers korrekt an Ihrem Fahrrad angebracht sind. Der Speichenmagnet sollte den größeren Teil des Kettenstrebensensors passieren und der Pedalmagnet die Spitze des Sensors.



Wenn Sie die Sensoren in die richtige Position gebracht haben, ziehen Sie die Kabelbinder fest, sodass die Sensoren sicher fixiert sind.

5. Geben Sie auf Ihrer Uhr die [Radgröße](#) ein, um die Genauigkeit der vom Sensor bereitgestellten Messungen zu erhöhen. Bei der Radgröße handelt es sich um den Umfang der Reifen in Millimetern (mm).
6. Bewegen Sie Ihr Fahrrad bzw. ein Pedal so, dass mindestens einer der Magneten den Sensor passiert. Auf diese Weise wird der Sensor aktiviert.
7. Drücken Sie auf der Uhrzeitanzeige **UNTEN**.
8. Wählen Sie **SENSOREN** aus und drücken Sie **RECHTS**.
9. Wählen Sie **RAD** aus und schalten Sie es durch Drücken von **RECHTS** ein.
10. Wenn Sie mit dem Training beginnen, stellt Ihre Uhr eine Verbindung zum Sensor her und im unteren Bereich der Anzeige wird das Symbol einer Fahrradkette angezeigt.



Wenn die Uhr versucht, eine Verbindung zum Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser herzustellen, blinkt das Fahrradkettensymbol.

Wenn die Uhr zum ersten Mal eine Verbindung mit dem Sensor herstellt und mehr als einen Sensor findet, weiß Ihre Uhr nicht, mit welchem Sensor sie eine Verbindung herstellen soll. Begeben Sie sich an einen Ort, an dem es keine anderen Sensoren in Reichweite Ihrer Uhr gibt. Sobald Sie einmal eine Verbindung zum Kadenzmesser hergestellt haben, verbindet sich die Uhr immer wieder mit diesem Kadenzmesser.

Wenn das Fahrradkettensymbol nicht mehr blinkt, kann Ihre Uhr mit dem Messen Ihrer Geschwindigkeit und Kadenz beginnen. Sie können die Radfahrt ohne GPS-Ortung starten, aber wenn Sie eine ordnungsgemäße GPS-Ortung wünschen, warten Sie, bis das GPS-Symbol nicht mehr blinkt, bevor Sie losfahren.

**Tipp:** Wenn Sie den Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser für Radaktivitäten verwenden, erhalten Sie eine Warnmeldung, wenn der Sensor keine Geschwindigkeitsdaten empfängt.

Während des Trainings können Sie Ihre aktuelle Kadenz anzeigen oder die Anzeige ändern, um die Kadenz anzuzeigen.

Sie können auch ein [Trainingsprogramm](#) verwenden, um mit einem [Ziel-Kadenzbereich](#) zu trainieren.

Sie können den Kadenz- und Geschwindigkeitsmesser auch mit anderen Bluetooth® Smart Ready-Geräten und -Apps verwenden. Weitere Informationen finden Sie in der im Lieferumfang Ihres Produkts oder Ihrer App enthaltenen Dokumentation.

Um die CR2032-Batterie des Kadenzmessers auszutauschen, verwenden Sie eine Münze, um die Rückseite des Kadenzmessers zu öffnen. Die Batterie muss recycelt oder gemäß den gesetzlichen Bestimmungen und Regelungen vor Ort entsorgt werden.

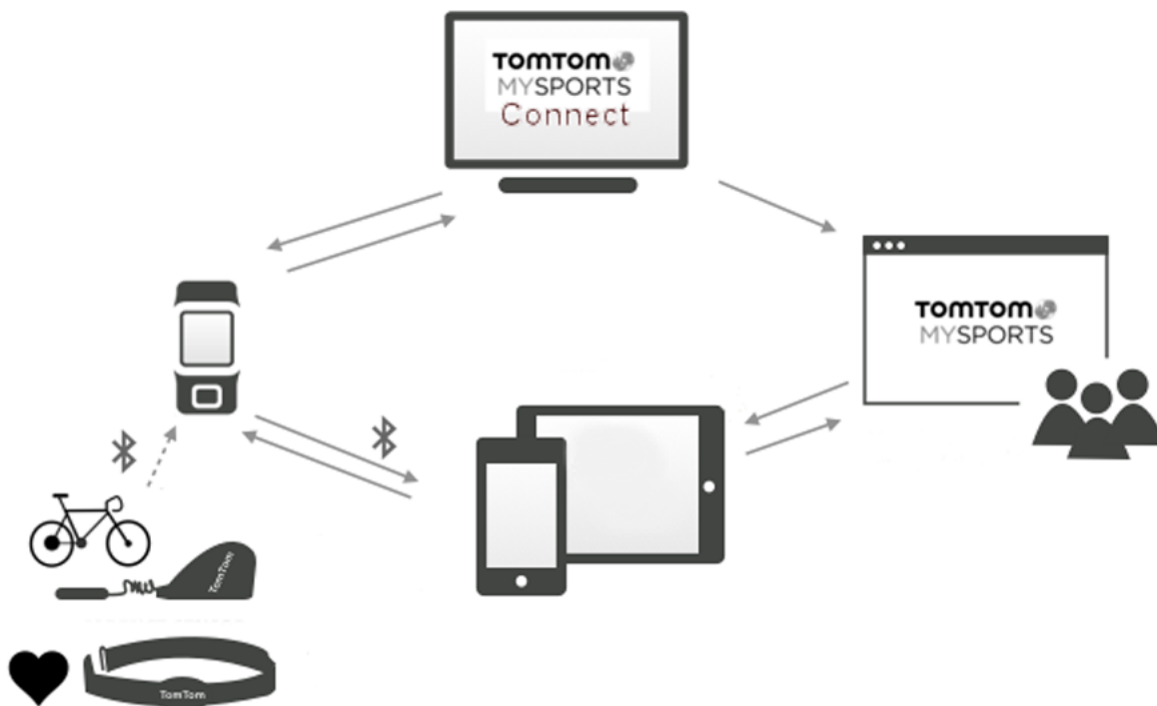
# TomTom MySports-Konto

---

Ihr TomTom MySports-Konto ist ein zentraler Speicherort für Ihre gesamten Trainings- und Fitnessinformationen.

Um ein Konto zu erstellen, klicken Sie in TomTom MySports Connect auf die entsprechende Taste oder rufen Sie direkt die folgende Webseite auf: [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com)

Wie Sie dem Diagramm unten entnehmen können, können Sie Ihre Aktivitäten auf Ihr MySports-Konto mithilfe von TomTom MySports Connect oder der TomTom MySports-App übertragen.



Wenn Sie Ihre Aktivitäten auf ein TomTom MySports-Konto übertragen, können Sie Ihre vorherigen Aktivitäten speichern, analysieren und anzeigen. Sie können Ihre zurückgelegten Routen und alle Ihren Aktivitäten zugehörigen Daten anzeigen.

Durch die Verwendung von TomTom MySports Connect auf Ihrem Computer können Sie all Ihre Aktivitäten optional auch auf Ihr Konto von anderen Sportwebseiten übertragen.

**Hinweis:** Wenn Sie ein Exportdateiformat, wie zum Beispiel CSV-, FIT- oder TCX-Dateien verwenden, sollten Sie die TomTom MySports-App nicht verwenden, um Aktivitäten auf andere Sportwebseiten zu übertragen. Sämtliche automatische Uploads, die unter Verwendung von beispielsweise RunKeeper durchgeführt werden, funktionieren jedoch.

# TomTom MySports Connect

---

TomTom MySports Connect bietet folgende Möglichkeiten:

- Unterstützung bei der Einrichtung Ihrer Uhr.
- Aktualisieren der Software auf Ihrer Uhr, wenn neuere Versionen verfügbar sind.
- Übertragen Ihrer Aktivitätsinformationen in Ihr TomTom MySports-Konto oder auf eine andere Sportwebseite Ihrer Wahl. Wir können Aktivitätsinformationen derzeit auf Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone und Nike+ übertragen.

TomTom MySports Connect kann Aktivitätsinformationen auch in verschiedenen Dateiformaten auf Ihren Computer übertragen.

Siehe: [Exportieren Ihrer Aktivitäten in andere Webseiten und Dateitypen](#)

- Übertragen aller auf TomTom MySports vorgenommenen Einstellungen an Ihre Uhr.
- Aktualisieren der QuickGPSfix-Daten auf Ihrer Uhr.

## TomTom MySports Connect installieren

Sie können TomTom MySports Connect kostenlos hier herunterladen: [tomtom.com/123](http://tomtom.com/123)

Verbinden Sie Ihre Uhr nach der Installation über die Dockingstation mit dem Computer.



# Mobile TomTom MySports-App

---

Die TomTom MySports-App führt folgende Vorgänge aus:

- Automatisches Übertragen Ihrer Aktivitätsinformationen auf Ihr TomTom MySports-Konto, wenn sich die Uhr in Reichweite Ihres Telefons befindet. Siehe: [Exportieren Ihrer Aktivitäten in andere Webseiten und Dateitypen](#)
- Übertragen aller auf TomTom MySports vorgenommenen Einstellungen an Ihre Uhr.
- Aktualisieren der QuickGPSfix-Daten auf Ihrer Uhr.
- Bietet eine Alternative zu TomTom MySports Connect zur Übertragung von Aktivitätsinformationen auf Ihr MySports-Konto und Aktualisierung von QuickGPSFix.

## Unterstützte Telefone und mobile Geräte

### iOS

Die TomTom MySports-App wird auf den folgenden Telefonen und mobilen Geräten unterstützt:

- iPhone 4S oder höher
- iPod touch der 5. Generation
- iPad3 oder höher
- Alle iPad mini.

### Android

Die TomTom MySports-App erfordert Bluetooth Smart (oder Bluetooth LE) und Android 4.4 oder höher für die Kommunikation mit Ihrer Uhr. Einige Bluetooth Smart-fähige Android-Geräte wurden getestet, um die Kompatibilität mit der MySports-App zu bestätigen. Die Kompatibilität Ihres Telefons mit der MySports-App kann im [Google Play Store](#) überprüft werden.

---

**Hinweis:** Sie können Ihre Uhr mit verschiedenen Android Lollipop- oder neueren Geräten koppeln, um Ihre Aktivitäten hochzuladen. Kompatibilitätsinformationen finden Sie im [Google Play Store](#).

**Wichtig:** Sie müssen Ihre mobile MySports-App auf Version 1.3.0 für Android und 1.0.9 für iOS oder höher aktualisieren. Nach diesem Update muss die Uhr erneut mit dem Smartphone gekoppelt werden.

---

## Vor der Verwendung der TomTom MySports-App

Sie können die TomTom MySports-App kostenlos aus Ihrem App Store oder unter [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app) herunterladen.

# Aktivitäten teilen

---

Mit der Social Media-Funktion Ihres MySports-Kontos können Sie MySports-Aktivitäten teilen.

Um die Freigabe zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Bei MySports anmelden.
2. Wählen Sie eine Aktivität aus Ihrem MySports-Dashboard aus.
3. Klicken Sie auf die Taste **Teilen** in der oberen rechten Ecke.
4. Wählen Sie **Facebook** oder **Twitter** und fügen Sie einen Kommentar hinzu, um Ihren Post zu personalisieren.

# Anhang

---

## Warnung

### Warnung - TomTom GPS-Uhr

Mit der TomTom Spark-Uhr erhalten Sie Informationen, die Sie zu einem aktiveren Lebensstil motivieren. Die bereitgestellten Informationen und Daten sind eine möglichst genaue Schätzung Ihrer Aktivität und können möglicherweise nicht ganz korrekt sein. Die angezeigten Daten können je nach Person oder verwendetem Gerät variieren und hängen von der Größe, dem Gewicht, dem Körperbau sowie dem Alter und der Aktivität der Person ab. Die TomTom Spark-Uhr kann keine medizinische Beratung ersetzen. Wir empfehlen Ihnen einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit einer neuen Übung oder einem neuen Fitnessplan beginnen. Weitere Informationen finden Sie unter [tomtom.com](http://tomtom.com).

### Warnung - Herzfrequenzmesser

Dieser Herzfrequenzmesser ist kein medizinisches Gerät. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms immer einen Arzt. Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder andere elektronische Geräte implantiert haben, konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Das Verwenden dieses Produkts während des Trainings kann Sie von Ihrer Umgebung oder Ihrer Aktivität ablenken. Störungen des Signals durch externe Quellen, geringen Kontakt zum Handgelenk oder andere Faktoren können das präzise Lesen oder Übertragen von Herzfrequenzdaten beeinträchtigen. TomTom übernimmt keine Haftung für solche Ungenauigkeiten.

### Wasserdicht

Die Zuverlässigkeit der Uhr bei der Verwendung unter Wasser hängt vom Wasserdruck, von den Tiefenunterschieden, von der Verunreinigung, dem Salzgehalt, der Temperatur des Wassers und anderen Umgebungsfaktoren ab. Bei einer Tiefe von 40 m (5 ATM) sollten Sie die Kamera nicht zu stark bewegen. Bei starken Bewegungen unter Wasser kann TomTom die volle Funktionsfähigkeit der Uhr nicht garantieren.

### So verwendet TomTom Ihre Informationen

Informationen zur Verwendung von persönlichen Daten finden Sie unter:

[tomtom.com/privacy](http://tomtom.com/privacy).

### Akku- und Umweltinformationen

Dieses Gerät verwendet einen Lithium-Polymer-Akku, der für den Benutzer nicht zugänglich ist und nicht ausgetauscht werden kann. Öffnen Sie nicht das Gehäuse und versuchen Sie nicht, den Akku zu entfernen. Substanzen im Produkt und/oder im Akku können bei unsachgemäßer Entsorgung schädlich für die Umwelt oder Ihre Gesundheit sein. Der in dem Produkt enthaltene Akku muss getrennt vom normalen Hausmüll und gemäß den örtlichen Gesetzen und Vorschriften entsorgt oder wiederverwertet werden.



## EEAG-Richtlinie

Das EEAG-Symbol auf dem Produkt oder der Produktverpackung zeigt an, dass das Produkt nicht als Hausmüll zu entsorgen ist. In Übereinstimmung mit der EU-Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (EEAG) darf dieses Elektrogerät nicht als unsortierter Siedlungsabfall entsorgt werden. Entsorgen Sie dieses Produkt bitte, indem Sie es dort zurückgeben, wo Sie es erworben haben, oder bei einer kommunalen Recycling-Sammelstelle in Ihrer Nähe. Damit tragen Sie aktiv zum Schutz der Umwelt bei.



## Akku-Betriebstemperatur

Betriebstemperaturen: -20°C bis 60°C. Setzen Sie den Akku keinen höheren oder niedrigeren Temperaturen aus.

## R&TTE-Richtlinie

Hiermit erklärt TomTom, dass persönliche Navigationsgeräte und Zubehör von TomTom die grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der EU-Richtlinie 1999/5/EC erfüllen. Die Konformitätserklärung finden Sie hier: [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



## FCC-Informationen für den Benutzer



DAS GERÄT ENTSPRICHT TEIL 15 DER FCC-RICHTLINIEN

### Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Dieses Gerät strahlt Hochfrequenzwellen aus und kann zu Störungen des Funk- und Fernsehempfangs führen, wenn es nicht ordnungsgemäß - d. h. unter strenger Einhaltung der Anweisungen dieses Handbuchs - verwendet wird.

Der Betrieb ist an folgende beiden Voraussetzungen geknüpft: 1.) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen hervorrufen und 2.) dieses Gerät muss sämtliche empfangenen Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die seinen Betrieb beeinträchtigen.

Dieses Gerät wurde getestet und hält gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien die Grenzwerte eines Digitalgeräts der Klasse B ein. Diese Grenzwerte wurden entwickelt, um den Anwendern einen ausreichenden Schutz vor schädlichen Störungen in Wohnräumen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und strahlt Hochfrequenzenergie aus und kann den Funkverkehr stören, wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird. Störungen unter bestimmten Installationsbedingungen können jedoch nicht ausgeschlossen werden. Falls dieses Gerät Störungen des Funk- oder Fernsehempfangs verursacht, die sich durch Ein- und Ausschalten des Geräts feststellen lassen, kann der Benutzer zu deren Beseitigung eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen ergreifen:

- Stellen Sie die Empfangsantenne um, oder richten Sie sie anders aus.
- Erhöhen Sie den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Verbinden Sie den Netzstecker des Geräts mit einem anderen Stromkreis als dem, an den der Empfänger angeschlossen ist.

- Wenden Sie sich an den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker, um Hilfe zu erhalten.

Sämtliche vom Benutzer vorgenommenen Änderungen und Modifikationen, denen die für die Einhaltung der Richtlinien verantwortliche Partei nicht ausdrücklich zugestimmt hat, können zum Entzug der Betriebserlaubnis für das Gerät führen.

FCC ID: S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4ROM

IC ID: 5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AROM

#### **FCC-HF-Erklärung zur Strahlenbelastung**

Die Transmitter in diesem Gerät dürfen nicht nebeneinander aufgestellt werden oder zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Transmitter betrieben werden.

#### **Verantwortliche Stelle in Nordamerika**

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Suite 410, Burlington, MA 01803

Tel.: 866 486-6866 Option 1 (1-866-4-TomTom)

#### **Emissionsdaten für Kanada**

Der Betrieb ist an folgende beiden Voraussetzungen geknüpft:

- Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen.
- Dieses Gerät muss sämtliche Störungen aufnehmen, einschließlich jener, die den Betrieb des Geräts beeinträchtigen können.

Der Betrieb ist an die Bedingung geknüpft, dass dieses Gerät keine schädlichen Störungen verursacht.

Dieses Digitalgerät der Klasse B erfüllt die kanadische Norm ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

Die Funktion zur Auswahl des Ländercodes ist bei in den USA oder Kanada vertriebenen Produkten deaktiviert.

Das Gerät erfüllt die Anforderungen von RSS-210 für 2,4 GHz.

#### **WICHTIGER HINWEIS**

IC-Erklärung zur Strahlenbelastung:

- Dieses Gerät entspricht den Strahlenbelastungsgrenzen nach IC RSS-102, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden.
- Dieses Gerät und seine Antenne(n) dürfen nicht nebeneinander aufgestellt oder zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Transmitter betrieben werden.

Dieses Gerät entspricht den Strahlenbelastungsgrenzen nach IC, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden. Endbenutzer müssen die entsprechenden Bedienungsanweisungen zur Einhaltung der Bestimmungen zur Funkfrequenzstrahlung beachten. Um die Anforderungen zur Funkfrequenzstrahlung des IC einzuhalten, beachten Sie die in diesem Handbuch beschriebenen Bedienungsanweisungen.

#### **Regulatory Compliance Mark**



Dieses Produkt ist mit dem Regulatory Compliance Mark (RCM) gekennzeichnet, um darauf hinzuweisen, dass es die entsprechenden australischen Vorschriften erfüllt.

### **Hinweis für Neuseeland**

Dieses Produkt ist mit R-NZ gekennzeichnet, um darauf hinzuweisen, dass es die relevanten neuseeländischen Vorschriften erfüllt.

### **Kontakt Kundensupport (Australien und Neuseeland)**

Australien: +61 1300 135 604

Neuseeland: +64 800 450 973

### **Modellbezeichnungen**

TomTom GPS Watch: TomTom GPS Watch: 4REM TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM TomTom GPS Watch Cable: 4R00 TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

# Urheberrechtsvermerke

---

© 2014 - 2016 TomTom. Alle Rechte vorbehalten. TomTom und das „Zwei Hände“-Logo sind Marken oder registrierte Marken von TomTom N.V. oder eines zugehörigen Tochterunternehmens. Die für dieses Produkt geltende eingeschränkte Garantie sowie die Endbenutzerlizenzvereinbarungen finden Sie unter [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).

Linotype, Frutiger und Univers sind Marken von Linotype GmbH, die beim United States Patent and Trademark Office und unter Umständen in anderen Ländern registriert sind. MHei ist eine Marke von The Monotype Corporation und ist unter Umständen in bestimmten Ländern registriert.

## AES-Code

Die in diesem Produkt enthaltene Software enthält AES-Code, der dem Copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, GB, unterliegt. Alle Rechte vorbehalten.

Lizenzbedingungen:

Die Weiterverteilung und Nutzung dieser Software (mit oder ohne Veränderungen) ist ohne die Entrichtung von Gebühren oder Lizenzgebühren zulässig, sofern die nachfolgenden Bestimmungen eingehalten werden:

Quellcode-Distributionen enthalten den oben stehenden Copyright-Hinweis, diese Liste mit Bestimmungen und die folgende Ausschlussklärung.

Binärdistributionen enthalten den oben stehenden Copyright-Hinweis, diese Liste mit Bestimmungen und die folgende Ausschlussklärung in der zugehörigen Dokumentation.

Der Name des Copyright-Inhabers wird nicht ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung zur Bewerbung von mit dieser Software hergestellten Produkten verwendet.

## Kalorienberechnungen

Kalorienberechnungen in diesem Produkt basieren auf den Werten des metabolischen Äquivalents (MET-Werten) aus:

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.

# TomTom GPS Watch Manuel d'utilisation

2.3



# Contenu

<b>Bienvenue</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Pour commencer</b>	<b>5</b>
<hr/>	
<b>Votre montre</b>	<b>7</b>
<hr/>	
À propos de votre montre .....	7
Porter votre montre .....	7
Nettoyer votre montre .....	8
Le cardio-fréquencemètre .....	8
Retirer votre montre du bracelet .....	9
Recharger votre montre à l'aide de la station d'accueil .....	9
Utiliser la fixation pour vélo .....	10
Retirer votre montre du support .....	14
Utiliser un joint torique .....	15
Écran À propos de .....	16
Effectuer une réinitialisation .....	17
<hr/>	
<b>Suivi d'activité</b>	<b>19</b>
<hr/>	
À propos du suivi d'activité .....	19
Définir un objectif d'activité quotidien .....	19
Désactiver le suivi d'activité .....	19
Suivre vos activités .....	20
<hr/>	
<b>Suivi du sommeil</b>	<b>21</b>
<hr/>	
À propos du suivi du sommeil .....	21
Suivre votre sommeil .....	21
Suivre votre sommeil à l'aide de l'appli mobile .....	21
<hr/>	
<b>Musique</b>	<b>22</b>
<hr/>	
À propos de la musique .....	22
Recharger le casque fourni .....	22
Coupler un casque d'écoute à la montre .....	23
Changer d'écouteurs .....	24
Porter votre casque d'écoute .....	24
Stocker de la musique sur votre montre .....	25
Écouter de la musique .....	26
Sauvegarder la musique de votre montre .....	28
À propos du coach vocal .....	28
Dépannage du casque d'écoute .....	29
<hr/>	
<b>Activités</b>	<b>31</b>
<hr/>	
À propos des activités .....	31
À propos de l'estimation des calories .....	32
À propos du suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 .....	32
Commencer une activité .....	33
Mettre en pause et arrêter une activité .....	34
Choisir les données à afficher .....	35

Paramètres des activités de course à pied .....	36
Paramètres des activités de cyclisme en extérieur .....	37
Paramètres des activités de natation .....	37
Paramètres des activités sur tapis de course .....	38
Paramètres des activités Gym .....	39
Paramètres des activités Vélo .....	39
Utilisation du chronomètre .....	40
Programmes d'entraînement .....	41
À propos des programmes d'entraînement .....	41
Aucun .....	41
Objectifs.....	41
Intervalles .....	42
Tours .....	43
Fractions.....	43
Zones.....	44
Course.....	48
Historique d'activités.....	49
Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier .....	49
<b>Paramètres</b>	<b>51</b>
À propos des paramètres .....	51
Horloge .....	51
Suivi .....	52
Capteurs.....	52
Tester un capteur de fréquence cardiaque .....	52
Téléphone.....	53
Mode Avion.....	54
Options .....	54
Profil .....	55
Standards.....	55
<b>Ajouter des capteurs</b>	<b>56</b>
À propos des capteurs.....	56
Cardio-fréquencemètre externe .....	56
Capteur de cadence et de vitesse .....	57
<b>Compte TomTom MySports</b>	<b>61</b>
<b>TomTom MySports Connect</b>	<b>62</b>
<b>Appli mobile TomTom MySports</b>	<b>63</b>
<b>Partager vos activités</b>	<b>64</b>
<b>Addendum</b>	<b>65</b>
<b>Informations de copyright</b>	<b>69</b>

# Bienvenue

---

Ce manuel d'utilisation vous donne toutes les informations dont vous pourrez avoir besoin sur votre nouvelle montre de sport TomTom GPS.

Si vous souhaitez connaître les informations essentielles, nous vous recommandons de lire le chapitre [Pour commencer](#). Ce chapitre couvre le téléchargement de TomTom MySports Connect et l'utilisation de la station d'accueil.

Après cela, si vous disposez d'un smartphone, vous voudrez certainement télécharger gratuitement l'appli TomTom MySports à partir de votre boutique d'applis habituelle ou en vous rendant sur [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

Pour plus d'informations sur ce que vous voyez sur la montre, rendez-vous aux chapitres :

Voici quelques points importants pour commencer :

- [À propos de votre montre](#)
- [Commencer une activité](#)
- [Suivi d'activité](#)
- [Musique](#)
- [Programmes d'entraînement](#)
- [Paramètres](#)

**Conseil :** vous trouverez également une foire aux questions sur le site [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Sélectionnez le modèle de votre produit dans la liste ou saisissez un terme à rechercher.

Nous espérons que vous apprécierez cette lecture et, surtout, que votre nouvelle montre de sport TomTom GPS vous permettra d'atteindre vos objectifs sportifs !

**Remarque :** la fonction Musique et le cardio-fréquencemètre intégré ne sont pas disponibles sur tous les modèles de montre.

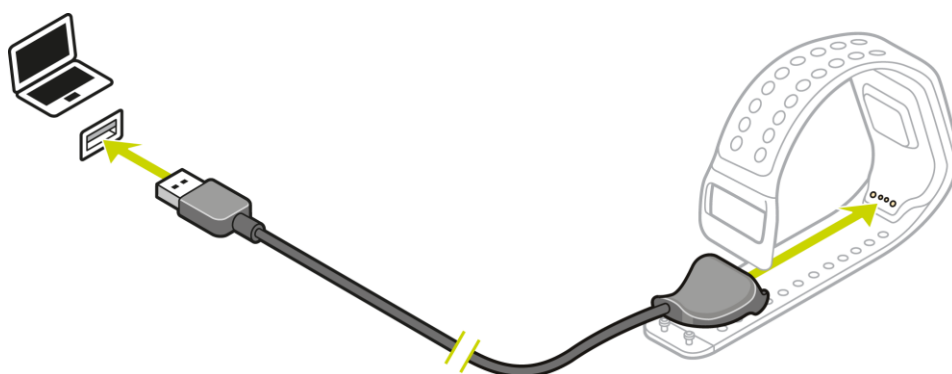
# Pour commencer

---

Avant de commencer un entraînement, nous vous conseillons de recharger votre montre, de télécharger les mises à jour logicielles et de télécharger QuickGPSFix.

**Remarque :** QuickGPSFix permet à votre montre de trouver un point GPS et de vous localiser rapidement.

1. Téléchargez [TomTom MySports Connect](https://www.tomtom.com/123/) à l'adresse [tomtom.com/123/](https://www.tomtom.com/123/) et installez-le sur votre ordinateur. TomTom MySports Connect est disponible gratuitement.
2. Placez votre montre dans la [station d'accueil](#) et branchez cette dernière à votre ordinateur. Suivez les instructions données par TomTom MySports Connect.



Une fois votre montre chargée, vous pouvez [commencer votre première activité](#).

**Conseil :** votre montre est complètement rechargée une fois que l'animation représentant la batterie est fixe sous la forme d'une batterie pleine.

Connectez régulièrement votre montre à votre ordinateur pour la recharger, charger des activités, télécharger les mises à jour logicielles et télécharger les informations QuickGPSFix.

## Autonomie de la batterie

Lorsque la batterie est pleine, votre montre peut être utilisée pendant 11 heures pour des activités nécessitant une réception GPS, telles que la course à pied ou le cyclisme. La batterie s'épuise plus vite si vous :

- utilisez la fonction [Musique](#) ;
- utilisez le [rétro-éclairage](#) sur votre montre régulièrement ou [tout le temps](#)
- sez le [cardio-fréquencemètre](#) intégré ;
- connectez la montre à des capteurs externes, comme le [cardio-fréquencemètre](#) ou le [capteur de cadence et de vitesse](#).

La batterie de votre montre aura davantage d'autonomie si vous désactivez le [mode Nuit](#) et touchez l'écran pour activer le rétro-éclairage uniquement lorsque vous en avez besoin.

## Appli TomTom MySports

Vous pouvez télécharger gratuitement l'appli TomTom MySports à partir de votre boutique d'applications habituelle ou en vous rendant sur [tomtom.com/app](https://www.tomtom.com/app).

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Appli mobile TomTom MySports](#) de ce guide.

## Couplage de votre montre avec votre téléphone

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Téléphone](#) de ce guide.

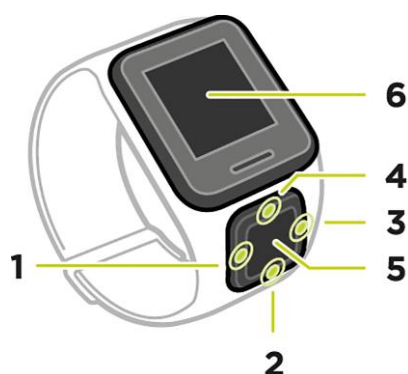
# Votre montre

---

## À propos de votre montre

Lorsque vous utilisez votre montre, vous démarrez sur l'horloge. Cet écran vous donne [la date et l'heure](#). L'heure apparaît un peu plus sombre que les minutes, de façon à ce que vous voyiez l'heure précise plus facilement.

Utilisez le bouton pour appuyer en haut, en bas, à gauche ou à droite pour accéder aux autres écrans de votre montre.



1. Vers la **GAUCHE** : ouvre l'écran [SUIVI DES ACTIVITÉS](#).
2. Vers le **BAS** : ouvre le menu [RÉGLAGES](#).
3. Vers la **DROITE** : ouvre le menu [ACTIVITÉS](#).
4. Vers le **HAUT** : ouvre l'écran [MUSIQUE](#).
5. Récepteur GPS. Lorsque vous portez la montre, le récepteur GPS doit se trouver au-dessus.
6. Cachez brièvement l'écran avec votre main pour activer le rétro-éclairage.

L'horloge affiche la date et l'heure. Vous pouvez choisir d'afficher l'heure au format 12 heures ou 24 heures en accédant au menu [RÉGLAGES](#), puis en sélectionnant **HORLOGE**.

## Utiliser votre montre

Appuyez en **HAUT** ou en **BAS** pour sélectionner des éléments d'un menu.

Appuyez à **DROITE** pour sélectionner un élément et ouvrir le menu correspondant.

Appuyez à **GAUCHE** pour quitter un menu.

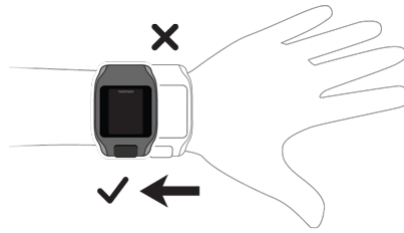
Pour sélectionner une option dans un menu, assurez-vous qu'elle soit en surbrillance lorsque vous quittez le menu. Votre montre enregistre l'option en surbrillance.

Si l'option d'un menu peut être activée et désactivée, appuyez à **DROITE** pour modifier le paramètre.

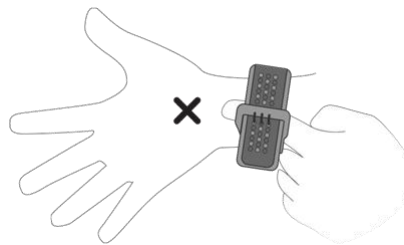
## Porter votre montre

La façon dont vous portez votre montre est importante car elle peut avoir un impact sur les performances du cardio-fréquencemètre. Pour en savoir plus sur le fonctionnement du cardio-fréquencemètre, reportez-vous à la section [Le cardio-fréquencemètre](#).

- Portez la montre normalement, avec le cadran sur le dessus de votre poignet et le dessous de la montre touchant votre peau, à l'écart de l'os.



- Réglez le bracelet de façon à ce qu'il soit serré mais ne vous gêne pas.



- Le cardio-fréquencemètre fournira des résultats plus précis une fois que vous vous serez échauffé.

**Important :** afin d'améliorer la précision du système, NE BOUGEZ PAS tant que votre fréquence cardiaque n'est pas détectée.

## Nettoyer votre montre

Nous vous recommandons de nettoyer votre montre une fois par semaine si vous l'utilisez fréquemment.

- Essuyez la montre avec un chiffon humide si nécessaire. En cas de tâches grasses ou de présence de saletés, utilisez du savon doux.
- N'utilisez pas de produits chimiques forts sur votre montre, tels que de l'essence, des solvants, de l'acétone, de l'alcool ou des insecticides. Ils risqueraient d'endommager la montre et ses finitions, et de lui faire perdre son étanchéité.
- Après une activité de natation, rincez la montre à l'eau claire et séchez-la à l'aide d'un chiffon doux.
- Si besoin, nettoyez la zone du cardio-fréquencemètre et les points de connexion au savon doux et à l'eau.
- Ne grattez pas la zone du cardio-fréquencemètre. Protégez-la de tout dommage.

## Le cardio-fréquencemètre

Si un cardio-fréquencemètre est intégré à votre montre, il vous aide à vous entraîner plus efficacement.

Vous pouvez utiliser le cardio-fréquencemètre intégré ou un capteur externe si la montre est fixée sur le guidon de votre vélo, ou ne pas utiliser de cardio-fréquencemètre.

**Remarque :** si votre montre n'inclut pas de cardio-fréquencemètre, vous pouvez également acheter séparément une ceinture permettant d'enregistrer les mêmes informations.

## Fonctionnement du cardio-fréquencemètre

Pour mesurer votre pouls, le cardio-fréquencemètre utilise un faisceau lumineux qui contrôle les variations du flux sanguin. Pour ce faire, un faisceau lumineux est envoyé à travers votre peau jusqu'aux capillaires sanguins situés juste sous la peau et le cardio-fréquencemètre détecte les variations de réflexion lumineuse.

Les performances du cardio-fréquencemètre sont identiques quels que soient le type de peau, le taux de graisse corporelle ou la pilosité. Elles varient cependant selon la manière dont vous portez la montre à votre poignet et selon si vous vous êtes échauffé ou non.

## Utiliser le cardio-fréquencemètre

Pour que le cardio-fréquencemètre offre des performances optimales, reportez-vous à la section [Porter votre montre](#). Le suivi en continu de la fréquence cardiaque est désactivé par défaut.

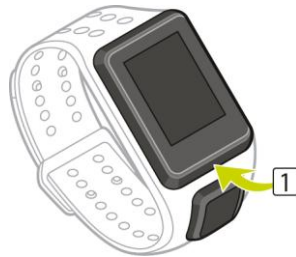
**Remarque :** le cardio-fréquencemètre ne peut pas mesurer votre fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

## Retirer votre montre du bracelet

Vous voudrez peut-être retirer votre montre de son bracelet pour la recharger ou pour la placer sur le support avant d'utiliser la fixation pour vélo.

Pour retirer la montre du bracelet, procédez comme suit :

1. Appuyez sur le bas de la montre.



2. Retirez la montre du bracelet.



## Recharger votre montre à l'aide de la station d'accueil

---

**Important :** vous pouvez également utiliser n'importe quel chargeur secteur USB pour recharger votre montre TomTom GPS. Installez votre montre dans la station d'accueil, puis reliez le connecteur USB de la station d'accueil à votre chargeur secteur USB.

---

Vous pouvez utiliser la station d'accueil alors que la montre est dans le bracelet ou d'abord retirer la montre du bracelet.

### Retirer la montre du bracelet

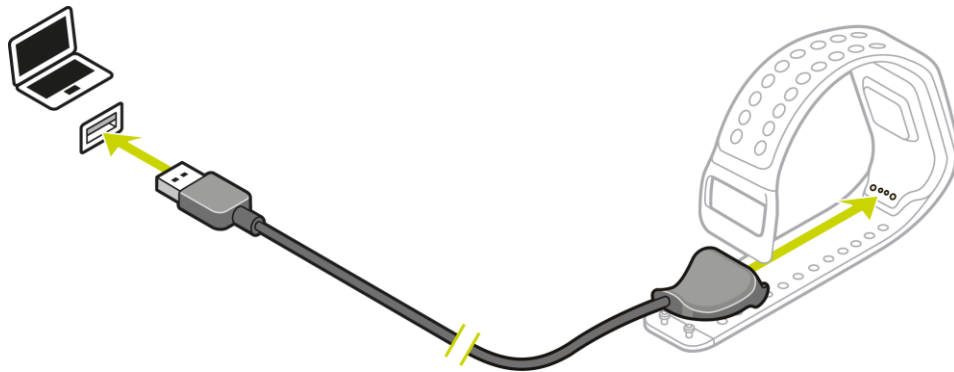
Pour en savoir plus, reportez-vous à la section [Retirer la montre du bracelet](#).



## Charger à l'aide de la station d'accueil

Pour installer votre montre dans la station d'accueil, procédez comme suit :

1. Faites glisser la montre dans la station d'accueil, en suivant la courbe à l'arrière de la montre.
2. Poussez la montre jusqu'à entendre un clic, qui vous assure que vous disposez d'une bonne connexion.



**Important :** lorsque vous installez votre montre dans la station d'accueil, vous pouvez bénéficier de trois types de connexions :



rechargement à l'aide d'une prise murale ou d'une prise USB sans capacité de traitement de données ;



connexion complète, avec accès à MySports.

3. Pour retirer votre montre de la station d'accueil, tirez la montre hors de la station, en suivant la courbe à l'arrière de la montre.

## Utiliser la fixation pour vélo

Si vous avez acheté la fixation pour vélo, celle-ci inclut un support pour votre montre et une lanière pour guidon.

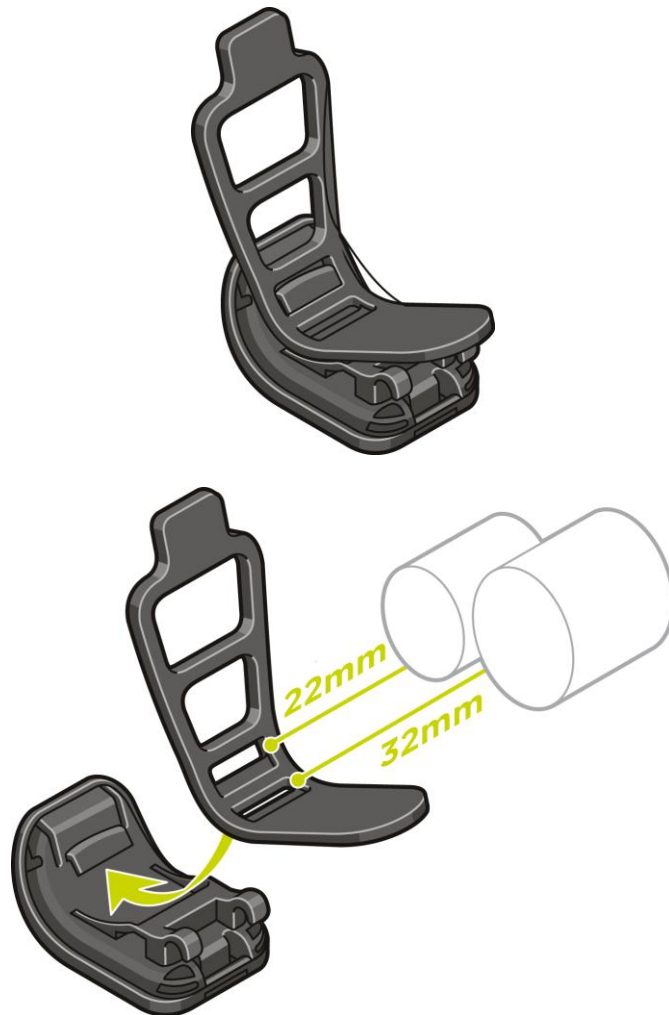
---

**Important :** ces instructions vous expliquent comment installer le support sur le guidon, PUIS insérer la montre.

---

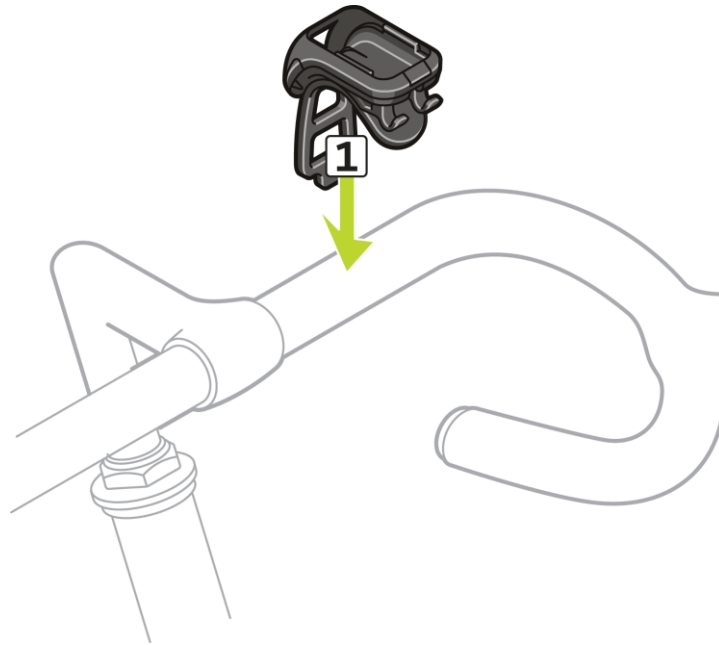
Pour utiliser la fixation pour vélo, procédez comme suit :

1. Faites glisser la lanière pour guidon dans le crochet à l'arrière du support de la montre. Adaptez la longueur à la taille de votre guidon.

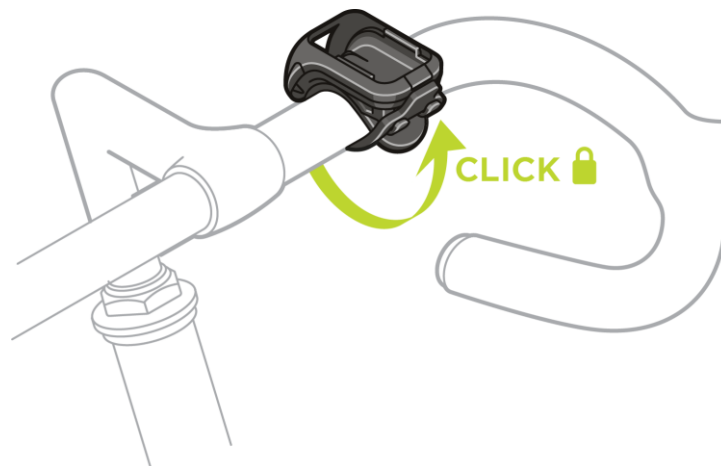


**Conseil :** la lanière est dotée de deux trous de façon à s'adapter à différentes tailles de guidons allant de 22 à 32 mm. Choisissez le trou qui correspond le mieux à votre guidon.

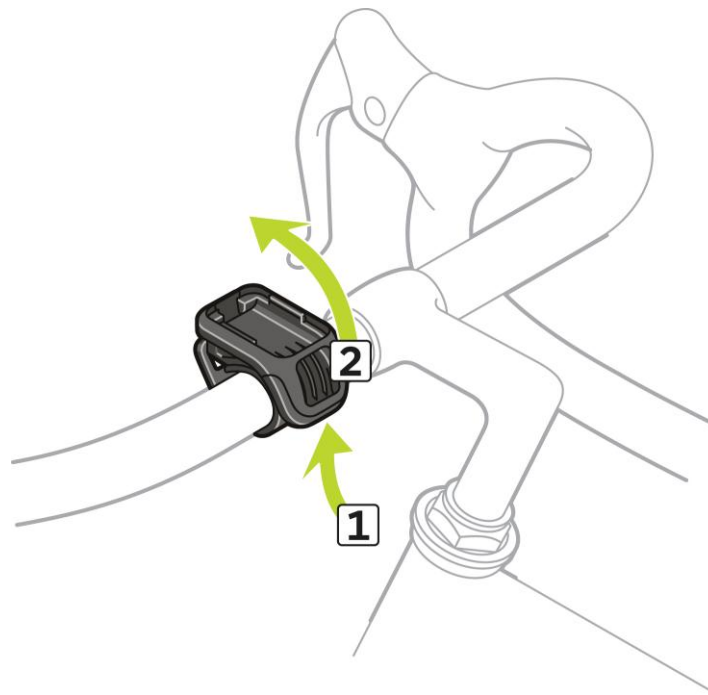
2. Installez le support de la montre sur votre guidon et enroulez la lanière autour du guidon.



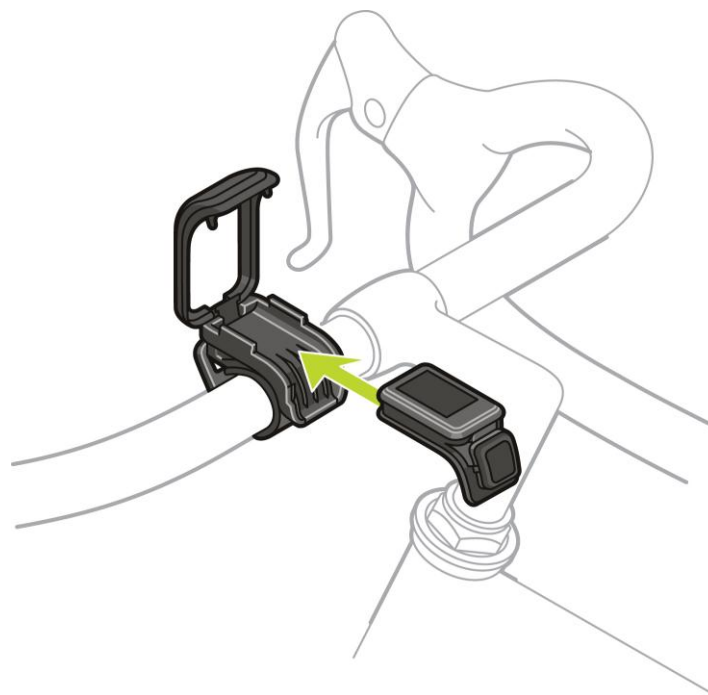
3. Utilisez la fixation en bas du support pour y attacher la lanière.  
La lanière doit alors être fixée fermement au guidon.



4. Retirez votre montre du bracelet. Ouvrez le support en appuyant comme indiqué ci-dessous. Soulevez la coque.

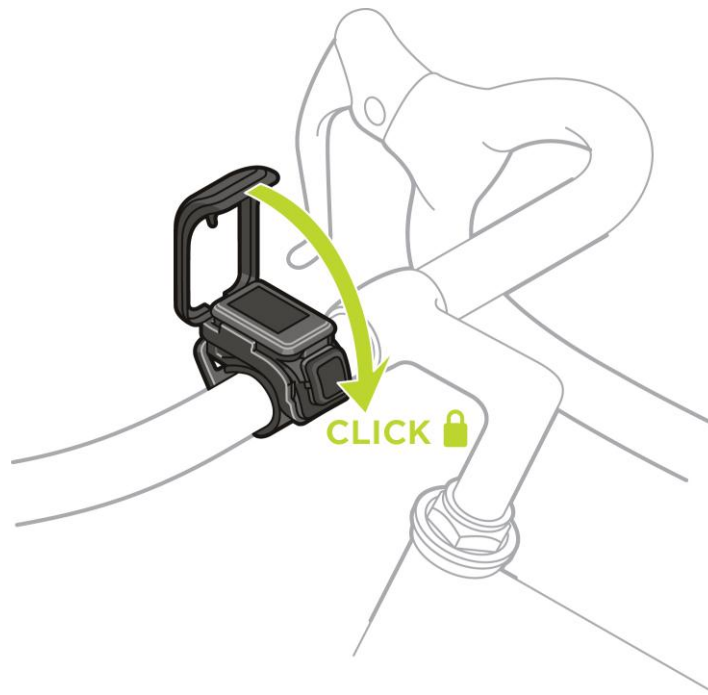


5. Faites glisser votre montre dans le support, comme indiqué.



6. Un clic indique que votre montre est en place.

7. Refermez le support sur le haut de la montre, en vous assurant d'entendre un clic lors de la fermeture. Vous êtes maintenant prêt pour votre sortie à vélo !

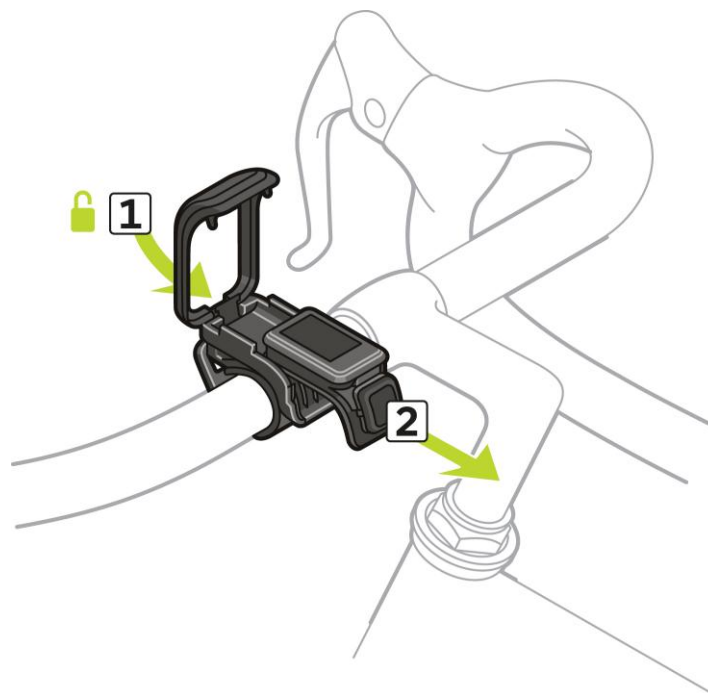


### Retirer votre montre du support

Vous voudrez peut-être retirer votre montre du support pour la recharger ou le temps que vous installez la fixation pour vélo sur le guidon.

Pour retirer la montre du support, procédez comme suit :

1. Ouvrez le support en appuyant comme indiqué ci-dessous, puis soulevez le coque.



2. Poussez la montre vers vous pour la déverrouiller du support.

3. Faites glisser la montre vers vous et récupérez-la dans la paume de votre main.

### Utiliser un joint torique

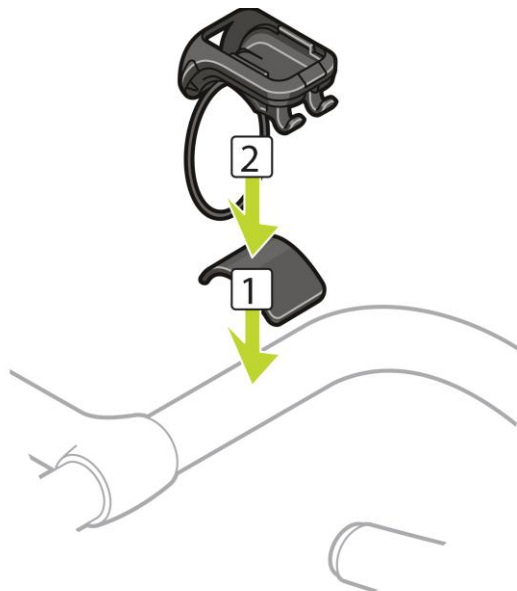
Si vous perdez la lanière de votre fixation pour vélo, vous pouvez fixer votre montre au guidon à l'aide d'un joint torique standard.

Pour utiliser un joint torique, procédez comme suit :

1. Retournez la montre et insérez le joint torique dans le crochet le plus proche de l'avant de la montre.



2. Prenez un morceau de caoutchouc, par exemple un morceau d'une vieille chambre à air. Installé entre la fixation et le guidon, il servira à éviter que la fixation ne glisse.
3. Installez la fixation sur le guidon de façon à ce que le morceau de caoutchouc soit coincé entre la fixation et le guidon.



4. Enroulez le joint torique autour du guidon et soulevez-le au-dessus des crochets arrière.



## Écran À propos de

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran À propos de.

L'écran À propos de indique les informations suivantes :

- **BATTERIE** : l'autonomie de batterie restante sur votre montre.  
Pour recharger la batterie, placez la montre dans la station d'accueil et [branchez cette dernière à votre ordinateur](#).
- **MÉMOIRE** : l'espace disponible sur votre montre.  
Si vous n'avez plus d'espace libre, connectez votre montre à votre ordinateur. TomTom MySports Connect transfère vos entraînements et vos activités vers votre ordinateur. Vous pouvez choisir de charger automatiquement les activités sur votre compte sur le site Internet TomTom MySports, ou sur un autre site Internet de votre choix.

**Conseil** : l'historique, représentant le résumé de votre entraînement, est conservé sur votre montre.

- **QUICKGPS** : le statut des informations QuickGPSfix sur votre montre.  
Grâce à QuickGPSFix, la montre localise rapidement et précisément votre position pour vous permettre de démarrer sans attendre. Pour mettre à jour les informations QuickGPSFix sur votre montre, connectez-la à votre ordinateur. TomTom MySports Connect met automatiquement à jour QuickGPSFix sur votre montre. Les informations QuickGPSFix sont valables trois jours à partir de leur date de téléchargement.

Ces symboles sont utilisés pour afficher le statut de QuickGPSFix :



QuickGPSFix est à jour sur votre montre.



QuickGPSFix est obsolète sur votre montre. Si les informations QuickGPSFix de votre montre sont obsolètes, votre montre continue à fonctionner normalement. Il est cependant possible qu'elle ait besoin de plus de temps pour trouver un point GPS lorsque vous [démarez une activité](#).

- **VERSION** : le numéro de version du logiciel. Ces informations pourront vous être utiles si vous contactez le support client. Chaque fois que vous connectez votre montre à votre ordinateur, TomTom MySports Connect vérifie si une mise à jour logicielle est disponible pour votre montre.
- **NUMÉRO DE SÉRIE** : le numéro de série de votre montre. Ces informations pourront vous être utiles si vous contactez le support client.

## Effectuer une réinitialisation

### Réinitialisation logicielle

Une réinitialisation logicielle a lieu chaque fois que vous déconnectez votre montre TomTom GPS d'un chargeur mural ou d'un ordinateur.

Pour effectuer une réinitialisation logicielle sur votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre à un chargeur mural ou à un ordinateur.  
Attendez qu'un symbole de batterie s'affiche sur votre montre.  
Si vous utilisez un ordinateur, attendez que MySports Connect termine la mise à jour de votre montre.
2. Déconnectez votre montre du chargeur mural ou de l'ordinateur.  
Le logiciel de votre montre redémarre. C'est ce qui correspond à la réinitialisation logicielle.

### Mode de restauration

Le mode de restauration vous permet de réinstaller le logiciel de votre montre sans supprimer les données et paramètres personnels.

Pour effectuer une réinitialisation de votre montre à l'aide du mode de restauration, procédez comme suit :

1. Placez votre montre dans la station d'accueil AVANT de brancher cette dernière à votre ordinateur.
2. Sur la montre, appuyez en **BAS** et maintenez le bouton enfoncé.\*
3. Connectez la station d'accueil à l'ordinateur et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que votre montre affiche la page [tomtom.com/reset](http://tomtom.com/reset).
4. Relâchez le bouton et attendez que MySports Connect affiche **Mettre à jour**.
5. Cliquez sur **Mettre à jour** sur MySports Connect.

\* Si le port USB de votre ordinateur n'est pas facilement accessible, connectez la station d'accueil à l'ordinateur sans la montre. Puis appuyez en **BAS** à partir de l'horloge tout en plaçant la montre dans la station d'accueil.

### Réinitialisation des valeurs par défaut

---

**Important** : lorsque vous réinitialisez les valeurs par défaut sur MySports Connect, tous les paramètres et données personnels, y compris vos paramètres d'exportation pour MySports Connect, sont supprimés de votre montre. Cette action est définitive.

---

Ne réinitialisez les valeurs par défaut qu'en dernier recours pour restaurer votre montre ou si vous souhaitez réellement supprimer tous vos paramètres et données.

La réinitialisation des valeurs par défaut réinstalle le logiciel sur votre montre et supprime les éléments suivants :

- vos activités ;
- vos paramètres sur la montre ;
- vos paramètres pour le téléchargement des activités sur MySports Connect.

---

**Important** : lorsque vous réinitialisez les valeurs par défaut, ne déconnectez pas votre montre avant que MySports Connect ait terminé la restauration de votre montre. Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Vérifiez les messages affichés sur MySports Connect et sur votre montre avant de la déconnecter.

---

Pour effectuer une réinitialisation des valeurs par défaut sur votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre à votre ordinateur et attendez que MySports Connect termine la mise à jour de votre montre.



2. Ouvrez la partie **RÉGLAGES** sur MySports Connect.
3. Cliquez sur **RÉINITIALISER VALEURS PAR DÉFAUT** en bas de MySports Connect.  
MySports Connect télécharge la dernière version du logiciel pour votre montre.
4. Laissez votre montre connectée à la fermeture de la fenêtre MySports Connect.  
MySports Connect installe le logiciel sur votre montre.
5. Laissez votre montre connectée à la réouverture de la fenêtre MySports Connect.
6. Suivez les instructions sur MySports Connect pour configurer votre montre.

# Suivi d'activité

---

## À propos du suivi d'activité

Vous pouvez utiliser votre montre TomTom GPS pour suivre vos activités. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- suivre les pas, la durée de votre activité physique, les calories brûlées et la distance parcourue ;
- définir un objectif quotidien sur votre montre pour une de ces données ;
- utiliser un objectif hebdomadaire qui est généré automatiquement en multipliant votre objectif quotidien par 7 ;
- visualiser vos progrès quotidiens et hebdomadaires par rapport à vos objectifs ;
- télécharger vos données de suivi d'activité sur le site Internet [TomTom MySports](#) et sur [l'appli mobile TomTom MySports](#).

## Précision du suivi d'activité

Le suivi d'activité vise à fournir des informations vous encourageant à adopter un style de vie actif et sain. Votre montre TomTom GPS utilise des capteurs qui suivent vos mouvements. Les données et informations fournies correspondent à une estimation la plus précise possible de vos activités, mais elles peuvent ne pas être totalement exactes, notamment en termes de pas, de sommeil, de distance et de calories brûlées.

## Définir un objectif d'activité quotidien

Le suivi d'activité est activé par défaut et l'objectif prédéfini est de 10 000 pas. Pour modifier ou définir un objectif de suivi d'activité pour la journée, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **SUIVI**.
3. Sélectionnez **OBJECTIFS**.
4. Sélectionnez l'objectif à définir : **PAS, TEMPS, CALORIES** ou **DISTANCE**.
5. Appuyez à **DROITE**.
6. Définissez votre objectif, par exemple le nombre de pas que vous souhaitez effectuer.
7. Appuyez à **DROITE** pour revenir à l'écran **SUIVI**.
8. Appuyez deux fois à **GAUCHE** pour revenir à l'horloge.

**Conseil** : par exemple, 30 minutes d'activité ou 10 000 pas par jour sont des objectifs classiques.

**Remarque** : lorsque vous atteignez un objectif, un badge apparaît sur la montre et une alerte sonore est émise, sauf si une alarme est activée.

## Désactiver le suivi d'activité

Pour désactiver le suivi d'activité, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **SUIVI**.
3. Sélectionnez **OBJECTIFS**.

4. Sur l'écran **OBJECTIFS**, sélectionnez **NON**.

### Suivre vos activités

Pour voir à quel point vous avez été actif, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à **GAUCHE** pour visualiser vos progrès au regard de votre objectif.
2. Appuyez en **HAUT** ou en **BAS** pour afficher la distance parcourue, la durée d'activité ou les calories brûlées, en fonction des objectifs que vous avez définis.
3. Pour voir le nombre de pas par semaine, appuyez de nouveau à **GAUCHE**.
4. Appuyez deux fois à **DROITE** pour revenir à l'horloge.

# Suivi du sommeil

---

## À propos du suivi du sommeil

Vous pouvez vérifier la durée de votre sommeil à l'aide de votre montre TomTom GPS. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- suivre votre temps de sommeil par jour, par semaine, par mois ou par an ;
- télécharger vos données de suivi de sommeil sur le site Internet [TomTom MySports](#) et sur [l'appli mobile TomTom MySports](#).

Votre montre évalue votre temps de sommeil en fonction de vos mouvements. Elle suppose que lorsque vous ne bougez plus après une certaine heure dans l'après-midi, cela signifie que vous dormez.

La journée « se réinitialise » à 16h00 et votre montre commence à compter une nouvelle « nuit » à partir de ce moment.

## Précision du suivi d'activité

Le suivi d'activité vise à fournir des informations vous encourageant à adopter un style de vie actif et sain. Votre montre TomTom GPS utilise des capteurs qui suivent vos mouvements. Les données et informations fournies correspondent à une estimation la plus précise possible de vos activités, mais elles peuvent ne pas être totalement exactes, notamment en termes de pas, de sommeil, de distance et de calories brûlées.

## Suivre votre sommeil

Pour suivre votre sommeil, vous devez porter votre montre TomTom GPS lorsque vous dormez.

Le suivi du sommeil est activé par défaut, mais vous pouvez modifier ce paramètre dans [SUIVI](#), dans le menu **RÉGLAGES**.

Pour voir combien de temps vous avez dormi la nuit passée, appuyez à **GAUCHE** à partir de l'horloge, puis appuyez en **HAUT**.

Appuyez à **GAUCHE** pour afficher le cumul de sommeil pour la semaine.

## Suivre votre sommeil à l'aide de l'appli mobile

Vous pouvez télécharger vos données de suivi de sommeil sur le site Internet [TomTom MySports](#) et sur [l'appli mobile TomTom MySports](#).

### Afficher le suivi de votre sommeil sur l'appli mobile

1. Sur votre téléphone, sélectionnez **Progression**.
2. Sélectionnez le volet **Sommeil**.
3. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour faire défiler les graphiques indiquant votre temps de sommeil aujourd'hui et hier.
4. Sélectionnez **Jour**, **Semaine**, **Mois** ou **Année** pour afficher les graphiques de votre sommeil pendant cette période.

# Musique

## À propos de la musique

Vous pouvez stocker de la musique sur votre montre TomTom GPS et l'écouter pendant vos activités. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- [coupler un casque d'écoute à la montre ;](#)
- [porter votre casque d'écoute ;](#)
- [Stocker de la musique sur votre montre](#)
- [Écouter de la musique](#)

**Remarque :** la musique n'est pas disponible sur tous les modèles de montre.

## Recharger le casque fourni

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique.

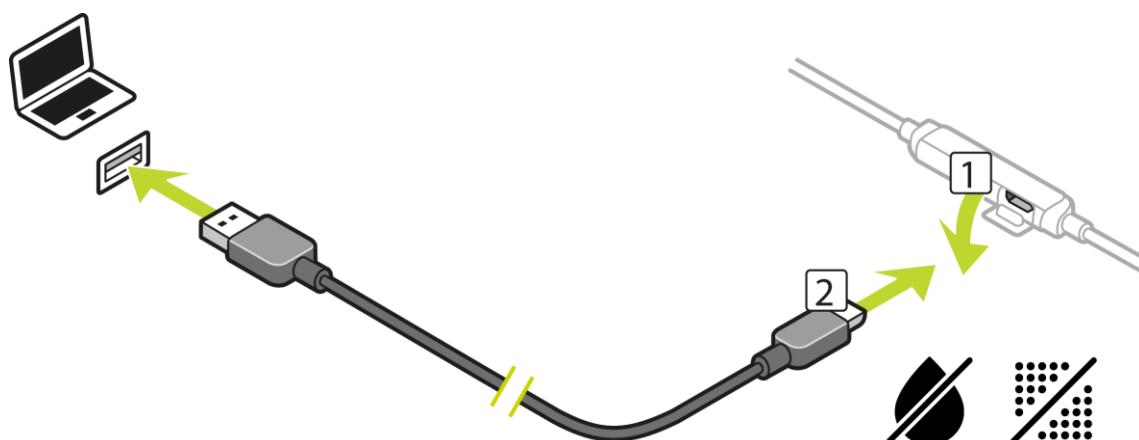
**Conseil :** lors de l'achat, la batterie du casque est chargée à environ 50 %.

**Remarque :** le casque peut également être rechargé à l'aide du port USB d'un ordinateur, mais vous ne pouvez pas l'utiliser directement sur votre ordinateur.

Pour recharger le casque fourni avec votre montre, procédez comme suit :

1. Soulevez le cache du port USB.
2. Connectez le câble USB.
3. Branchez l'autre extrémité du câble USB sur votre ordinateur ou sur une prise murale, puis activez la prise.

Votre casque se recharge. Lorsque le casque est complètement déchargé, cette opération peut prendre 2,5 h.



**Remarque :** lorsque le cache du port USB est ouvert, faites attention à ne pas faire pénétrer de poussière, de sable, d'eau, etc. dans la prise.

## Coupler un casque d'écoute à la montre

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique. Mais vous pouvez également utiliser la plupart des casques d'écoute ou haut-parleurs Bluetooth pour écouter la musique lue par votre montre.

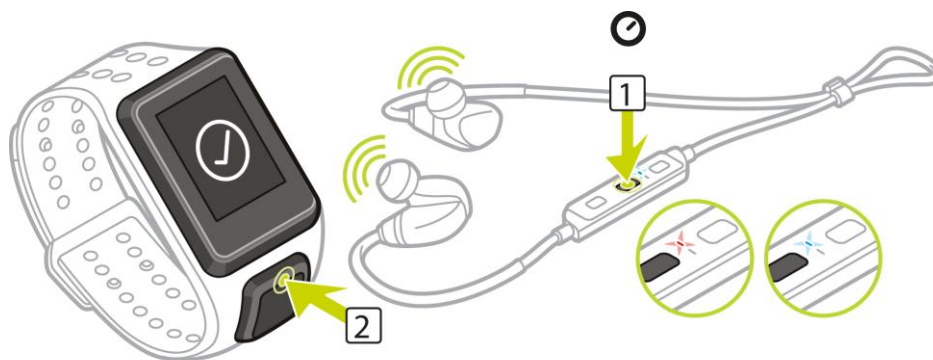
**Conseil :** si vous souhaitez utiliser ou acheter un autre casque, vérifiez la compatibilité du casque sur [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support), où une liste des casques d'écoute compatibles est disponible.

Pour coupler les écouteurs Bluetooth fournis à votre montre, procédez comme suit :

1. **Désactivez** les écouteurs.
2. Pour passer en mode de couplage, maintenez enfoncé le bouton central sur la commande des écouteurs pendant **10 secondes**.

**Conseil :** les voyants bleu et rouge s'allument en alternance pour indiquer que les écouteurs sont en mode de couplage.

Vous pouvez également placer un écouteur dans votre oreille pour entendre les messages audio pendant le couplage.



3. Depuis l'horloge, appuyez en **HAUT**.  
Votre montre recherche les écouteurs.



4. Si elle ne trouve qu'une paire d'écouteurs, le couplage démarre.

**Remarque :** si votre montre détecte plusieurs paires d'écouteurs, éloignez-vous à au moins 10 mètres des autres paires d'écouteurs.

5. Lorsque le couplage entre votre montre et les écouteurs est terminé, une coche apparaît avec le nom des écouteurs.

Vous pouvez maintenant écouter la musique lue par votre montre !

---

**Important** : en cas d'échec du couplage, désactivez vos écouteurs et réessayez.

---

## Changer d'écouteurs

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique.

Le casque fourni est équipé d'écouteurs de moyenne ou grande taille, mais d'autres tailles sont incluses dans le coffret.

Si la taille des écouteurs ne vous convient pas, vous pouvez changer les écouteurs sur le casque fourni en les retirant de l'embout et en les remplaçant comme indiqué ci-dessous.



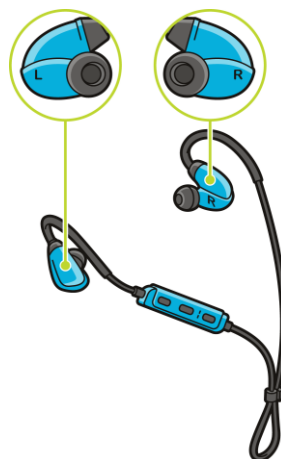
## Porter votre casque d'écoute

Nous voulons être sûrs que votre casque d'écoute est adapté et qu'il n'interfère pas avec la pratique de vos activités.

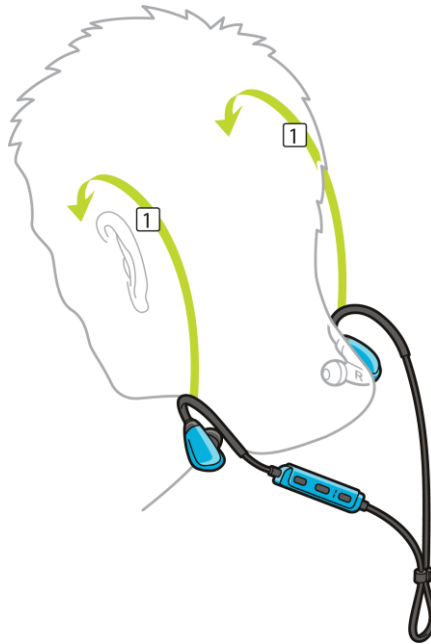
Pour installer le casque d'écoute fourni, procédez comme suit :

1. Tenez les écouteurs de façon à ce que celui sur lequel figure la lettre **L** soit à gauche et celui sur lequel figure la lettre **R** soit à droite.

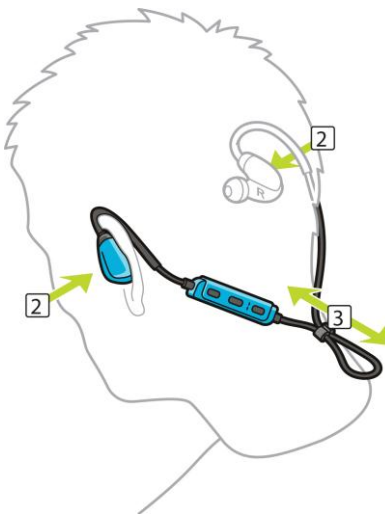
**Conseil** : lorsque les lettres **L** et **R** sont dans le bon sens, les écouteurs sont prêts à être insérés.



2. Placez le casque d'écoute au-dessus de votre tête par DERRIÈRE de façon à ce que le fil se trouve derrière votre tête et votre cou. Les câbles doivent arriver derrière vos oreilles, comme indiqué ci-dessous.



3. Placez les écouteurs, puis resserrez le câble pour vous assurer qu'il reste en place.



### Stocker de la musique sur votre montre

Vous pouvez stocker de la musique sur votre montre TomTom GPS et l'écouter pendant vos activités. Votre montre prend en charge les types de fichiers musicaux suivants :

#### MP3

- Fréquence : 16 KHz à 48 KHz
- Débit binaire : 8 kbps à 320 kbps
- Canaux mono/stéréo et stéréo combiné.
- Le nom de l'artiste, le titre de la piste et sa durée s'affichent dans les langues suivantes : anglais, tchèque, danois, allemand, espagnol, français, italien, néerlandais, norvégien, polonais, portugais, finnois et suédois. D'autres langues s'affichent correctement dans la mesure où elles utilisent des caractères disponibles dans une langue prise en charge.



## AAC

- Les formats MPEG2, MPEG4 AAC-LC et HE-AACv2 sont pris en charge.
- Fréquence : jusqu'à 48 KHz
- Débit binaire : jusqu'à 320 kbps
- Les modes mono/stéréo/double mono sont pris en charge.
- Le nom de l'artiste, le titre de la piste et sa durée ne s'affichent pas pour les fichiers AAC.
- La montre ne prend pas en charge les fichiers avec un système DRM quel que soit son type.

## Télécharger et synchroniser de la musique

Vous pouvez transférer des playlists complètes à partir d'iTunes et de Windows Media Player de votre ordinateur vers votre montre.

**Remarque :** vous ne pouvez pas synchroniser des playlists via l'appli mobile MySports.

Pour synchroniser des playlists avec votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre Music à votre ordinateur.  
MySports Connect s'ouvre et recherche les mises à jour.
2. Dans MySports Connect, sélectionnez l'onglet **MUSIQUE**.  
MySports Connect recherche des playlists sur votre ordinateur et les affiche sur la gauche. Si toutes les playlists de votre ordinateur n'apparaissent pas, cliquez sur **SCAN**.
3. Cliquez sur le signe + en regard d'une playlist pour la copier sur votre montre.  
Vous pouvez ensuite lire les playlists sur votre montre.

## Quelle quantité de musique la montre peut-elle stocker ?

Vous disposez d'environ 3 Go dédiés à la musique sur votre montre. En fonction de la taille des pistes, cela peut représenter jusqu'à 500 titres.

## Écouter de la musique

Vous pouvez stocker de la musique sur votre montre TomTom GPS et l'écouter pendant vos activités.

### Activer et désactiver le casque d'écoute

1. Appuyez sur le bouton 2 pendant 2 secondes pour activer le casque d'écoute. Le voyant bleu clignote deux fois.
2. Appuyez sur le bouton 2 pendant 3 secondes pour désactiver le casque d'écoute. Le voyant rouge clignote deux fois.



### Utiliser les commandes du casque d'écoute

Pour écouter de la musique à l'aide des commandes situées sur le casque fourni, procédez comme suit :

**JOUER**



Appuyez sur le bouton 2 pour écouter de la musique.

PAUSE



Appuyez sur le bouton 2 pour mettre la musique en pause.

**Conseil :** vous pouvez également appuyer en HAUT sur votre montre pour mettre la musique en pause.

AUGMENTER VOLUME



Appuyez sur le bouton 1 pour augmenter le volume.

DIMINUER VOLUME



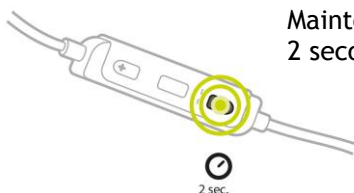
Appuyez sur le bouton 3 pour diminuer le volume.

PISTE SUIVANTE



Maintenez le bouton 1 enfoncé pendant 2 secondes pour accéder à la piste suivante.

PISTE PRÉCÉDENTE



Maintenez le bouton 3 enfoncé pendant 2 secondes pour accéder à la piste précédente.

### Utiliser la montre

Pour écouter de la musique à l'aide de votre montre, procédez comme suit :

1. Activez le casque d'écoute en suivant les instructions fournies avec celui-ci.
2. Depuis l'horloge, appuyez en **HAUT**.  
Une piste audio démarre.
3. Appuyez en **HAUT** pour mettre la musique en pause.

**Remarque :** vous ne pouvez pas écouter de la musique lorsque vous nagez ou que vous utilisez le chronomètre.

4. Pour sélectionner le titre suivant, appuyez à **DROITE**.
5. Si le titre est en cours de lecture depuis plus de 3 secondes, appuyez à **GAUCHE** pour le reprendre au début. Si vous appuyez de nouveau à **GAUCHE**, vous reviendrez au titre précédent.

**Conseil :** lorsque vous effectuez une activité, l'écran du lecteur audio se trouve tout en haut de la liste des métriques. Les commandes du lecteur restent inchangées.

**Conseil :** pour sélectionner une liste de morceaux à écouter, appuyez en **BAS** lorsque le message **PARTEZ** apparaît au début d'une activité. Vous pouvez également sélectionner une playlist dans les réglages lorsque vous n'êtes pas en train de faire une activité, ou en appuyant vers le **BAS** pendant une pause.

## Sauvegarder la musique de votre montre

Pour sauvegarder la musique qui se trouve sur votre montre, procédez comme suit.

### Windows

1. Connectez votre montre à votre ordinateur.
2. Appuyez sur la **touche de logo Windows** + **E**.
3. Double-cliquez sur votre montre dans la liste des périphériques utilisant des supports de stockage amovibles. Votre montre devrait apparaître sous le nom **MUSIC**.

**Remarque** : votre montre ne porte peut-être ni intitulé ni nom, mais uniquement une lettre de lecteur.

4. Double-cliquez sur le dossier MySportsConnect.
5. Cliquez avec le bouton droit de la souris sur le dossier Musique et sélectionnez **Copier**.
6. Choisissez un emplacement sur votre ordinateur pour enregistrer votre sauvegarde. Cliquez avec le bouton droit de la souris à cet emplacement et sélectionnez **Coller**.

Pour restaurer la musique sur votre montre, procédez comme suit :

1. Cliquez sur l'icône MySports Connect dans la zone de notification et cliquez sur **Quitter**.
2. Connectez votre montre à votre ordinateur.
3. Appuyez sur la touche de logo Windows.
4. Copiez le dossier Music sauvegardé dans le dossier MySports Connect sur votre montre.
5. Redémarrez MySports Connect à partir de **Tous les programmes > TomTom**.

### Mac

1. Connectez votre montre à votre ordinateur.
2. Ouvrez le Finder.
3. Sélectionnez la montre dans la barre latérale du Finder. Elle devrait apparaître sous le nom **MUSIC**.
4. Double-cliquez sur le dossier MySportsConnect.
5. Faites un contrôle-clic (clic droit) sur le dossier Music et choisissez **Copier « Musique »**.
6. Choisissez un emplacement sur votre Mac pour enregistrer votre sauvegarde. Faites un contrôle-clic (clic droit) à cet emplacement et sélectionnez **Coller l'élément**.

Pour restaurer la musique sur votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre à votre ordinateur.
2. Ouvrez le Finder.
3. Cliquez sur l'icône MySports Connect dans la barre d'état et cliquez sur **Quitter**.
4. Copiez le dossier Music sauvegardé dans le dossier MySports Connect sur votre montre.
5. Redémarrez MySports Connect à partir du Launchpad ou du dossier Applications.

## À propos du coach vocal

Lorsque vous écoutez de la musique, un coach vocal vous guide tout au long de votre entraînement.

Le coach vocal est activé par défaut. Vous l'entendez chaque fois que la montre émet un signal sonore ou vibre pour vous signaler un message. Lorsque vous écoutez de la musique, vous n'entendez pas l'avertisseur de la montre. C'est pourquoi elle interrompt la musique avec un message court.

Messages généraux :

- Montre prête, Mode Démo, Le Bluetooth ne fonctionne pas sous l'eau

Messages du partenaire d'entraînement :

- Zone : dans la zone, au-dessus de la zone, en-dessous de la zone.
- Objectif : à 50 %, 90 %, 100 % et 110 % de l'objectif.
- Course : devant, derrière, perdu, gagné.

**Remarque** : vous pouvez désactiver le coach vocal en appuyant en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis en sélectionnant **PROFIL** et en appuyant à **DROITE** pour ouvrir le menu **PROFIL**. Appuyez sur **VOIX** et sélectionnez **AUCUN**.

Vous pouvez également modifier la langue du coach vocal grâce à l'option **VOIX**, sous **PROFIL**.

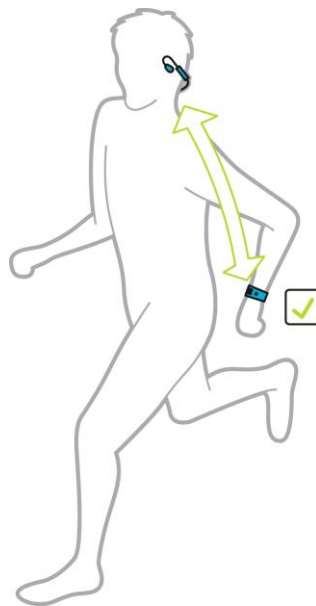
## Dépannage du casque d'écoute

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique.

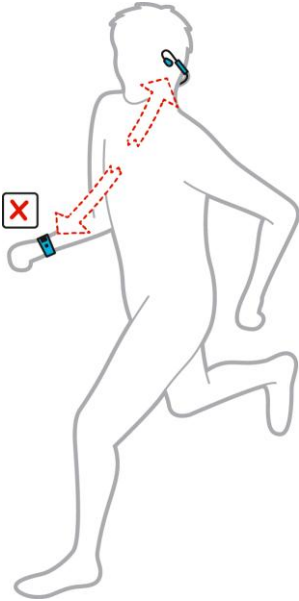
Si votre musique est entrecoupée de trous ou de clics, cela peut être dû au fait que votre corps bloque le signal Bluetooth entre votre montre et les commandes du casque d'écoute.

Essayez de porter la montre à l'autre poignet pour améliorer la qualité de la réception et du son. Pour une qualité optimale, portez la montre au poignet gauche.

Le dessin ci-dessous montre que s'il y a un accès direct entre la montre et les commandes du casque, la réception est meilleure.



Le dessin ci-dessous montre que la réception peut être de moins bonne qualité si vous portez la montre du côté opposé aux commandes du casque dans la mesure où il n'y a pas de communication directe entre les deux.










# Activités

---

## À propos des activités

Dans le menu Activités, vous pouvez commencer l'une des activités disponibles sur votre montre :

	Course
	Vélo
	Natation
	Tapis de course
	Freestyle
	Gym
	Vélo en intérieur
	Chronomètre

Lorsque vous sélectionnez **COURSE**, **VÉLO** ou **FREESTYLE**, votre montre utilise son récepteur GPS interne pour mesurer votre vitesse et enregistrer le parcours que vous avez suivi.

Si votre montre est équipée d'un cardio-fréquencemètre et que le [capteur de fréquence cardiaque](#) est activé, votre fréquence cardiaque s'affiche pendant votre activité, qu'il s'agisse d'une activité de course, de cyclisme, sur tapis de course ou freestyle.

Lorsque vous sélectionnez **NATATION** ou **TAPIS**, votre montre utilise son capteur de mouvement interne pour mesurer vos foulées sur le tapis de course ou vos mouvements et vos demi-tours dans la piscine. Votre montre utilise alors ces informations pour estimer votre vitesse et la distance parcourue.

Lorsque vous sélectionnez **INTÉRIEUR** pour le vélo en intérieur, votre montre utilise le [capteur de cadence et de vitesse](#) connecté pour afficher votre vitesse, votre fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction de la durée d'activité.

Sélectionnez **GYM** pour afficher la fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction du temps. Vous devez disposer d'un cardio-fréquencemètre interne ou externe pour cette activité.

Sélectionnez **FREESTYLE** lorsque vous souhaitez effectuer une activité autre que la course, le cyclisme ou la natation. Cela signifie que vous pouvez conserver des historiques et des totaux pour la course, le cyclisme et la natation.

Lorsque vous sélectionnez **CHRONOMÈTRE**, vous pouvez utiliser votre montre pour visualiser le temps écoulé, marquer les tours et visualiser la durée du tour en cours et des tours précédents.

## À propos de l'estimation des calories

Les calories brûlées sont calculées en fonction du type de sport, de votre sexe, de votre poids, mais aussi de l'intensité et de la durée de l'exercice physique.

L'estimation des calories brûlées 24h/24, 7j/7 est basée sur votre IMC et ajustée en fonction des pas effectués, de la durée d'activité, des activités sportives, etc., pour générer un total théorique pour la journée. La fréquence cardiaque n'est pas utilisée pour le calcul des calories brûlées 24h/24, 7j/7. En effet, cela consommerait la batterie de la montre trop rapidement.

**Remarque :** toutes les activités ne sont pas disponibles sur toutes les montres.

### Course, vélo, natation, tapis de course ou vélo en intérieur

Pour les activités de course, de cyclisme, de natation ou de course sur tapis, les calculs se basent sur l'équivalent métabolique des tableaux de tâches (MET ou simplement un équivalent métabolique).

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

### Freestyle ou gym

Pour les activités Freestyle et Gym, les calories se basent sur la fréquence cardiaque. Pour les autres activités, les calories sont liées au sport donné mais pour les activités Freestyle et Gym, la montre ne sait pas quel sport vous pratiquez. C'est pourquoi lorsqu'aucune mesure de la fréquence cardiaque n'est disponible, les calories ne sont pas indiquées pour les activités Freestyle et Gym.

### Suivi

La métrique des calories mesure le nombre de calories brûlées au cours de la journée, taux métabolique de base (TMB) compris. Votre TMB représente la quantité minimum d'énergie nécessaire au fonctionnement de votre organisme, notamment pour assurer les fonctions respiratoires et cardiaques. Étant donné que le TMB est inclus, la métrique des calories indiquée par la fonction de suivi est supérieure à la métrique des calories des activités.

## À propos du suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7

Votre TomTom GPS Watch vous permet de suivre votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Elle effectue une lecture toutes les 10 minutes pour le suivi 24h/24, 7j/7, contre toutes les secondes pour le suivi des sports.

**Remarque :** le suivi en continu de votre fréquence cardiaque est disponible uniquement sur les modèles de montre équipés d'un capteur optique.

### Activer le suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 sur votre montre

Le suivi en continu de la fréquence cardiaque est désactivé par défaut. Pour activer le suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 sur votre montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **SUIVI**.

3. Sélectionnez **CARDIO**.
4. Sélectionnez **OUI**.
5. Synchronisez votre montre en vous connectant à MySports Connect sur votre ordinateur ou à l'appli mobile MySports.

Votre montre mesure désormais votre fréquence cardiaque lorsque vous la portez.

**Remarque** : le suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 nécessite la version 1.2.0 ou supérieure du logiciel.

#### Afficher votre fréquence cardiaque sur le site Internet MySports

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/app/progress](https://mysports.tomtom.com/app/progress).
2. Cliquez sur **Tous les sports** et sélectionnez **Suivi d'activité**.
3. Cliquez sur **Tous** et sélectionnez **Jour**.
4. En bas de la page, sélectionnez **Fréquence cardiaque max**.

#### Afficher votre fréquence cardiaque sur l'appli mobile MySports

**Remarque** : les informations de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 sont uniquement disponibles jour par jour, en mode quotidien.

1. Sur l'écran **ACTIVITÉS**, touchez **Aujourd'hui**.
2. Sous la date, faites glisser votre doigt vers la gauche.
3. Touchez **Fréquence cardiaque max**.

#### Commencer une activité

Pour commencer une activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à **DROITE**.
2. Sélectionnez l'une des activités, puis appuyez à **DROITE**.
  - **COURSE**
  - **VÉLO**
  - **NATATION**
  - **TAPIS**
  - **GYM**
  - **VÉLO EN INTÉRIEUR**
  - **FREESTYLE**
  - **CHRONO**
3. Pour les activités **COURSE**, **VÉLO** et **FREESTYLE**, tant que votre montre n'a pas trouvé de point GPS, le message **Patientez** s'affiche et l'icône GPS dans le coin supérieur gauche de l'écran clignote. Lorsque la montre est prête à commencer une activité, elle indique le message **PARTEZ** et l'icône GPS arrête de clignoter.



**Conseil** : pour sélectionner une liste de morceaux à écouter, appuyez en **BAS** lorsque le message **PARTEZ** apparaît au début d'une activité.

Pour les activités **Vélo**, si vous utilisez un [capteur de cadence et de vitesse](#), une fois votre montre connectée au capteur, elle affiche le message **PARTEZ**. Le capteur de cadence et de vitesse est alors utilisé pour vous fournir les informations de vitesse et de distance relatives à votre activité. Votre montre n'a peut-être pas encore capté de signal GPS. Si vous souhaitez suivre le parcours de votre activité, attendez que l'icône GPS arrête de clignoter avant de commencer votre activité.



**Remarque :** votre montre peut avoir besoin de quelques instants pour déterminer votre position GPS, surtout lors de sa première utilisation ou si les informations QuickGPSFix sont obsolètes. Les déplacements ralentissent l'obtention d'un point GPS. Nous vous conseillons donc de rester immobile jusqu'à ce que votre position soit trouvée.

Pour assurer une bonne réception GPS, assurez-vous d'être à l'extérieur et de disposer d'une vue dégagée du ciel. Des objets volumineux comme des bâtiments élevés peuvent parfois interférer avec la réception.

Si votre montre est équipée d'un **cardio-fréquence**mètre, le message « Échauffement » peut apparaître au début d'une activité, pendant que votre montre recherche un signal GPS. Ce message s'affiche car le cardio-fréquence

mètre est plus précis lorsque vous vous êtes échauffé et que la circulation sanguine dans vos bras est bonne.

Depuis cet écran, appuyez dans l'une de ces directions pour choisir une option :

- **DROITE** : démarrer votre activité une fois que votre montre dispose d'un point GPS.
- **BAS** : sélectionner un [programme d'entraînement](#) ou définir les informations affichées pendant vos entraînements.
- **HAUT** : afficher vos activités passées.
- **GAUCHE** : revenir à la liste des activités.

Appuyez à **DROITE** pour commencer une activité.

1. Pendant les activités, votre montre affiche certaines informations comme la distance parcourue, le temps écoulé, votre allure et votre fréquence cardiaque si vous disposez d'un cardio-fréquence
2. Vous pouvez [mettre l'activité en pause](#) si vous faites une pause, ou l'[arrêter](#) complètement.

metre. Appuyez en **HAUT** et en **BAS** pour modifier les informations affichées.

Pour chaque type d'activité, vous pouvez sélectionner différents [programmes d'entraînement](#) et choisir de visualiser différentes informations pendant vos entraînements.

## Mettre en pause et arrêter une activité

### Mettre en pause et arrêter une activité

Pendant une activité, appuyez longtemps à **GAUCHE** pour arrêter le chronomètre et mettre votre activité en pause.

Pour redémarrer l'activité, appuyez à **DROITE**.

Pour arrêter complètement l'activité, appuyez à **GAUCHE** pour la mettre en pause, puis encore une fois vers la **GAUCHE**.

### Fonctionnement des pauses

Si vous téléchargez votre activité sur votre compte MySports et l'affichez sur une carte, l'ensemble de votre parcours apparaît, la pause étant représentée par une ligne droite.

Le suivi GPS s'arrête et les emplacements de début de pause et de fin de pause sont reliés entre eux. Lorsque vous reprenez votre activité après une pause, votre position est immédiatement détectée.

Les moyennes affichées sont calculées à partir des périodes pendant lesquelles la montre n'était pas en pause. Par exemple, si vous courez 5 km, puis faites une pause et marchez pendant 2 km, puis redémarrez l'activité et courez 5 km, l'ensemble de votre parcours apparaît, mais votre moyenne concerne uniquement les 10 km de course.

**Conseil :** votre montre s'éteint si vous la laissez en pause pendant trop longtemps, afin d'économiser la batterie. Nous vous recommandons de ne pas laisser la montre en pause trop longtemps, si possible.

## Choisir les données à afficher

Avant de commencer une activité, vous pouvez choisir un [programme d'entraînement](#), ainsi que les informations que vous souhaitez voir affichées pendant l'entraînement.

Pendant votre entraînement, plusieurs données sont disponibles à tout moment :

- Une donnée principale s'affiche dans une plus grande police dans la partie principale de l'écran.
- Deux données mineures sont indiquées en bas de l'écran.

### Modifier la donnée principale

Lorsque vous vous entraînez, vous pouvez modifier l'information indiquée avec la plus grande police en appuyant en HAUT et en BAS. Le texte au-dessus de la donnée principale indique l'information actuellement affichée.

### Définir les données mineures

Procédez comme suit pour choisir les informations fournies par les chiffres plus petits :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en **BAS** pour ouvrir le menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**.
3. Sélectionnez **AFFICHAGE**, puis appuyez à **DROITE**.
4. Sélectionnez **GAUCHE** ou **DROITE** pour définir la donnée affichée à gauche ou à droite.
5. Dans la liste, sélectionnez la donnée à afficher.

Les données disponibles dépendent de l'activité en cours.

Voici quelques exemples de données disponibles :

- **ALLURE** : votre allure actuelle. Pour la natation, cette information est donnée en minutes pour 100 m.
- **ALLURE MOYENNE** : votre allure moyenne pour l'activité en cours.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : votre fréquence cardiaque. Cette mesure est uniquement disponible si un [cardio-fréquencemètre](#) est connecté.
- **VITESSE, ALLURE ou LES DEUX** : pour les activités autres que la natation, vous pouvez choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou ces deux mesures à la fois.
- **SWOLF** : cette donnée est uniquement disponible pour les activités de natation. Le score SWOLF est calculé en ajoutant la durée en secondes et le nombre de mouvements effectués pour parcourir une longueur de piscine. Le score SWOLF correspond à votre efficacité pendant l'activité de natation. Plus vous êtes efficace, plus le score est bas. Le mot SWOLF est l'association de « swimming » (natation) et « golf ».
- **CALORIES** : les calories indiquées pour l'activité Freestyle sont basées sur la fréquence cardiaque. Pour les autres activités, les calories sont liées au sport donné mais pour l'activité Freestyle, la montre ne sait pas quel sport vous pratiquez. C'est pourquoi lorsqu'aucune mesure de la fréquence cardiaque n'est disponible, les calories ne sont pas indiquées pour l'activité Freestyle.

Pour le suivi d'activité, les sports et les activités, la métrique des calories mesure le nombre de calories brûlées au cours de la journée, taux métabolique de base (TMB) compris. Votre TMB représente la quantité minimum d'énergie nécessaire au fonctionnement de votre organisme, notamment pour assurer les fonctions respiratoires et cardiaques.



### Icônes à l'écran

Les icônes suivantes peuvent apparaître en haut de l'écran lors de vos entraînements :



Ce symbole indique la puissance de la réception GPS. Lorsque votre montre recherche des satellites GPS, l'icône des satellites clignote.



Le symbole en forme de cœur indique que votre montre est connectée à un [cardio-fréquencemètre](#). Lorsque votre montre tente de se connecter au cardio-fréquencemètre, le cœur clignote.



Le symbole en forme de chaîne de vélo indique que votre montre est connectée à un [capteur de cadence et de vitesse](#). Lorsque votre montre tente de se connecter au capteur de cadence et de vitesse, la chaîne de vélo clignote.



Ce symbole indique le [statut de la batterie](#).

### Paramètres des activités de course à pied

Avant de commencer une activité, vous pouvez choisir un [programme d'entraînement](#), ainsi que les informations que vous souhaitez voir affichées pendant l'entraînement.

De nombreuses données peuvent être affichées pendant votre course, notamment les calories brûlées, la fréquence cardiaque, la zone de fréquence cardiaque et la distance parcourue.

#### Choisir d'autres données à afficher

**Remarque** : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Si vous souhaitez afficher une seule donnée (vitesse, vitesse moyenne, allure ou allure moyenne), appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, **VITESSE MOYENNE**, **ALLURE** ou **ALLURE MOYENNE**.

Pour choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou les deux, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, **ALLURE** ou **LES DEUX**.

## Paramètres des activités de cyclisme en extérieur

Vous pouvez enregistrer votre fréquence cardiaque, votre vitesse et votre emplacement à l'aide des capteurs intégrés lorsque vous faites du vélo.

Si vous souhaitez visualiser vos performances pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons, pour votre sécurité, d'installer la montre GPS à l'aide du [kit de fixation vélo](#) en option afin de pouvoir garder vos deux mains sur le guidon.

Si vous souhaitez consulter votre fréquence cardiaque pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons de connecter un capteur de fréquence cardiaque externe afin de pouvoir suivre votre fréquence cardiaque en toute sécurité.

### Définir la taille de roue à utiliser pour le capteur de cadence et de vitesse

Si vous utilisez un [capteur de cadence et de vitesse](#), définissez le paramètre **TAILLE DE ROUE** pour améliorer la précision des données fournies par le capteur. Ce paramètre correspond à la circonférence de votre pneu arrière, en millimètres (mm).

Pour définir la taille de la roue, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **TAILLE DE ROUE**, puis appuyez à **DROITE**.
3. Définissez la taille afin qu'elle corresponde à celle de votre roue arrière.

Pour connaître la circonférence de votre roue arrière, vous pouvez mesurer la roue par vous-même en utilisant un mètre ou retrouver la valeur grâce à un calculateur en ligne. Par exemple, le site suivant vous permet de connaître la circonférence à partir du diamètre de la roue et de l'épaisseur du pneu : [www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math).

Par exemple, si votre roue fait 700 c et que les pneus ont une épaisseur de 25 mm, la circonférence est de 2111 mm. C'est cette valeur que vous devez saisir.

**Remarque** : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

## Paramètres des activités de natation

**Remarque** : les montres TomTom GPS sont étanches. Vous pouvez nager avec ces montres. Cependant, le cardio-fréquencemètre intégré ne fonctionne pas sous l'eau.

Avant de commencer une activité de natation, vérifiez le paramètre **LONGUEUR PISCINE** pour la piscine dans laquelle vous nagez. Ce paramètre correspond à la longueur de la piscine en mètres ou en yards.

Lorsque vous nagez, la montre enregistre vos mouvements et le nombre de demi-tours que vous effectuez dans la piscine. Pour calculer la distance parcourue en nageant et votre vitesse, votre montre utilise la longueur de la piscine et le nombre de demi-tours effectués. Si la taille de la piscine n'est pas exacte, les données de votre activité de natation ne pourront pas être traitées correctement.

Pour modifier le réglage **LONGUEUR PISCINE**, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **PISCINE**, puis appuyez à **DROITE**.
3. Définissez la taille afin qu'elle indique la longueur nominale de la piscine, puis appuyez à **DROITE**.
4. Définissez la taille fractionnelle afin qu'elle indique la longueur fractionnelle supplémentaire de la piscine, puis appuyez à **DROITE**.
5. Définissez l'unité de mesure en mètres ou yards.
6. Appuyez à **DROITE** pour revenir immédiatement à l'écran des activités.

Lorsque vous sélectionnez **NATATION**, votre montre n'utilise pas son récepteur GPS interne.

Pour définir les données à afficher, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en **BAS** pour ouvrir le menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**.
3. Sélectionnez **AFFICHAGE**, puis appuyez à **DROITE**.
4. Sélectionnez **GAUCHE** ou **DROITE** pour définir la donnée affichée à gauche ou à droite.
5. Dans la liste, sélectionnez la donnée à afficher, par exemple **MOUVEMENTS** ou **LONGUEURS**.

## Paramètres des activités sur tapis de course

Votre taille est définie à la toute première utilisation de votre montre. Avant de commencer une activité sur tapis de course pour la première fois, vérifiez que votre taille a été correctement définie. Vous pouvez effectuer cette action sur votre compte TomTom MySports ou sur votre montre.

Lorsque vous courez sur un tapis de course, votre montre enregistre le nombre de fois où vous balancez votre bras vers l'avant et vers l'arrière, et à quelle fréquence. Ceci correspond au nombre de foulées que vous effectuez en courant. Votre montre utilise votre taille pour calculer la longueur de vos foulées et en déduit ainsi la distance parcourue et votre allure.

Pour vérifier votre taille sur la montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **PROFIL**, puis appuyez à **DROITE**.
3. Sélectionnez **TAILLE**, puis appuyez à **DROITE**.
4. Définissez votre taille.

## Calibrer votre montre pour les activités sur tapis de course

Les mesures de distance effectuées par votre montre pour les activités sur tapis de course sont moins précises que pour les activités Course. Lorsque vous courez en extérieur, votre montre utilise le système GPS pour mesurer la distance parcourue.

Vous n'avez pas besoin d'effectuer un calibrage pour chaque activité sur tapis de course. La montre vous rappelle de le faire dans les cas suivants :

- la distance de votre activité est supérieure ou égale à 400 mètres ;
- votre activité dure au moins 1 minute ;
- votre nombre de pas est supérieur ou égal à 60 ;
- vous avez effectué moins de 6 courses calibrées.

En calibrant votre montre, les mesures de distance pour les activités sur tapis de course gagnent en précision.

**Conseil** : vous êtes toujours invité à modifier la distance parcourue à la fin d'une session sur tapis.

Pour calibrer votre montre, procédez comme suit :

1. Lorsque vous êtes invité à calibrer votre montre, mettez le tapis de course en pause.  
Pour mettre votre montre en pause, appuyez à **GAUCHE** pendant l'activité.
2. Sur votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
3. Sélectionnez **CALIBRER**, puis appuyez à **DROITE**.
4. Modifiez la distance afin qu'elle corresponde à celle indiquée sur le tapis de course.
5. Appuyez à **DROITE** pour revenir immédiatement à l'écran des activités.

## Choisir d'autres données à afficher

**Remarque** : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Si vous souhaitez afficher une seule donnée (vitesse, vitesse moyenne, allure ou allure moyenne), appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, **VITESSE MOYENNE**, **ALLURE** ou **ALLURE MOYENNE**.

Pour choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou les deux, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, **ALLURE** ou **LES DEUX**.

## Paramètres des activités Gym

Avant de commencer une activité, vous pouvez choisir un [programme d'entraînement](#), ainsi que les informations que vous souhaitez voir affichées pendant l'entraînement.

De nombreuses données peuvent être affichées pendant votre activité Gym, notamment les calories brûlées, la fréquence cardiaque, la zone de fréquence cardiaque et la durée.

## Choisir d'autres données à afficher

**Remarque** : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Si vous souhaitez afficher une seule donnée (vitesse, vitesse moyenne, allure ou allure moyenne), appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, **VITESSE MOYENNE**, **ALLURE** ou **ALLURE MOYENNE**.

Pour choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou les deux, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Sélectionnez **MÉTRIQUES**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, puis appuyez à **DROITE**. Sélectionnez **VITESSE**, **ALLURE** ou **LES DEUX**.

## Paramètres des activités Vélo

Vous pouvez enregistrer votre fréquence cardiaque et votre vitesse lorsque vous faites du vélo en intérieur.

Si vous souhaitez visualiser vos performances pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons, pour votre sécurité, d'installer la montre GPS à l'aide du [kit de fixation vélo](#) en option afin de pouvoir garder vos deux mains sur le guidon.

Si vous souhaitez consulter votre fréquence cardiaque pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons de connecter un capteur de fréquence cardiaque externe afin de pouvoir suivre votre fréquence cardiaque en toute sécurité.

## Définir la taille de roue à utiliser pour le capteur de cadence et de vitesse

Si vous utilisez un [capteur de cadence et de vitesse](#), définissez le paramètre **TAILLE DE ROUE** pour améliorer la précision des données fournies par le capteur. Ce paramètre correspond à la circonférence de votre pneu arrière, en millimètres (mm).

Pour définir la taille de la roue, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **TAILLE DE ROUE**, puis appuyez à **DROITE**.
3. Définissez la taille afin qu'elle corresponde à celle de votre roue arrière.

Pour connaître la circonférence de votre roue arrière, vous pouvez mesurer la roue par vous-même en utilisant un mètre ou retrouver la valeur grâce à un calculateur en ligne. Par exemple, le site suivant vous permet de connaître la circonférence à partir du diamètre de la roue et de l'épaisseur du pneu : [www.bikecalc.com/wheel\\_size\\_math](http://www.bikecalc.com/wheel_size_math).

Par exemple, si votre roue fait 700 c et que les pneus ont une épaisseur de 25 mm, la circonférence est de 2111 mm. C'est cette valeur que vous devez saisir.

**Remarque :** pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

## Utilisation du chronomètre

Pour utiliser le chronomètre, procédez comme suit.

1. Depuis l'horloge, appuyez à **DROITE**.
2. Sélectionnez **CHRONO**, puis appuyez à **DROITE**.  
Votre montre affiche un chronomètre et le mot **PARTEZ**.
3. Appuyez à **DROITE** pour arrêter le chronomètre.  
Le chronomètre démarre et affiche le temps écoulé.
4. Pour mettre le chronomètre en pause, appuyez à **GAUCHE**. Appuyez à **DROITE** pour redémarrer le chronomètre.

**Conseil :** pour afficher davantage de tours précédents lorsque la montre est en pause, appuyez en **BAS** et en **HAUT**.

5. Pour marquer chaque tour, touchez le côté droit de l'écran de la montre lorsque le chronomètre fonctionne, ou appuyez à **DROITE**.  
Le nombre écrit en plus gros correspond au temps total écoulé pour l'ensemble de vos tours.  
Le temps de votre tour actuel, par exemple le tour 12 ci-dessous, est affiché sous le temps total écoulé. Vos tours précédents, ici les tours 11 et 10, sont affichés sous votre tour actuel.



Pour afficher davantage de tours précédents, appuyez en **BAS** et en **HAUT**.

6. Pour quitter le chronomètre, appuyez deux fois à **GAUCHE**.

**Conseil :** le chronomètre ne fonctionne pas en arrière-plan après l'avoir fermé. Aucune information GPS ou information sur les activités n'est conservée.

**Conseil :** pour réinitialiser le chronomètre, quittez-le, puis revenez-y.

## Programmes d'entraînement

### À propos des programmes d'entraînement

Pour chaque type d'activité, les programmes d'entraînement suivants sont disponibles :

- [AUCUN](#)
- [OBJECTIFS](#)
- [INTERVALLES](#)
- [TOURS](#)
- [ZONES](#)
- [COURSE](#)

Depuis l'horloge, procédez comme suit pour afficher la liste des programmes d'entraînement :

1. Appuyez à **DROITE**, puis sélectionnez l'activité de votre choix.
2. Appuyez à **DROITE**.
3. Appuyez en **BAS** et sélectionnez **ENTRAÎNEMENT**.
4. Appuyez à **DROITE** et choisissez un programme d'entraînement.

Lorsque vous sélectionnez un programme d'entraînement, votre montre se souvient du programme que vous utilisez et des options sélectionnées pour ce programme.

**Conseil** : si vous souhaitez commencer un programme aussitôt après l'avoir sélectionné, appuyez à **DROITE** pour accéder directement à l'écran des activités.

### Aucun

**Comment y accéder** : écran Activité > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **AUCUN**.

Sélectionnez cette option pour effectuer votre activité sans utiliser de programme d'entraînement. Dans ce mode, votre montre enregistre votre activité et affiche les données correspondantes.

### Objectifs

**Comment y accéder** : écran Activité > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **OBJECTIFS** > **DISTANCE**, **DURÉE** ou **CALORIES**.

Sélectionnez cette option pour vous fixer des objectifs d'entraînement.

Vous pouvez définir trois types d'objectifs :

- **DISTANCE** : sélectionnez cette option pour définir une distance à parcourir dans le cadre de votre activité.
- **DURÉE** : sélectionnez cette option pour définir une durée pour votre activité.
- **CALORIES** : sélectionnez cette option pour définir un nombre de calories à brûler dans le cadre de votre activité. Les calories brûlées seront calculées de manière plus précise si vous configurez votre [profil](#).

### Suivre votre progression

Pour afficher un aperçu de votre progression vers votre objectif, appuyez à **DROITE** à partir du menu de progression de l'activité.



Cet écran indique le pourcentage de votre cible atteint et la distance, le temps ou le nombre de calories restant pour l'atteindre.



**Conseil :** lorsque vous courez, vous pouvez vous éloigner de votre point de départ jusqu'à ce que la progression soit de 50 %, puis faire demi-tour.

### Alertes de progression

Lorsque vous définissez un objectif d'entraînement, votre montre vous avertit aux étapes suivantes :

- 50 %
- 90 %
- 100 %
- 110 %

### Intervalles

**Comment y accéder :** écran Activités > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **INTERVALLES** > **ÉCHAUFFEMENT, TRAVAIL, REPOS, NB SÉRIES** ou **RÉCUPÉRATION**.

Sélectionnez cette option pour effectuer un entraînement fractionné.

L'entraînement fractionné correspond à de courtes périodes d'entraînement, suivies de périodes de repos. L'objectif principal d'un entraînement fractionné est d'améliorer la vitesse et les capacités cardiovasculaires. Par exemple, pour un entraînement de 20 minutes de marche et de course, vous pouvez marcher rapidement pendant 8 minutes, puis faire 3 périodes composées d'une minute de course et de 2 minutes de marche, et enfin 5 minutes de marche pour récupérer.

Vous pouvez définir une durée ou une distance pour l'échauffement, l'entraînement, le repos et la récupération. Choisissez le nombre de périodes que vous souhaitez inclure dans votre programme d'entraînement fractionné.

**Conseil :** si vous appuyez à **DROITE** après avoir défini les détails de l'entraînement, vous pourrez alors configurer le reste de l'entraînement fractionné, y compris l'entraînement, le repos, etc.

Lors de l'entraînement fractionné, une alerte s'affiche pour vous indiquer l'étape suivante de l'entraînement :



Vous voyez le nom de votre activité et la durée de cette étape d'entraînement, en temps ou en distance.

Des bips et des vibrations vous préviennent également lorsque vous devez passer à l'étape suivante de votre entraînement fractionné.

**Conseil :** lorsque vous utilisez l'entraînement fractionné sur votre montre, les intervalles sont désormais indiqués comme des tours afin que vous puissiez suivre plus facilement votre allure et les autres données pour chaque intervalle.

## Tours

**Comment y accéder :** écran Activité > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **TOURS** > **DURÉE**, **DISTANCE** ou **MANUEL**.

Sélectionnez cette option pour évaluer votre activité en fonction de la durée ou de la distance d'un tour, ou en enregistrant manuellement la fin d'un tour.

Vous pouvez configurer votre montre pour qu'elle mesure les tours de trois manières :

- **DURÉE :** sélectionnez cette option pour définir une durée pour un tour. Une fois votre activité commencée, votre montre vous avertit chaque fois qu'un tour se termine. Si vous définissez la durée d'un tour sur 1 minute, votre montre vous avertit toutes les minutes et l'écran indique le nombre de tours effectués.
  - **DISTANCE :** sélectionnez cette option pour définir la longueur d'un tour. Une fois votre activité commencée, votre montre vous avertit chaque fois que vous avez parcouru la distance définie pour un tour. Si vous définissez la distance d'un tour sur 400 mètres, votre montre vous avertit chaque fois que vous avez parcouru 400 mètres et l'écran indique le nombre de tours effectués.
- MANUEL :** sélectionnez cette option pour indiquer vous-même lorsque vous terminez un tour. Pour marquer la fin d'un tour, couvrez l'écran avec la paume de votre main. Votre montre indique le nombre de tours effectués et vous avertit lorsque vous terminez un tour.

## Fractions

**Comment y accéder :** écran Activité > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **FRACTIONS**.

Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver n'importe quel activité basée sur GPS. Par défaut, l'entraînement fractionné est désactivé, mais lorsque ce paramètre est activé, vous recevez une alerte et un temps intermédiaire pour votre allure actuelle à la fin de chaque mile ou kilomètre.

Les entraînements fractionnés peuvent être utilisés avec n'importe quelle activité basée sur GPS ou activité de plein air.

**Remarque :** les temps intermédiaires peuvent être utilisés avec d'autres modes d'entraînement.

## Zones

**Comment y accéder :** écran Activité > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **ZONES** > **ALLURE, VITESSE, CARDIO** ou **CADENCE**.

Sélectionnez cette option pour vous entraîner en utilisant une zone cible.

Vous pouvez sélectionner la zone d'entraînement parmi les suivantes, en fonction de l'activité :

- **ALLURE :** sélectionnez cette option pour définir votre temps cible par mile ou par kilomètre. Vous pouvez définir le temps cible et une valeur minimum et maximum que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celui-ci.
- **VITESSE :** sélectionnez cette option pour définir votre vitesse cible, ainsi qu'une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci.
- **CARDIO :** sélectionnez cette option pour définir votre zone de fréquence cardiaque cible, qui peut être une zone personnalisée ou une zone prédéfinie. Pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [cardio-fréquencemètre](#).
- **CADENCE :** sélectionnez cette option pour définir une [cadence](#) cible pour votre activité de cyclisme. Pour que votre montre puisse suivre votre cadence, elle doit être connectée à un [capteur de cadence et de vitesse](#). Vous pouvez définir la cadence cible et une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci. Toutes les montres ne peuvent pas être connectées à un capteur de cadence et de vitesse.

### Définir une zone pour la fréquence cardiaque et l'allure

Si vous voulez définir une zone de fréquence cardiaque ou d'allure personnalisée, choisissez une valeur minimum ou maximum comme indiqué ci-dessous :



### Définir une zone pour la vitesse et la cadence

Si vous voulez définir une zone de vitesse ou de cadence, choisissez une valeur cible et un pourcentage de marge autorisé :



### Contrôler votre progression

Depuis l'écran de progression de l'activité, appuyez à **DROITE** pour afficher un aperçu graphique de votre entraînement par rapport à la zone définie. Tout au long de votre activité, le graphique indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible et dans quelle mesure.

Vous recevez régulièrement des alertes pour vous indiquer si vous êtes ou non dans votre zone :

- Si vous êtes en-dehors de votre zone d'entraînement, une alerte est émise et l'écran vous indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone.
- Lorsque vous revenez dans votre zone d'entraînement, une alerte est émise et l'écran affiche une icône en forme de cible.



### Zones de fréquence cardiaque

**Remarque :** pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [cardio-fréquencemètre](#).

Votre montre définit les limites des zones de fréquence cardiaque en fonction de votre âge. [TomTom MySports](#) vous permet d'adapter ces zones de fréquence cardiaque, puis de les synchroniser avec votre montre.

Pour vous entraîner en utilisant une zone de fréquence cardiaque, procédez comme suit :

1. Appuyez à **DROITE** à partir de l'écran Horloge, puis sélectionnez votre activité.
2. Appuyez à **DROITE**.

3. Appuyez en **BAS** et sélectionnez **ENTRAÎNEMENT**.
4. Appuyez à **DROITE** et choisissez **ZONES**.
5. Appuyez à **DROITE** et choisissez **CARDIO**.
6. Appuyez à **DROITE** et sélectionnez l'une des zones de fréquence cardiaque suivantes :
  - **SPRINT** : sélectionnez cette zone lors des entraînements fractionnés.
  - **VITESSE** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme soutenu visant à améliorer votre vitesse et votre condition physique.
  - **CARDIO** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme modéré à soutenu visant à améliorer vos capacités pulmonaire et cardiaque.
  - **FITNESS** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme modéré, idéaux pour perdre du poids.
  - **FACILE** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme tranquille, utilisés principalement pour l'échauffement et la récupération.
  - **PERSONNALISÉ** : sélectionnez cette option pour définir vos propres valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale.

### Suivre la progression dans une zone de fréquence cardiaque

**Remarque** : pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [cardio-fréquencemètre](#).

Depuis l'écran de progression de l'activité, appuyez à **DROITE** pour faire défiler des graphiques comparant votre entraînement à la zone définie. Tout au long de votre activité, le graphique indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible et dans quelle mesure.



Le nom de la zone que vous utilisez est écrit en blanc. Appuyez à **DROITE** pour voir le résumé des zones de fréquence cardiaque.



Le graphique ci-dessus est un résumé des zones de fréquence cardiaque. Il indique le temps passé dans chaque zone (en %), votre zone actuelle étant indiquée en blanc.



Ce graphique représente votre fréquence cardiaque pendant les 2,5 dernières minutes d'activité et le pourcentage de temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque après une activité.

**Conseil :** vous pouvez visualiser votre progression dans une zone de fréquence cardiaque même si vous utilisez un partenaire d'entraînement graphique tel que Course ou Objectif. Pendant l'entraînement, à partir de l'écran affichant la [donnée principale](#), appuyez à **DROITE** pour accéder à l'écran d'entraînement graphique. Appuyez en **BAS** pour afficher les écrans de zone de fréquence cardiaque décrits ci-dessus.

## Récupération

### À propos de la récupération de la fréquence cardiaque

La récupération de la fréquence cardiaque correspond à la capacité de votre cœur à revenir à une fréquence cardiaque normale en un temps donné. En général, si la récupération de la fréquence cardiaque après une activité est rapide, cela signifie que vous êtes en bonne condition physique.

La récupération de la fréquence cardiaque se compose de deux phases décroissantes. Pendant la première minute suivant l'arrêt de l'exercice physique, la fréquence cardiaque baisse beaucoup. Après la première minute, lors du plateau de repos, la fréquence cardiaque diminue progressivement.

Votre montre TomTom GPS vous indique la différence entre la fréquence cardiaque au début et à la fin de la première minute, ainsi qu'un « score » de récupération.

### Comment mesurer la récupération de la fréquence cardiaque ?

Pour les activités utilisant un cardio-fréquencemètre, votre montre vous indique comment se déroule votre récupération de la fréquence cardiaque lorsque vous mettez en pause l'activité. Après une minute, votre montre vous donne un score correspondant à la récupération de la fréquence cardiaque. Si le retour à la fréquence cardiaque de repos est rapide, cela signifie que vous êtes en forme.

Le suivi de la récupération de la fréquence cardiaque peut se faire à l'aide du cardio-fréquencemètre intégré ou avec un cardio-fréquencemètre externe.

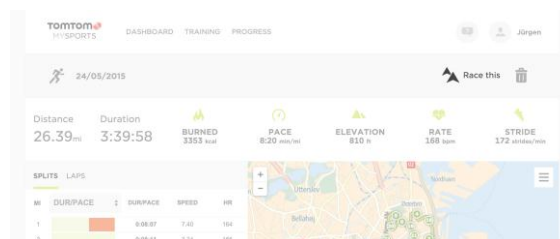
## Course

**Comment y accéder :** écran Activité > appuyez en **BAS** > **ENTRAÎNEMENT** > **COURSE** > **RÉCENT** ou **MYSPO RTS**.

Sélectionnez cette option pour faire la course contre l'une de vos dix dernières activités ou contre une activité du site Internet MySports. Vous pouvez utiliser le mode Course pour les activités de course à pied, de course sur tapis, de freestyle et de cyclisme.

**Conseil :** pour ajouter des courses au site Internet, cliquez sur **FAIRE LA COURSE** sur la page des détails d'une activité donnée sur le site Internet MySports.

**Remarque :** si votre montre est déjà connectée au site Internet et que vous modifiez vos courses, les modifications ne seront pas synchronisées automatiquement. Vous devrez déconnecter et reconnecter votre montre.



L'activité ou la course du site Internet MySports est associée à une distance et à une durée.

Lorsque vous utilisez le programme d'entraînement Course, vous pouvez voir, tout au long de votre entraînement, si vous êtes en tête de la course ou non et quelle est votre avance.

Sur votre montre, appuyez à **DROITE** à partir de l'écran Activité pour afficher une représentation de la course. Le graphique vous indique si vous (flèche noire) dépassez ou non votre activité précédente (flèche ombrée).

La distance en haut de l'écran correspond à la distance restante dans la course, et la distance en bas de l'écran correspond à votre avance ou à votre retard.



Votre montre vous avertit afin que vous sachiez si vous êtes en tête (n° 1) de la course ou non (n° 2). Dans cet exemple, vous êtes en deuxième position et 23 mètres vous séparent de votre activité passée. Il vous reste 2,3 kilomètres à parcourir.

**Conseil :** pour obtenir des informations sur l'ajout de vos activités précédentes à votre montre, rendez-vous sur [tomtom.com/support](https://www.tomtom.com/support) et lisez la FAQ.

## Historique d'activités

Dès lors que vous vous entraînez, votre montre enregistre votre activité selon son type. Pour afficher le résumé ou l'historique de votre entraînement pour chaque type d'activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage d'une activité, appuyez enHAUT pour ouvrir l'HISTORIQUE de ce type d'activité.
2. Dans la liste, sélectionnez l'activité que vous voulez consulter. La liste indique la date à laquelle vous avez commencé l'activité et la distance parcourue.
3. Appuyez à DROITE.

Les informations sur l'activité s'affichent, par exemple l'allure/la vitesse maximale et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque. Les informations disponibles dépendent de l'activité.

## Transférer vos activités vers TomTom MySports

[Connectez votre montre à votre ordinateur](#) pour transférer les informations sur vos activités vers TomTom MySports ou un autre site Internet sportif de votre choix à l'aide de [TomTom MySports Connect](#). Vous pouvez également transférer les informations sur l'activité vers votre ordinateur dans divers formats de fichier.

Voir : [Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier](#)

## Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier

Lorsque vous connectez votre montre à [MySports Connect](#) sur votre ordinateur ou à l'[appli mobile MySports](#), vos nouvelles activités sont automatiquement téléchargées sur MySports. Vous pouvez également choisir de télécharger automatiquement vos activités sur d'autres sites Internet ou sous d'autres formats de fichier.



Pour ajouter d'autres sites Internet ou d'autres types de fichiers à MySports, procédez comme suit :

1. Rendez-vous sur [mysports.tomtom.com/settings/exporters](https://mysports.tomtom.com/settings/exporters).
2. Cliquez sur le bouton « + » à côté du système d'exportation à ajouter.
3. Pour ajouter un système d'exportation pour un site Internet, cliquez sur **Connexion** pour vous connecter au site Internet.

Pour ajouter un type de fichier, sélectionnez-le.

Une fois qu'un nouveau site Internet sportif ou un nouveau type de fichier a été ajouté, toutes les nouvelles activités sont également transférées vers ce site Internet ou dans ce format.

**Remarque :** il est impossible de générer des fichiers à l'aide de l'appli mobile MySports. Vous pouvez uniquement générer des fichiers en vous connectant à MySports Connect sur votre ordinateur.

#### Sites Internet

- Endomondo
- Jawbone
- MapMyFitness
- NikePlus
- RunKeeper
- Strava
- TaiwanMySports
- TrainingPeaks

#### Types de fichiers

**Conseil :** pour obtenir des résultats optimaux, nous vous recommandons d'utiliser des fichiers .FIT. Si ce format ne vous offre pas les résultats escomptés, essayez le format .TCX, puis .GPX.

- GPX - Format d'échange GPS. Il s'agit d'une norme ouverte pour les données d'emplacement dans lesquelles sont enregistrés le suivi et l'horodatage de votre entraînement. Seuls les emplacements, l'altitude et l'heure sont stockés. La fréquence cardiaque et la cadence ne peuvent pas être stockées sous ce format, ni aucune autre information.
- KML - Format de fichier natif de Google Earth. Stocke l'emplacement (suivi), ainsi que l'altitude et l'heure. La fréquence cardiaque et les autres informations du capteur sont stockées sous forme d'informations supplémentaires et sont représentées par des « étiquettes » dans Google Earth.
- TCX - Format de fichier de Garmin Training Center. Ce format de fichier est spécifiquement destiné aux sports et aux entraînements. Il enregistre l'emplacement, l'altitude, l'heure et toutes les données du capteur.
- FIT - Format ANT+/Garmin, plus compact et plus poussé que le format TCX.
- PWX - format spécifique pour TrainingPeaks.

# Paramètres

---

## À propos des paramètres

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**. Ces paramètres déterminent le comportement général de votre montre. Chaque activité dispose également de ses propres paramètres.

Les paramètres suivants sont disponibles pour votre montre :

- [HORLOGE](#)
- [CAPTEURS](#)
- [TÉLÉPHONE](#)
- [Mode AVION](#)
- [OPTIONS](#)
- [PROFIL](#)
- [STANDARDS](#)

Ces paramètres sont disponibles pour les activités :

- [Paramètres des activités de course à pied](#)
- [Paramètres des activités de cyclisme en extérieur](#)
- [Paramètres des activités de natation](#)
- [Paramètres des activités sur tapis de course](#)
- [Paramètres des activités Gym](#)
- [Paramètres des activités de 53\)en intérieur](#)

## Horloge

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **HORLOGE** et appuyez à **DROITE** pour ouvrir le menu **HORLOGE**.

### ALARME

Sélectionnez **ALARME** pour activer ou désactiver l'alarme et en définir l'heure.

Lorsque l'alarme se met en route, vous pouvez choisir de l'arrêter ou demander un rappel. Si vous demandez à ce que l'alarme effectue un rappel, elle se remet en route 9 minutes plus tard.

### HEURE

Sélectionnez **HEURE** pour définir l'heure sur votre montre. L'heure est définie par une horloge de 12 ou de 24 heures, en fonction du paramètre **24H**

**Conseil** : la montre utilise un horodatage UTC (temps universel coordonné) pour le suivi d'activité 24h/24, 7j/7. Ce paramètre est défini automatiquement en usine, par l'appli mobile MySports, par MySports Connect ou par le système GPS. La montre obtient la date en fonction de l'horodatage UTC. Vous pouvez uniquement modifier la date en modifiant l'heure.

### 24H

Sélectionnez **24H** pour choisir d'utiliser le mode 12 heures ou le mode 24 heures pour l'affichage et le réglage de l'heure. Appuyez à **DROITE** pour **ACTIVER** ou **DÉSACTIVER** ce paramètre.

## Suivi

### Désactiver le suivi d'activité

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **SUIVI**. Par défaut, le suivi d'activité est **ACTIVÉ**, donc vous devez sélectionner **NON** pour le désactiver.

### OBJECTIFS

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **SUIVI**. Appuyez à **DROITE** pour sélectionner **OBJECTIFS**.

Pour en savoir plus, reportez-vous à la section [Définir un objectif d'activité quotidien](#).

### SOMMEIL

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **SUIVI**. Appuyez à **DROITE** pour sélectionner **SOMMEIL**, puis appuyez de nouveau à **DROITE** pour activer ou désactiver le suivi du sommeil.

**Remarque** : vous ne pouvez pas définir d'objectif de sommeil.

## Capteurs

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **CAPTEURS** et appuyez à **DROITE** pour ouvrir le menu **CAPTEURS**.

Vous pouvez activer et désactiver deux types de capteurs :

- **CARDIO** : un cardio-fréquencemètre intégré ou externe.
- **VÉLO** : le capteur de cadence et de vitesse.

**Conseil** : pour augmenter l'autonomie de la batterie de votre montre de 20 % au maximum, désactivez les capteurs lorsque vous ne les utilisez pas. Votre montre continue à rechercher les capteurs même si vous n'en utilisez pas.

Il est par ailleurs possible de vérifier si un cardio-fréquencemètre fonctionne, sans démarrer d'activité. Reportez-vous à [Tester un capteur de fréquence cardiaque](#)

## Tester un capteur de fréquence cardiaque

Il est par ailleurs possible de vérifier si un cardio-fréquencemètre fonctionne, sans démarrer d'activité. Procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **CAPTEURS** et appuyez à **DROITE** pour ouvrir le menu **CAPTEURS**.
3. Sélectionnez **CARDIO** et appuyez à **DROITE**.

Les options disponibles sont **OUI**, **NON** ou **EXTERNE**. Si le réglage est défini sur **OUI** ou sur **EXTERNE**, **bpm** s'affiche, ce qui signifie que votre fréquence cardiaque est mesurée en battements par minute.

Ensuite, soit votre fréquence cardiaque s'affiche directement, soit des tirets clignotent pour indiquer que votre montre recherche le capteur de fréquence cardiaque.

**Conseil** : une fois la fréquence cardiaque détectée, le cardio-fréquencemètre reste activé pendant 30 secondes au cas où vous démarriez immédiatement une activité.

## Téléphone

Pour plus d'informations sur les avantages du couplage de votre montre à votre téléphone ou à votre appareil mobile, consultez la page [Appli TomTom MySports](#).

Pour coupler votre montre à un téléphone ou à un appareil mobile, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que votre téléphone ou appareil mobile est près de vous.
2. Vérifiez que le Bluetooth est bien activé sur votre téléphone.
3. Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à **DROITE**.
4. Appuyez à **DROITE** pour démarrer le couplage.
5. Sur votre téléphone, démarrez l'appli MySports Connect et touchez l'écran pour vous connecter.



6. Lorsque le nom de votre montre apparaît, sélectionnez-le.
7. Sur votre téléphone, entrez le code PIN qui s'affiche sur votre montre, puis sélectionnez **COUPLER**.

Votre montre est désormais couplée à votre téléphone ou à votre appareil mobile.

Une fois le couplage effectué, le message **CONNECTÉ** s'affiche sur votre montre.



Tant que votre application mobile est active ou s'exécute en arrière-plan sur votre téléphone ou appareil mobile, la montre essaie automatiquement de se connecter lorsqu'une nouvelle activité est prête à être téléchargée ou quand les données QuickGPSFix deviennent obsolètes.

Si vous ouvrez l'application MySports sur votre téléphone alors qu'il essaie de se connecter à la montre, vous devrez peut-être sortir votre montre du mode veille en quittant l'écran Horloge. Appuyez en **BAS**, à **GAUCHE** ou à **DROITE** de l'horloge.

### Synchroniser vos activités

Vous pouvez télécharger automatiquement vos activités sur votre compte TomTom MySports en utilisant ce paramètre.

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à **DROITE**.

Sélectionnez **SYNC**. Si le téléchargement automatique est actuellement **désactivé**, appuyez en **HAUT** ou en **BAS** pour l'activer.

### Mode Avion

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS** pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **Mode AVION** et appuyez à **DROITE**.



Appuyez en **HAUT** ou en **BAS** pour activer le mode Avion.

Lorsque le mode Avion est activé, une icône représentant un avion apparaît sur l'écran Horloge et toutes les connectivités Bluetooth sont désactivées.

Pour désactiver le mode Avion, appuyez de nouveau en **HAUT** ou en **BAS**.

### Options

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **OPTIONS** et appuyez à **DROITE** pour ouvrir le menu **OPTIONS**.

#### UNITÉS

Sélectionnez **UNITÉS** pour définir les unités de mesure de la distance et du poids utilisées sur votre montre. Vous pouvez sélectionner les miles ou les kilomètres, et les livres ou les kilogrammes.

#### CLIC

Sélectionnez **CLIC** pour définir ce que votre montre doit faire lorsque vous naviguez dans les menus. Votre montre peut émettre un son correspondant à un clic, que vous pouvez activer ou désactiver.

## DÉMO

Sélectionnez **DÉMO** pour activer ou désactiver le mode Démo. En mode Démo, votre montre se comporte comme si elle disposait d'un point GPS et que vous vous entraîniez, même si ce n'est pas le cas. Les activités effectuées en mode Démo ne sont pas ajoutées à l'historique de vos activités.

## NUIT

Sélectionnez **NUIT** pour activer ou désactiver le mode Nuit. Quand le mode Nuit est activé, le [rétro-éclairage](#) se met en route et reste allumé pendant les activités. Lorsque vous mettez fin à l'activité, la lumière s'éteint.

**Remarque** : l'autonomie de la batterie est moins importante que la normale lorsque vous utilisez le mode Nuit pendant un entraînement.

## Verrou

Sélectionnez **Verrou** pour activer ou désactiver le verrouillage d'activité. La fonction de verrouillage permet d'éviter que l'activité soit [mise en pause ou arrêtée](#) si vous appuyez accidentellement à **GAUCHE**.

## Profil

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS** pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **PROFIL** et appuyez à **DROITE** pour ouvrir le menu **PROFIL**.

Sélectionnez les options suivantes pour indiquer les informations correspondant à chacune d'entre elles :

- **LANGUE**
- **VOIX**
- **POIDS**
- **TAILLE**
- **ÂGE**
- **SEXE**

Les informations de votre profil sont utilisées pour les éléments suivants :

- calculer le nombre de calories brûlées pendant une activité ;
- définir vos fréquences cardiaques cibles dans les [zones d'entraînement de fréquence cardiaque](#) (les zones sont calculées par votre compte TomTom MySports) ;
- calculer la longueur de vos foulées en cas [d'entraînement sur un tapis de course](#).

## LANGUE

Sélectionnez **LANGUE** pour définir la langue des menus et des messages qui s'affichent sur votre montre.

## VOIX

Sélectionnez **VOIX** pour modifier la langue du [coach vocal](#) ou pour le désactiver.

## Standards

Pour afficher les informations de certification sur votre montre, appuyez en **BAS** depuis l'horloge pour ouvrir le menu **RÉGLAGES**.

Sélectionnez **STANDARDS**, puis appuyez à **DROITE** pour faire défiler les informations de certification.

# Ajouter des capteurs

---

## À propos des capteurs

Les capteurs sont des appareils externes que vous pouvez lier à votre montre pour obtenir des informations sur votre activité. Deux types de capteurs peuvent être utilisés avec votre montre :

- **Cardio-fréquencemètre externe** : il mesure votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. Le cardio-fréquencemètre externe de TomTom est inclus avec certains produits, et est disponible en tant qu'accessoire pour d'autres.
- **Capteur de cadence et de vitesse** : il mesure votre cadence et votre vitesse lors de vos activités Vélo. Le capteur de cadence et de vitesse TomTom est inclus avec certains produits, et est disponible en tant qu'accessoire pour d'autres.

## Cadence

La cadence correspond à la fréquence à laquelle vous pédalez. Elle est exprimée en tours par minute (tpm). Avec un petit braquet, votre cadence pourra être très élevée mais votre vitesse relativement faible. Avec un grand braquet, votre cadence pourra être faible mais votre vitesse plus élevée. Les cyclistes s'entraînent afin de trouver l'équilibre entre cadence et vitesse, ce qui leur permet d'être le plus efficace possible.

## Cardio-fréquencemètre externe

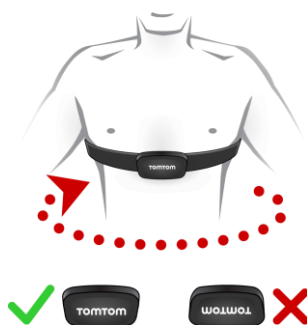
Pour utiliser le cardio-fréquencemètre externe de TomTom avec votre montre, procédez comme suit :

1. Fixez le cardio-fréquencemètre à la ceinture.



2. Placez la ceinture autour de votre poitrine, de façon à ce que le cardio-fréquencemètre se trouve juste au-dessus de la base du sternum.

Assurez-vous que le cardio-fréquencemètre est dans le bon sens en vérifiant que le mot **TomTom** apparaît à l'endroit pour quelqu'un se trouvant en face de vous.



**Conseil :** humidifiez les capteurs à l'intérieur de la lanière avant de la placer sur votre poitrine. Le cardio-fréquencemètre trouve ainsi plus facilement les battements de votre cœur.

3. Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en **BAS**.
4. Sélectionnez **CAPTEURS**, puis appuyez à **DROITE**.
5. Sélectionnez **CARDIO**, puis appuyez à **DROITE** pour l'activer.
6. Lorsque vous commencez une activité, votre montre se connecte au cardio-fréquencemètre et une icône en forme de cœur s'affiche en bas de l'écran.



Lorsque votre montre tente de se connecter au cardio-fréquencemètre, le cœur clignote.

Lors de la première tentative de connexion de votre montre au capteur, si elle trouve plusieurs capteurs, votre montre ne sait pas auquel se connecter. Déplacez-vous vers un lieu où aucun autre capteur ne se trouve à portée de votre montre.

Lorsque le capteur a été connecté une fois, votre montre s'y reconnecte toujours.

Pendant votre entraînement, vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque.

Vous pouvez également utiliser un [programme d'entraînement](#) pour viser une [zone de fréquence cardiaque](#) cible.

Vous pouvez également utiliser le cardio-fréquencemètre externe avec d'autres appareils et applications dotés de la fonctionnalité Bluetooth® Smart. Pour en savoir plus, consultez la documentation livrée avec votre produit ou votre application.

Pour changer la pile CR2032 du capteur, utilisez une pièce pour ouvrir l'arrière du capteur. La pile doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales.

## Capteur de cadence et de vitesse

Le capteur de cadence et de vitesse TomTom est composé des éléments suivants :



1. Aimant pour rayon de vélo
2. Aimant pour manivelle
3. Capteur pour fourche de pédalier
4. Attaches de câble

Pour utiliser le capteur de cadence et de vitesse TomTom avec votre montre, procédez comme suit :

1. Fixez le capteur pour fourche de pédalier sur la fourche du pédalier de votre vélo à l'aide de trois attaches de câble. Utilisez deux attaches pour la partie principale du capteur et une pour la partie plus petite. Vous devrez peut-être ajuster la position des capteurs ; ne serrez pas complètement les attaches pour le moment.



**Important :** la plus petite partie du capteur doit être face à la manivelle et ne doit pas être fixée en haut de la fourche de pédalier. En fonction de votre vélo, vous devrez peut-être incliner la partie principale du capteur vers la roue. Faites ce réglage après avoir installé l'aimant pour rayon de vélo.



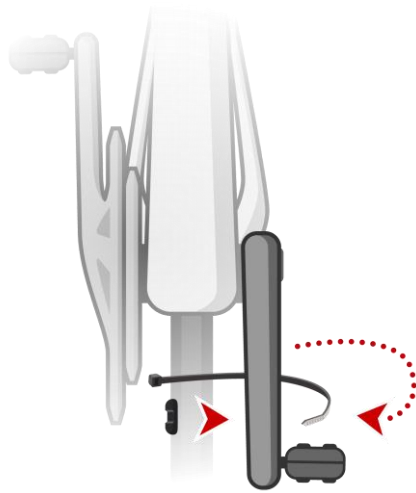
2. Fixez l'aimant pour rayon de vélo sur l'un des rayons du vélo. L'aimant doit se trouver face à la fourche de pédalier à laquelle vous avez fixé le capteur pour fourche de pédalier.



3. Ajustez la position de l'aimant pour rayon de vélo et du capteur de fourche de pédalier de façon à ce que lorsque la roue tourne, l'aimant passe devant le haut de la partie principale du capteur.

**Important :** la distance entre le capteur de fourche de pédalier et l'aimant pour rayon de vélo ne doit pas dépasser 2 mm lorsqu'ils sont face à face. Sur certains vélos, vous devrez peut-être incliner la partie principale du capteur vers la roue.

- Fixez l'aimant pour manivelle sur l'une des manivelles du vélo. L'aimant doit se trouver face à la fourche de pédalier à laquelle vous avez fixé le capteur pour fourche de pédalier.



**Conseil :** assurez-vous que les différentes parties du capteur de cadence et de vitesse sont correctement alignées sur votre vélo. L'aimant pour rayon de vélo doit passer devant la partie principale du capteur pour fourche de pédalier et l'aimant pour manivelle doit passer devant le haut du capteur.



Une fois la position des capteurs réglée, serrez les attaches de câble de façon à ce que les capteurs restent en place.

- Sur votre montre, [définissez la taille de la roue](#) afin d'améliorer la précision des mesures fournies par le capteur. La taille de la roue correspond à la circonférence du pneu en millimètres (mm).
- Déplacez votre vélo ou sa manivelle de façon à ce qu'au moins un des aimants passe devant le capteur. Vous activez ainsi le capteur.
- Depuis l'horloge, appuyez en **BAS**.
- Sélectionnez **CAPTEURS**, puis appuyez à **DROITE**.
- Sélectionnez **VÉLO**, puis appuyez à **DROITE** pour l'activer.
- Lorsque vous commencez un entraînement, votre montre se connecte au capteur et une icône représentant une chaîne de vélo s'affiche en bas de l'écran.



Lorsque votre montre tente de se connecter au capteur de cadence et de vitesse, la chaîne de vélo clignote.

Lors de la première tentative de connexion de votre montre au capteur, si elle trouve plusieurs capteurs, votre montre ne sait pas auquel se connecter. Déplacez-vous vers un lieu où aucun autre capteur ne se trouve à portée de votre montre.

Lorsque le capteur a été connecté une fois, votre montre s'y reconnecte toujours.

Une fois que l'icône représentant une chaîne de vélo arrête de clignoter, cela signifie que votre montre est prête à mesurer votre vitesse et votre cadence. Vous pouvez commencer à pédaler sans avoir acquis de signal GPS, mais pour un suivi GPS correct, attendez que l'icône GPS ne clignote plus avant de débiter votre activité de cyclisme.

**Conseil :** lorsque vous utilisez le capteur de cadence et de vitesse pour une activité de cyclisme, vous êtes averti lorsque le capteur ne reçoit aucune donnée de vitesse.

Pendant votre entraînement, vous pouvez choisir d'afficher votre cadence actuelle ou de modifier l'affichage pour afficher votre cadence.

Vous pouvez également utiliser un [programme d'entraînement pour viser une zone de cadence](#) cible.

Vous pouvez également utiliser le capteur de cadence et de vitesse avec d'autres appareils et applis dotés de la fonctionnalité Bluetooth® Smart. Pour en savoir plus, consultez la documentation livrée avec votre produit ou votre application.

Pour changer la pile CR2032 du capteur, utilisez une pièce pour ouvrir l'arrière du capteur. La pile doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales.

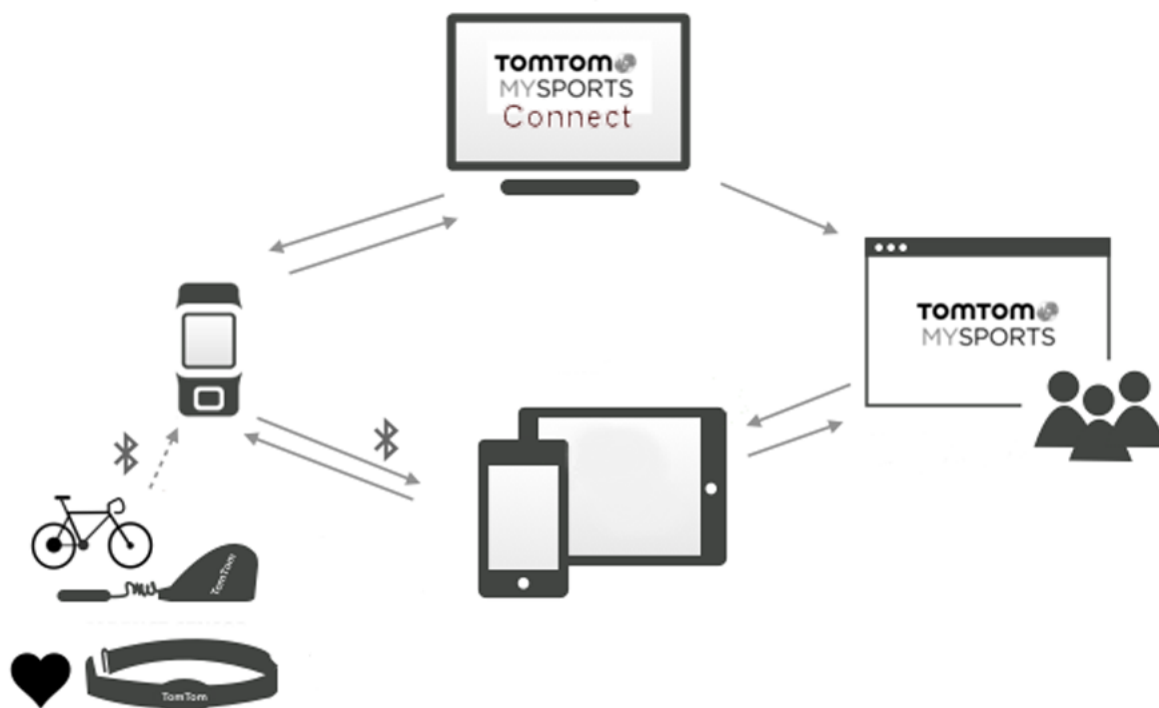
# Compte TomTom MySports

---

Votre compte TomTom MySports constitue un emplacement de stockage central pour toutes vos informations d'entraînement.

Pour créer un compte, cliquez sur le bouton dans TomTom MySports Connect, ou rendez-vous directement sur le site Web : [mysports.tomtom.com](https://mysports.tomtom.com).

Comme vous pouvez le voir sur le schéma ci-dessous, vous pouvez transférer vos activités vers votre compte MySports à l'aide de TomTom MySports Connect ou de l'appli TomTom MySports.



Si vous transférez vos activités vers votre compte TomTom MySports, vous pouvez stocker, analyser et afficher vos activités précédentes. Vous pouvez visualiser les parcours que vous avez suivis et toutes les données associées à vos activités.

Sur votre ordinateur, à l'aide de TomTom MySports Connect, vous pouvez également choisir de transférer vos activités vers votre compte sur d'autres sites Internet sportifs.

**Remarque :** si vous utilisez un format d'exportation de fichier tel que CSV, FIT ou TCX, n'utilisez pas l'appli mobile TomTom MySports pour transférer les activités sur d'autres sites Internet sportifs. Cependant, tous les téléchargements automatiques utilisant par exemple RunKeeper fonctionneront.

# TomTom MySports Connect

---

TomTom MySports Connect permet de :

- configurer votre montre ;
- mettre à jour le logiciel de votre montre lorsqu'une nouvelle version est disponible ;
- transférer les informations sur vos activités vers votre compte TomTom MySports ou vers un autre site Internet de sport de votre choix. Il est actuellement possible de transférer des informations sur les activités vers Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone et Nike+.

TomTom MySports Connect permet également de transférer les informations sur vos activités vers votre ordinateur dans divers formats de fichier.

Voir : [Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier](#)

- transférer les paramètres définis sur TomTom MySports vers votre montre ;
- mettre à jour les informations QuickGPSFix sur votre montre.

## Installer TomTom MySports Connect

Vous pouvez télécharger gratuitement TomTom MySports Connect à l'adresse suivante : [tomtom.com/123/](http://tomtom.com/123/).

Une fois le logiciel installé, connectez votre montre à votre ordinateur grâce à la station d'accueil.

# Appli mobile TomTom MySports

---

L'appli mobile TomTom MySports permet d'effectuer les actions suivantes :

- transférer automatiquement les informations sur vos activités vers votre compte TomTom MySports lorsque la montre est à portée de votre téléphone ; Voir : [Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier](#)
- transférer les paramètres définis sur TomTom MySports vers votre montre ;
- mettre à jour les informations QuickGPSFix sur votre montre ;
- offrir une alternative à TomTom MySports Connect pour le transfert d'informations sur les activités vers votre compte MySports et pour la mise à jour de QuickGPSFix.

## Téléphones et appareils mobiles pris en charge

### iOS

L'appli TomTom MySports est prise en charge sur les téléphones et appareils mobiles suivants :

- iPhone 4S ou version ultérieure
- iPod Touch de 5e génération
- iPad 3 ou version ultérieure
- Tous les iPad mini

### Android

L'appli TomTom MySports nécessite Bluetooth Smart (ou Bluetooth LE) et Android 4.4 ou version supérieure pour communiquer avec votre montre. Différents appareils Android compatibles Bluetooth Smart ont été testés afin de confirmer leur compatibilité avec l'appli MySports. Vérifiez la compatibilité de votre téléphone avec l'appli MySports sur la [boutique Google Play](#).

---

**Remarque** : vous pouvez coupler votre montre avec plusieurs appareils équipés d'Android Lollipop ou version ultérieure pour télécharger vos activités. Pour en savoir plus sur la compatibilité, rendez-vous dans la [boutique Google Play](#).

**Important** : vous devez mettre à jour votre appli mobile MySports vers la version 1.3.0 ou ultérieure pour Android et 1.0.9 ou ultérieure pour iOS. Une fois cette mise à jour effectuée, vous devez de nouveau coupler votre montre avec votre smartphone.

---

## Avant d'utiliser l'appli TomTom MySports

Vous pouvez télécharger gratuitement l'appli TomTom MySports depuis vos boutiques d'applications habituelles ou en vous rendant sur [tomtom.com/app](http://tomtom.com/app).

# Partager vos activités

---

Vous pouvez partager vos activités MySports à l'aide de la fonctionnalité Partage sur les réseaux sociaux de votre compte MySports.

Pour démarrer le partage, procédez comme suit :

1. Connectez-vous à MySports.
2. Sélectionnez une activité dans votre tableau de bord MySports.
3. Cliquez sur le bouton **Partager** dans l'angle supérieur droit.
4. Choisissez **Facebook** ou **Twitter** et ajoutez un commentaire pour personnaliser votre publication.

# Addendum

---

## Avertissement

### Avertissement - Montre GPS TomTom

La montre TomTom Spark vous donne des informations afin de vous encourager à adopter un style de vie plus actif. Les informations et données fournies sont une estimation de votre activité. Il se peut qu'elles ne soient pas parfaitement exactes. Les données affichées varient en fonction de l'appareil ou en fonction de la personne. Elles peuvent dépendre de la taille, du poids, de l'âge, de la constitution et du niveau d'activité. Les données fournies par la montre TomTom Spark ne sauraient servir de base à un diagnostic médical ni se substituer à l'avis d'un spécialiste. Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant de démarrer une nouvelle activité ou un nouveau programme fitness. Plus d'information sur [tomtom.com](http://tomtom.com).

### Avertissement - Cardio-fréquencemètre

Ce cardio-fréquencemètre n'est pas un appareil médical. Consultez un médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Si un pacemaker ou tout autre appareil électronique vous a été implanté, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit. L'utilisation de ce produit pendant l'entraînement peut vous rendre moins attentif à votre environnement et à votre activité. Des interférences avec le signal en provenance de sources externes, un mauvais contact avec votre poignet et d'autres facteurs peuvent empêcher une lecture ou une transmission précise des données de fréquence cardiaque. TomTom décline toute responsabilité concernant de telles inexactitudes.

### Étanchéité

Dans le cadre d'une utilisation sous-marine, la fiabilité de la montre dépend de la pression de l'eau, des changements de profondeur, de la pollution de l'eau, de sa salinité, de sa température et d'autres facteurs environnementaux. Il est déconseillé de bouger trop rapidement la montre sous l'eau à des profondeurs de 40 mètres (5 ATM) ou plus. Si la montre est soumise à des mouvements brusques sous l'eau, TomTom ne peut garantir qu'elle fonctionnera parfaitement par la suite.

### Utilisation de vos informations par TomTom

Vous pouvez consulter les informations relatives à l'utilisation des données personnelles à la page : [tomtom.com/privacy](http://tomtom.com/privacy).

### Informations sur la batterie et l'environnement

Ce produit est équipé d'une batterie au lithium polymère qui n'est ni accessible ni remplaçable par l'utilisateur. N'ouvrez pas le boîtier et n'essayez pas de retirer la batterie. Les substances contenues dans le produit et/ou dans sa batterie peuvent être dangereuses pour l'environnement ou pour votre santé si elles ne sont pas éliminées correctement. La batterie contenue dans le produit doit être recyclée ou mise au rebut de manière adéquate, dans le respect des lois et réglementations locales, et ne doit pas être jetée avec les déchets ménagers.





## Directive DEEE

Le symbole de la poubelle sur roues indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet domestique. Conformément à la directive européenne 2012/19/EU relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), ce produit électrique ne doit en aucun cas être mis au rebut sous forme de déchet municipal non trié. Veuillez recycler ce produit en le renvoyant à son point de vente ou au point de ramassage local dans votre municipalité, à des fins de recyclage. En agissant ainsi, vous contribuez à préserver l'environnement.



## Températures de fonctionnement de la batterie

Températures de fonctionnement : -20 °C (-4 °F) à 60 °C (140 °F). N'exposez pas l'appareil à des températures inférieures ou supérieures à celles-ci.

## Directive R&TTE

Par la présente, TomTom déclare que les produits et accessoires TomTom sont conformes aux principales exigences et autres dispositions applicables de la directive UE 1999/5/CE. La déclaration de conformité est disponible ici : [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).



## Informations FCC destinées à l'utilisateur



CET APPAREIL EST CONFORME À LA SECTION 15 DES RÈGLES FCC

### Déclaration de conformité à la FCC (Federal Communications Commission)

Cet équipement émet de l'énergie sous forme de fréquences radio et, en cas de non-respect des instructions d'installation et d'utilisation, il y a un risque d'interférences radio ou télévisuelles.

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit tolérer les interférences reçues, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable.

Cet équipement a été testé et entre dans la catégorie des appareils numériques de Classe B, selon la Section 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites ont été conçues pour protéger les installations domestiques contre les interférences néfastes. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie sous forme de fréquences radio et, en cas de non-respect des instructions d'installation et d'utilisation, risque de provoquer des interférences radio. Il n'existe aucune garantie contre ces interférences. En cas d'interférences radio ou télévisuelles, pouvant être vérifiées en allumant, puis en éteignant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de résoudre le problème de l'une des façons suivantes :

- réorienter ou déplacer l'antenne de réception ;
- éloigner l'équipement du poste de réception ;
- brancher l'équipement sur une prise appartenant à un circuit différent de celui du récepteur ;
- demander de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

Les changements ou les modifications qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité sont susceptibles de révoquer les droits d'utilisation de cet équipement.

ID FCC :S4L-4REM, S4L-4RFM, S4L-4ROM

ID IC :5767A-4REM, 5767A-4RFM, 5767AROM

#### **Déclaration d'exposition aux rayonnements à fréquence radio définie par la FCC**

Les émetteurs contenus dans cet appareil ne doivent pas être placés à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulés simultanément avec ces derniers.

#### **Partie responsable en Amérique du Nord**

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Suite 410, Burlington, MA 01803

Tél. : 866 486-6866 option 1 (1-866-4-TomTom)

#### **Informations relatives aux émissions au Canada**

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- Cet appareil ne doit pas créer d'interférences.
- Cet appareil doit tolérer les interférences, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable de l'appareil.

Son utilisation est autorisée dans la mesure où l'appareil ne provoque pas d'interférences nuisibles.

Cet appareil numérique de classe B est conforme aux règlements canadiens ICES-003. CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

La fonction de sélection du code de pays est désactivée pour les produits distribués aux États-Unis ou au Canada.

L'équipement est certifié conforme aux exigences de la norme RSS-210 pour le 2,4 GHz.

#### **REMARQUE IMPORTANTE**

Déclaration d'exposition aux rayonnements IC :

- Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements définies par la norme IC RSS-102 pour un environnement non contrôlé.
- Cet appareil et son ou ses antenne(s) ne doivent pas être placés à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulés simultanément avec ces derniers.

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements définies par la norme IC pour un environnement non contrôlé. Les utilisateurs finaux doivent respecter les instructions d'utilisation spécifiques pour satisfaire les normes d'exposition aux fréquences radio. Pour respecter les exigences en matière de conformité de l'exposition aux fréquences radio IC, veuillez suivre les instructions d'utilisation décrites dans ce manuel.

#### **Regulatory Compliance Mark**



Ce produit porte le symbole Regulatory Compliance Mark (RCM), qui atteste de sa conformité avec les réglementations australiennes en vigueur.

### **Avertissement pour la Nouvelle-Zélande**

Ce produit porte le code R-NZ qui indique sa conformité aux réglementations néo-zélandaises en vigueur.

### **Coordonnées du support client (Australie et Nouvelle-Zélande)**

Australie : 1300 135 604

Nouvelle-Zélande : 0800 450 973

### **Noms des modèles**

TomTom GPS Watch : TomTom GPS Watch: 4REM TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM TomTom GPS Watch Cable: 4R00 TomTom GPS Watch: 4REM, TomTom GPS Cardio Watch: 4RFM, TomTom GPS Watch Cable: 4R00, TomTom Bluetooth Sports Headset: 4R0M

# Informations de copyright

---

© 2014 - 2016 TomTom. Tous droits réservés. TomTom et le logo TomTom (« deux mains ») font partie des marques commerciales ou déposées appartenant à TomTom N.V. ou l'une de ses filiales. L'utilisation de ce produit est régie par notre garantie limitée et le contrat de licence utilisateur final, que vous pouvez consulter à l'adresse suivante : [tomtom.com/legal](http://tomtom.com/legal).

Linotype, Frutiger et Univers sont des marques commerciales de Linotype GmbH déposées au Bureau américain des brevets et des marques de commerce et dans certaines autres juridictions. MHei est une marque commerciale de The Monotype Corporation et peut être déposée dans certaines juridictions.

## Code AES

Le logiciel inclus dans ce produit comporte un code AES sous copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Royaume-Uni. Tous droits réservés.

Termes du contrat de licence :

La redistribution et l'utilisation de ce logiciel (avec ou sans modifications) sont autorisées sans paiement de frais ou de droits d'auteur, dans la mesure où les conditions suivantes sont respectées :

Les distributions du code source incluent la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

La documentation des distributions binaires inclut la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

Le nom du détenteur du copyright n'est pas utilisé pour recommander des produits créés à l'aide de ce logiciel, sauf autorisation écrite spécifique.

## Calcul des calories

Le calcul des calories dans ce produit est basé sur les valeurs MET figurant dans le document suivant :

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.