

BENUTZERLEITFADEN

TomTom Runner & TomTom Multi-Sport

EINFÜHRUNG



Vielen Dank, dass Sie sich für die neuen TomTom Sportuhren „Runner“ und „Multi-Sport“ interessieren.

Unsere neuen GPS-Uhren liefern Trainings- und Leistungsdaten für Läufer, Radfahrer und Schwimmer auf einen Blick. Die ultraschlanken TomTom Runner und TomTom Multi-Sport GPS-Sportuhren überzeugen mit einem extragroßen Display, Trainingshilfen mit Vollbildgrafiken und einer nie dagewesenen 1-Knopf-Steuerung, mit der Sportler jetzt noch einfacheren Zugriff auf die Informationen haben, die sie für höchste Motivation und zum Erreichen ihrer Ziele brauchen.

Dieses Dokument bietet zusätzliche Hintergrundinformationen zu unseren konzeptionellen und designbezogenen Entscheidungen bei der Entwicklung der Uhren und legt dar, warum wir überzeugt sind, dass diese Produkte ein perfektes Kundenerlebnis schaffen werden.

Vielen Dank für Ihr Interesse,
Ihr TomTom Team

Wichtiger Hinweis: Alle Information in dieser Anleitung beziehen sich sowohl auf die TomTom Runner als auch die TomTom Multi-Sport GPS-Uhr. Der Hauptunterschied zwischen diesen beiden Modellen besteht in der Anzahl der Trainingsdisziplinen, die sie unterstützen:

	Laufen	Laufband	Radfahren	Schwimmen
TomTom Runner	Ja	Ja	-	-
TomTom Multi-Sport	Ja	Ja	Ja	Ja

WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...?

- Im Gegensatz zu den meisten derzeit verfügbaren GPS-Uhren mit kleinen Knöpfen mit vielfältigen, schwer merkbaren Funktionen bieten die TomTom GPS-Sportuhren eine 1-Knopf-Steuerung – für ein einfacheres Handling in Bewegung. Der Sportler kann die Uhr bei allen Wetterbedingungen und selbst mit Handschuhen jederzeit optimal bedienen.
- Das Uhrenmodul ist lediglich 11,5 mm dick und damit bedeutend flacher als die meisten Konkurrenzprodukte. Das ultraschlanke Design passt Männern und Frauen gleichermaßen und ist für alle Handgelenksgrößen geeignet.
- Das extragroße, hochauflösende und kontrastreiche Display überzeugt durch eine kristallklare und unverpixelte Darstellung der Daten. So kann es einfach und gut abgelesen werden, selbst wenn man bei grellem Sonnenlicht oder bei Nacht mit Hintergrundbeleuchtung trainiert.
- Die Trainingshilfe mit Vollbildgrafiken ermöglicht ein effektiveres Training dank dreier Trainingsmodi mit Vollbildgrafiken: Wettrennen, Zone, Ziel.
- Die grafische Trainingshilfe nutzt analoge Anzeigen (Diagramme, Ziffernblätter, Zähler etc.). Sie gelten als die benutzerfreundlichste Art, Daten zu visualisieren.
- Unabhängige Tests haben ergeben, dass die TomTom-Modelle mit QuickGPSFix-Technologie eine schnellere GPS-Standortbestimmung ermöglichen als andere Uhren auf dem Markt.

WER IST UNSERE ZIELGRUPPE FÜR DIE TOMTOM GPS-UHREN?

Unsere Uhren richten sich hauptsächlich an leistungsorientierte Läufer und Multi-Sport-Athleten.

Die TomTom Runner zielt auf leistungsorientierte Läufer ab – fitnessbezogene Erwachsene, die sich mit Laufen fit halten möchten und sich ein Tool wünschen, das sie dabei unterstützt und motiviert. Sie laufen normalerweise 3 – 4 Mal und insgesamt ca. 20 Kilometer pro Woche. Wenn Sie an Rennen teilnehmen, liegt ihre Hauptmotivation darin, sich mit anderen zu messen. Sie laufen am liebsten 5-km- und 10-km-Distanzen sowie gelegentlich auch Halbmarathons. Sie bekommen bei solchen Events wertvolle Motivationsschübe und nutzen sie, um sich selbst herauszufordern, ihre persönliche Bestzeit zu übertreffen, sich auf längeren Strecken zu beweisen sowie um mit Freunden zu laufen.

Einsteiger



wollen herausfinden, ob Laufen für sie in Frage kommt, um sich fit zu halten.

Laufen >1x pro Woche
Starke Schwankungen in der Häufigkeit der Läufe

Einsteiger wollen sich erstmal ausprobieren und wünschen sich eine Trainingshilfe, mit der sie sich steigern können. Sie laufen, um abzunehmen und fitter zu werden.

Sie wollen:

- ihre Fitness steigern.
- technisch besser werden.
- ein Trainingsziel haben.

Fortgeschrittene



fordern sich immer wieder selbst heraus, um ihre Leistung zu steigern.

Laufen >3x pro Woche
Laufen >20 km pro Woche
Favorisierte Läufe: 5 km, 10 km

Fortgeschrittene Läufer laufen, um sich fit zu halten, und suchen nach Mitteln zur optimalen Motivation.

Sie wollen:

- ihr Können steigern.
- technisch besser werden.
- neue Ideen und Ansätze bekommen.

Profis



steigern sich kontinuierlich und gehen immer wieder an ihre Grenzen.

Laufen >4x pro Woche
Laufen >35 km pro Woche
Favorisierte Läufe: Halbmarathon

Profis wünschen sich mehr Abwechslung beim Laufen und das Zusammensein mit Gleichgesinnten. Sie laufen, um Ziele zu erreichen und sich stetig zu verbessern.

Sie wollen:

- von anderen Läufern lernen.
- mit gleichgesinnten Läufern kommunizieren.
- bei allen Bedingungen laufen gehen.

Entwicklung des Laufsports (Ambition/Intensität) →

WAS IST DAS BESONDERE AN DEN TOMTOM GPS-UHREN?

Grafische Trainingshilfe – für ein effektiveres Training

Die grafische Trainingshilfe überzeugt durch einzigartige Vollbildgrafiken, damit Sportler effektiver trainieren können. Sie profitieren dabei von den drei Trainingsmodi der grafischen Trainingshilfe: Wettrennen, Ziel und Zone. Sie können sich für ihr Training Ziele setzen und ihre Leistung während des Trainings jederzeit auf einen Blick abrufen.

WETTRENNEN

„WETTRENNEN“: Treten Sie gegen Ihren letzten Lauf oder eine festgelegte Zeit-/Distanzkombination an.¹ Mit dem „Wettrennen“-Modus der grafischen Trainingshilfe können Sie sich selbst motivieren, um bei jedem Workout Ihre persönliche Bestleistung zu erreichen. Wählen Sie eine Ihrer vergangenen Trainingseinheiten aus und treten Sie gegen sich selbst an. Oder treten Sie gegen eines von fünf voreingestellten Rennen auf der Uhr an.

Der „Wettrennen“-Modus zeigt Ihre Echtzeit-Leistung in Vollbildgrafiken – so sehen Sie sofort, wo Sie im Vergleich zu den ausgewählten Rennen stehen. Sie sehen auf einen Blick, wie weit Sie vorne oder hinten liegen und wie viel Strecke Sie bis zum Erreichen der Ziellinie noch vor sich haben. Die Uhr informiert Sie sogar, wenn Sie besser sind als bei Ihrem vorherigen Lauf oder wenn Sie zurückfallen: also ob Sie an der ersten oder zweiten Position sind. So können Sie sich voll und ganz auf Ihr Ziel konzentrieren, anstatt immer auf die Uhr sehen zu müssen.

Im Gegensatz zu anderen Produkten treten Sie bei den TomTom GPS-Sportuhren in Echtzeit gegen das genaue Geschwindigkeitsprofil eines Ihrer vergangenen Rennen an, anstatt nur gegen das Durchschnittstempo. Wenn Sie bei Ihrem vorherigen Training also einen steilen Hügel zu bewältigen hatten, bei dem Sie beim Anstieg langsamer und beim Hinunterlaufen schneller gewesen sind, bildet der „Wettrennen“-Modus genau das ab. Für einen präzisen Leistungsvergleich!



ZIEL

„FORDERN SIE SICH SELBST HERAUS“ und sehen Sie, dass Sie auf dem besten Weg sind, Ihr Ziel zu erreichen. Forschungen haben ergeben, dass sich festgelegte Ziele motivierend auf Läufer auswirken. Sie halten besser durch und laufen vielleicht sogar noch einen Kilometer mehr. Mit dem „Ziel“-Modus der grafischen Trainingshilfe können Sie sich vor Beginn Ihres Trainings ein Distanz-, Zeit- und Kalorienziel setzen und während des Workouts ganz einfach Ihren Fortschritt verfolgen.

Die einfach ablesbare Darstellung zeigt Ihren Fortschritt auf einen Blick. Außerdem benachrichtigt Sie die Uhr unterwegs bei wichtigen Abschnitten/Meilensteinen (z. B. 50 %, 90 %, 100 %), sodass Sie sich voll und ganz auf Ihr Training konzentrieren können, ohne dauernd auf die Uhr sehen zu müssen.



¹Derzeit können Sportler gegen eine voreingestellte Zeit-/Distanzkombination antreten. Bald wird es auch möglich sein, gegen reale vergangene Läufe anzutreten.

ZONE

„TEMPO ANPASSEN“: Sehen Sie sofort, ob Sie sich im richtigen Trainingsbereich (Zone) bewegen. Die Effektivität des Trainings ist oftmals abhängig davon, ob man mit der richtigen Intensität trainiert. Mit dem „Zone“-Modus der grafischen Trainingshilfe können Sie einen Zielbereich für Ihr Tempo oder Ihre Herzfrequenz festlegen und auf einer einfachen Vollbildgrafik überprüfen, ob Sie sich während Ihres Trainings im richtigen Bereich bewegen.

Der „Zone“-Modus ermöglicht die Festlegung eines genauen Ziels (z. B. 130 Herzschläge pro Minute) sowie eines Bereichs (z.B. +/- 20 Schläge pro Minute). Falls Ihre Echtzeit-Leistung außerhalb dieses Zielbereichs liegt, werden Sie von der Uhr benachrichtigt. So wissen Sie immer sofort, ob Sie beschleunigen oder einen Gang zurückschalten sollten.



WAS IST DAS BESONDERE AN DEN TOMTOM GPS-SPORTUHREN?

1-Knopf-Steuerung – Navigieren Sie ganz einfach durch die Menüs



Navigieren Sie ganz einfach durch die Menüs mit der intuitiven 1-Knopf-Steuerung.

Schnelles Loslaufen und einfaches Handling in Bewegung dank einfachem Zugriff auf die Funktionen der Uhr und Ihre Trainingsdaten.

Drücken Sie einfach hoch – runter – links – rechts, um durch die intuitiv gestalteten Menüs der Uhr zu blättern.

Während man sich bei anderen GPS-Uhren oft mit vielen kleinen, komplizierten Knöpfen auseinandersetzen muss, ist die TomTom GPS-Uhr die einzige GPS-Uhr mit einer 1-Knopf-Steuerung. Das Design bietet entscheidende Vorteile:

1. **Die Uhr ist bedeutend leichter zu bedienen – es gibt nur einen großen Knopf anstatt vieler kleiner.**
2. Der Knopf ist einfach zu bedienen, und das bei **allen Wetterbedingungen und sogar mit Handschuhen.**
3. Durch die Platzierung des Knopfs unter dem Display **wird die Sicht auf Ihre Leistungsdaten nicht behindert**, wenn Sie die Uhr beim Training mit den Fingern bedienen.
4. **Die Menübildschirme sind intuitiv und logisch.** Drücken Sie einfach hoch - runter - links - rechts.
5. Dank des durchdachten, gebündelten Designs **können viele Einstellungen an der Uhr selbst gemacht werden** anstatt am Computer, wie zum Beispiel Art des Trainings (Wettrennen, Zone, Ziel, wie oben erwähnt), die Eingabe von Gewicht/Körpergröße, die Trainingshistorie und vieles mehr.

QuickGPSFix – einfach schneller loslaufen

Passionierte Läufer wollen ihr Training immer so schnell wie möglich starten, aber viele der derzeit auf dem Markt erhältlichen GPS-Uhren halten sie unnötig auf, weil die GPS-Standortbestimmung zu lange dauert.

Die neuen TomTom GPS-Uhren sind mit der QuickGPSFix-Technologie von TomTom ausgestattet, um eine schnellere GPS-Standortbestimmung zu ermöglichen. Wenn Sie Ihre Uhr mit TomTom MySports Connect verbinden, lädt sie die Satellitenpositionen für die nächsten 3 Tage herunter, sodass die Uhr Satelliten in ihrer Umlaufbahn schneller orten und damit Ihre Position schneller feststellen kann. So können Sie viel schneller loslaufen.

Sie können im Status-Bildschirm (links neben der Uhrzeitanzeige) überprüfen, ob Ihre Uhr die aktuellsten QuickGPSFix-Daten heruntergeladen hat. Sind die Daten aktuell, zeigt Ihnen ein Häkchen an, dass Ihre Uhr Ihnen sehr wahrscheinlich die schnellste GPS-Standortbestimmung liefert. Falls die Daten nicht heruntergeladen wurden, empfiehlt Ihnen ein Ausrufezeichen, Ihre Uhr mit TomTom MySports Connect zu verbinden, um die aktuellsten Daten zu erhalten und damit eine schnellere GPS-Verbindung herzustellen.

Zusätzlich zur eingebauten QuickGPSFix-Technologie haben wir die Uhren mit der neuesten GPS- und GLONASS-Satellitenempfangstechnologie versehen. Außerdem haben wir den Satellitenempfänger direkt hinter der 1-Kopf-Steuerung platziert. Abgesehen davon, dass wir dank dieses Designs die flachste Uhr auf dem Markt anbieten können, zeigt der Empfänger an dieser Stelle kontinuierlich in Richtung Himmel, sodass immer die direkteste Verbindung zu einem GPS-Satelliten gewährleistet ist.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEN TOMTOM GPS-SPORTUHREN?

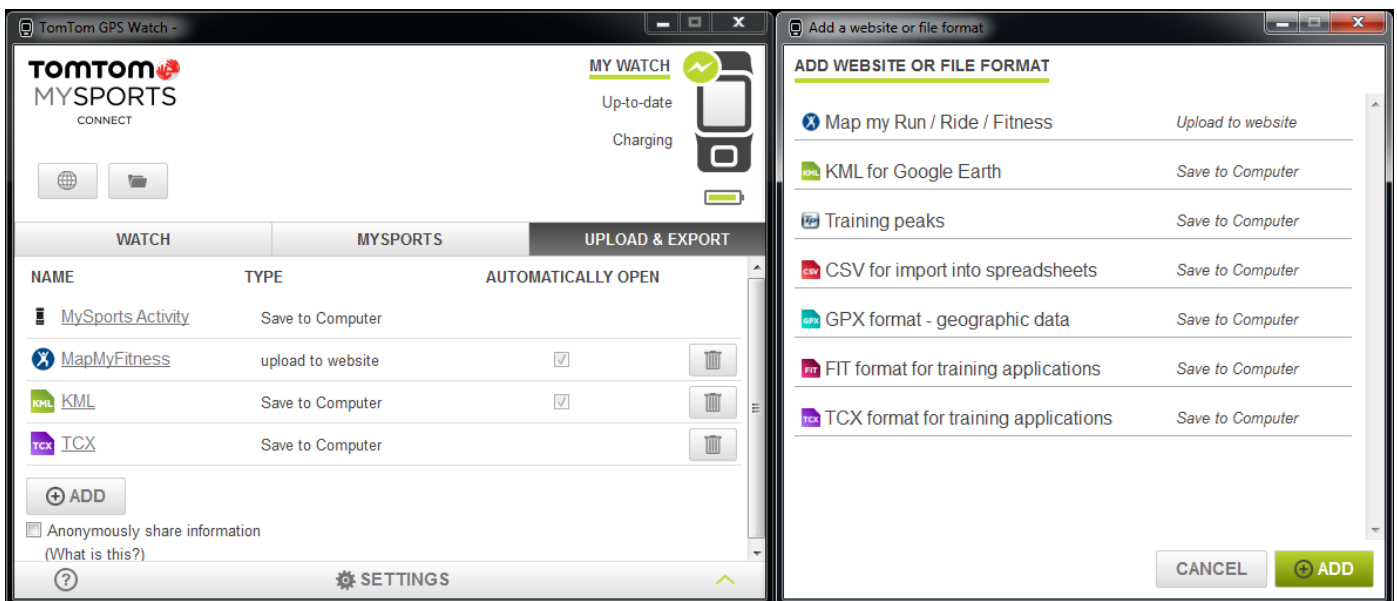
Multi-Plattform-Kompatibilität – Synchronisieren, Analysieren und Teilen

Viele Läufer, Radfahrer und Schwimmer haben bereits eine bevorzugte Online-Community, innerhalb der sie ihre Leistung verfolgen. **Dank der Kompatibilität mit einer Vielzahl von Lauf-Plattformen im Internet können Sie frei wählen, wo Sie Ihre Trainingsdaten speichern, analysieren und teilen möchten.** Wir wollten es für Läufer so einfach wie möglich machen, weiterhin ihre bevorzugte Lauf-Community zu nutzen, deshalb lassen sich die Leistungsdaten von der TomTom GPS-Sportuhr automatisch auch auf beliebige Lauf-Webseiten hochladen, wie zum Beispiel MapMyFitness, RunKeeper, Training Peaks und die neue TomTom MySports-Webseite.

Abgesehen davon, dass Sportler ihre Uhr automatisch mit diesen und künftig weiteren Webseiten verbinden können, können sie ihre Trainingsdaten auch manuell auf beliebige Webseiten mit den folgenden Dateiformaten exportieren:

- .KML
- .FIT
- .GPX
- .TCX

Besonders das Format .FIT wird von allen offenen Sport/Trainings-Logs oder -Plattformen unterstützt.



WAS IST BESONDERS AN DEN TOMTOM GPS-SPORTUHREN?

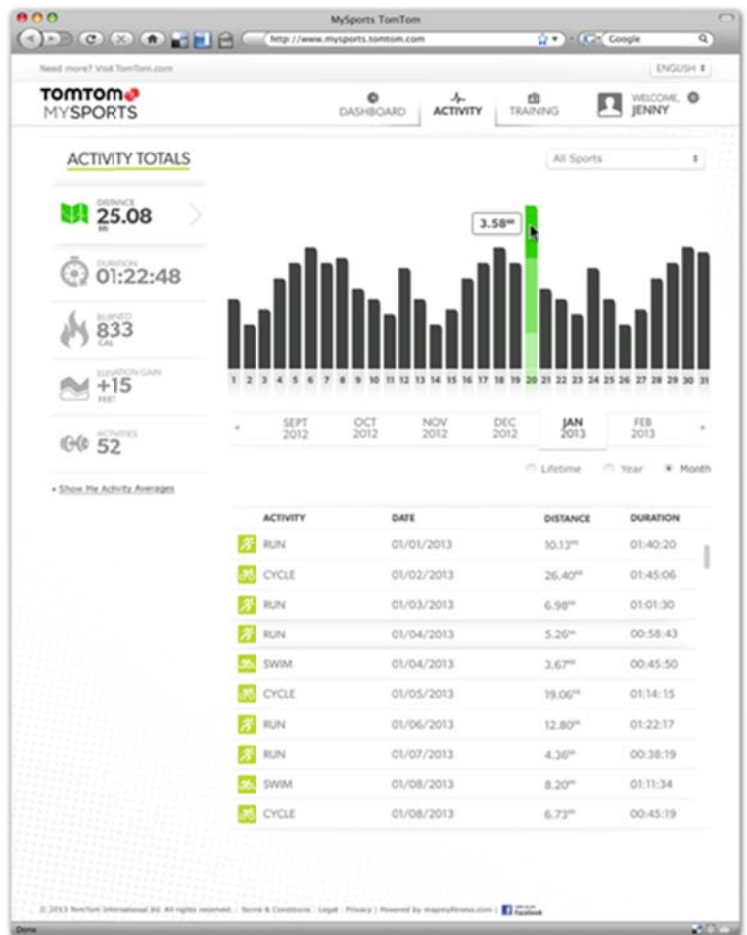
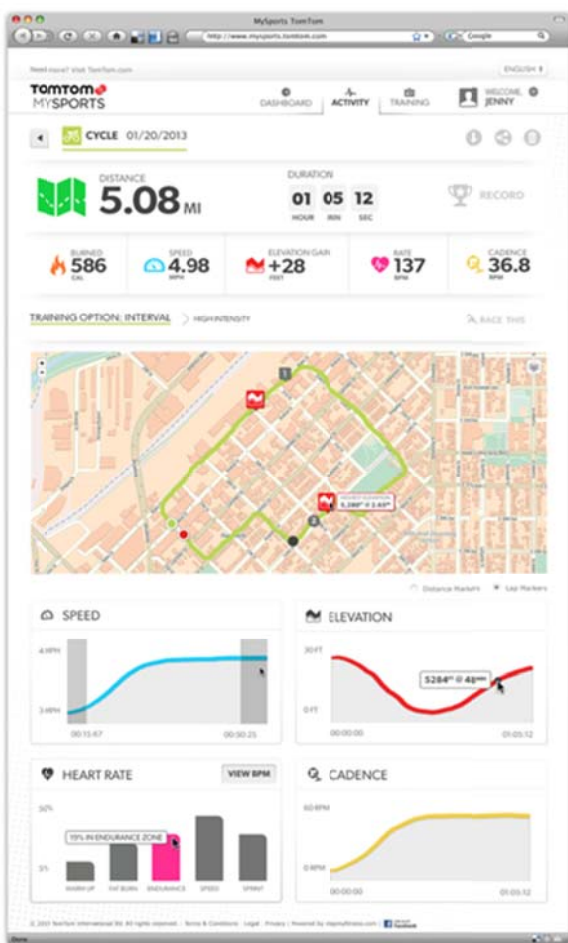
TomTom MySports – Aktivitäten einfach managen!

TomTom MySports soll der perfekte Begleiter für die TomTom Runner und TomTom Multi-Sport GPS-Uhr werden – das ist unser Ziel. Innerhalb von TomTom MySports können Sie momentan Folgendes sehen:

- Aktivitätendetails, z. B. Distanz, Dauer, verbrannte Kalorien und Herzfrequenz (falls Sie mit Herzfrequenzmesser trainiert haben)
- Kumulierte Trainingsdaten pro Aktivität über den gesamten Nutzungszeitraum hinweg
- Eine Karte der Aktivitätenroute

Zukünftig bieten wir einzigartige, visuell ansprechende Darstellungen Ihrer Daten und konzentrieren uns dabei auf die Funktionen, die für unsere Kunden am wichtigsten sind und die ihren Bedürfnissen am besten entsprechen.

Zukünftige Ansicht von TomTom MySports (Screenshots aus dem Testprogramm, Änderungen vorbehalten):



Unterstützt von der beliebten Fitness-Webseite MapMyFitness wird TomTom MySports kontinuierlich verbessert und mit neuen Funktionen, Grafiken, Karten und Daten versehen. Damit wir unseren Kunden eine zusätzliche stabile Plattform anbieten können. Sie können Ihr TomTom MySports-Konto nutzen, um sich direkt auf MapMyFitness einzuloggen, und Sie können Ihr bereits bestehendes MapMyFitness-Konto mit Ihrem MySports-Konto verlinken. Eine einfache Anleitung für die Verbindung mit MapMyFitness finden Sie im Internet auf der Webseite von TomTom.

Wir werden TomTom MySports in den kommenden Monaten immer wieder aktualisieren und verbessern.

Bluetooth® Smart-kompatibel – Verbindung zu Sensoren über die aktuellste Drahtlostechnologie

Bluetooth® Smart (auch: Bluetooth® Low Energy) wurde speziell entwickelt, um kleine, einfache Sensoren mit Smartphones und Computern zu verbinden.

Bluetooth® Smart ist der Datenübertragung via ANT+, das von anderen GPS-Uhren genutzt wird, in vielerlei Hinsicht ähnlich. Es gibt jedoch einen wichtigen Unterschied: Während **ANT+ nur begrenzt unterstützt wird, erfreut sich die Bluetooth® Smart-Technologie immer größerer Akzeptanz.** Wir sind überzeugt, dass

diese Akzeptanz die Entwicklung von Sensoren beschleunigen wird, die Bluetooth® Smart verwenden, und dass sich diese Technologie in Zukunft auf dem Markt durchsetzen wird.

Die TomTom GPS-Uhren verwenden die Bluetooth® Smart-Technologie, um sich mit Herzfrequenzmessern und anderen Sensoren zu verbinden, und werden mit der angekündigten Integration der Bluetooth® Smart-Konnektivität innerhalb des iOS7-Betriebssystems von Apple kompatibel sein. In Zukunft wird es dank dieser Technologie auch möglich sein, Ihre Uhr mit einer TomTom MySports Mobile-App zu verbinden. Nutzer profitieren damit von noch mehr Flexibilität beim Umgang mit ihren Trainingsdaten vor, während und nach der Aktivität. Ihr lokaler PR-Ansprechpartner hält Sie über die zukünftige Verfügbarkeit dieser App auf dem Laufenden.

