

Forerunner® 620

OSOBNÝ TRÉNER V KAŽDÝCH HODINKÁCH!

Prepracované športové hodinky s **GPS**, rozšírenou funkcionalitou monitoringu pulzu a **revolučnou analýzou metriky behu (Running Dynamics)**. Pokročilá funkcionalita je doplnená o odhad **VO2max**, odhadovaný čas zotavenia a odhadovaný čas behu napr. na 5km. Forerunner 620 je pripravený poskytnúť každému bežcovi detailnú analýzu trasy, techniky behu a dokáže odhadnúť reálny potenciál s cieľom napomáhať pri dosahovaní stanovených výkonnostných cieľov.



PREHLAD A POPIS PRODUKTU

Forerunner 620 je vybavený farebným dotykovým displejom, ktorý je doplnený o intuitívne tlačidlá umiestnené zo strán hodiniek. O zber a analýzu bežných dát ako rýchlosť, vzdialenosť, tempo a pod., sa s prehľadom postará integrované **GPS**. Avšak po pripojení nového pulzomera **HRM-Run™** začína skutočná analýza metriky behu doplnená o súvisiace funkcie pre spätnú väzbu v reálnom čase. Meranie kadencie behu, vertikálnej oscilácie a času kontaktu so zemou je doplnené o spomenuté doplnky **Recovery Adviser** (Poradca pre zotavenie), odhad **VO2 Max**, **Race Predictor** (odhadovaný výkon).

VLASTNOSTI A FUNKCIE

- » Prijemný, ľahký dizajn
- » Farebný dotykový displej
- » Vibračné a zvukové upozornenia
- » Auto Lap® automatické okruhy
- » Auto Pause® automatická pauza
- » Osobné rekordy
- » Kalórie (na základe pulzu)
- » Beh/Chôdza upozornenia
- » Upozornenia na tempo
- » Rýchla lokalizácia satelitov
- » ANT+™ bezdôtové rozhranie pre snímače
- » Zóny pulzu (+upozornenia)
- » Pokročilé tréningy (cez Connect Garmin)
- » Intervalový tréning
- » Virtual Partner®
- » Podpora tréningových plánov
- » Nastaviteľné dátové polia
- » Wi-Fi & BLUETOOTH & USB konektivita
- » Okamžité vyhodnotenie behu
- » Integrovaný akcelerometer pre tréning Indoor
- » Ovládanie v slovenčine

ČO NÁJDETE V BALENÍ

Forerunner 620 HRM-Run (black/blue, orange/white)

- » Forerunner 620
- » Nabíjacia / dátová kolíska USB
- » **Pulzomer - hrudný pás HRM-Run™**
- » Príručka používateľa v slovenčine

Forerunner 620 (black/blue, orange/white)

- » Forerunner 620
- » Nabíjacia / dátová kolíska USB
- » Príručka používateľa v slovenčine

HLAVNÉ FUNKCIE A VÝBAVA

» Spoľahlivé GPS:

Integrované vysoko-citlivé GPS s podporou HotFix zabezpečí okamžitý príjem GPS signálu aj za nepriaznivých podmienok (les, vysokoré budovy a pod.).

» Metrika behu/Running Dynamics:

Pripojený pulzomer HRM-Run™ zabezpečuje vďaka integrovanému **akcelerometru** komplexné merania spojené s technikou behu v reálnom čase.

- » **Kadencia behu:** počet krokov za minútu. Zobrazovaná hodnota je súčtom všetkých krokov (lava i pravá noha). Bežná kadencia behu sa pohybuje medzi 150-200 krokov za minútu (spm) a ideálna hodnota niekde okolo 180.
- » **Ground Contact Time (čas kontaktu so zemou):** 620 meria čas kontaktu so zemou pri behu pre každý krok. Čas je meraný v milisekundách. Väčšinou sa čas kontaktu pohybuje medzi 160 — 300 milisekúnd. Elitní bežci strávia na zemi bežne menej ako 190 milisekúnd pri každom kroku.
- » **Vertikálna oscilácia:** je údaj, ktorý popisuje úroveň „odsokou“ pohybu „hore dole“ pri behu. Meria sa v centimetroch z fixného bodu na tele (HRM-Run pulzomer). Typická oscilácia je medzi 6 — 13 cm. Elitní bežci oscilujú menej.

» Indoor tréning:

Integrovaný akcelerometer pre použitie aj bez GPS - tréning v krytých priestoroch (hala).

» Funkčný dizajn:

Pri nízkej hmotnosti poskytujú hodinky dokonalú ergonómiu pre dámy aj pánov. Navyše sú vybavené farebným displejom s jasným podsvietením v prípade potreby.

» Rozšírená Fitness metrika:

Po pripojení kompatibilného pulzomera HRM-Run™ ponúka Forerunner 620 o.i. aj celkom nové údaje, ktoré súvisia s fyzickým stavom a celkovou kondíciou používateľa:

- » **VO2 Max odhad:** VO2 max. je jeden z najlepších ukazovateľov aeróbnej vytrvalosti - maximálne využitie kyslíku. VO2 Max uvádza objem spotrebovaného kyslíku v mililitroch na kilogram telesnej hmotnosti za minútu. Všeobecne: čím vyššie číslo, tým viac kyslíka sa dostáva do svalov a výsledkom je rýchlejší a dlhší beh alebo iná aktivita.
- » **Poradca pre zotavenie / Recovery Advisor:** Forerunner s pripojeným pulzomerom môžete tiež použiť na výpočet a zobrazenie odhadovaného času úplného zotavenia pred ďalším tréningom. Funkcia „poradca pre zotavenie“ zobrazí odhadovaný čas potrebný pre zotavenie ihneď po ukončení aktivity.
- » **Predpokladané časy behu / Race Predictor:** Predpokladá časy behu na konkrétne vzdialenosti na základe VO2 max. Čas behu je tak založený na aktuálnej forme bežca a predpoklade správneho tréningu.



Ukážka zobrazenia:
Metrika behu/
Running Dynamics
Metrics



VO2 Max



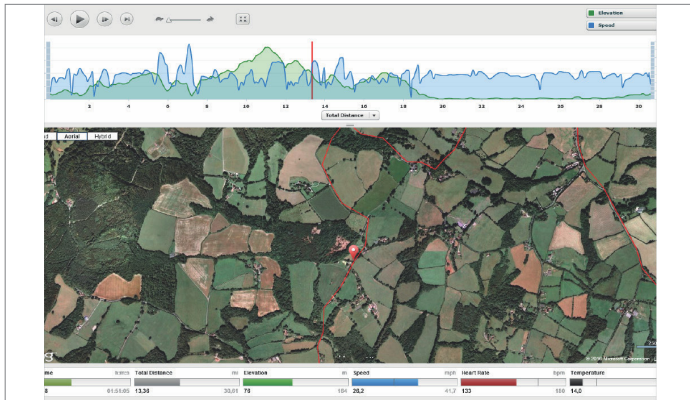
Nastaviteľné
dátové polia



Odhadovaný čas behu
Race Predictor

GARMIN CONNECT: PREZERAJTE, PREHRÁVAJTE A ANALYZUJTE VAŠE AKTIVITY

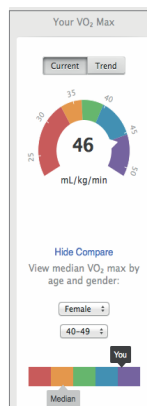
Forerunner 620 vyhodnocuje a zaznamenáva o.i. Ako ďaleko? Ako rýchlo? Ste bežali a tieto údaje si po nahratí jednoducho zobrazíte prehľadne na monitore počítača. Komplexnú analýzu všetkých údajov a metrik si následne zobrazíte po prihlásení do účtu.



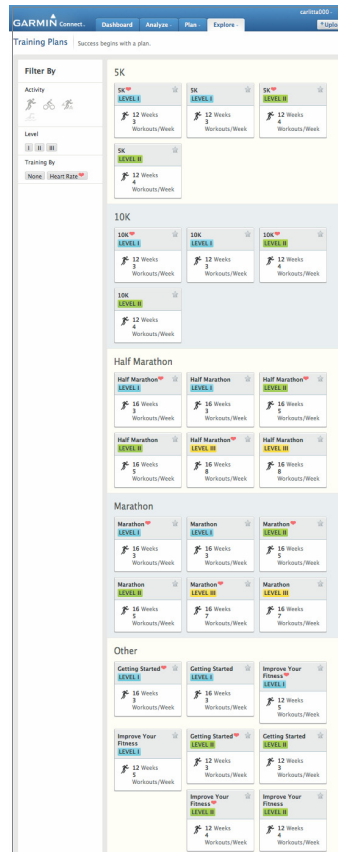
Zobrazenie a prehrávanie aktivít



Náhľad výstupu analýzy metricky behu

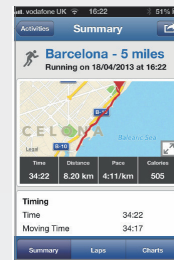


VO2 Max náhľad



Plánovanie vašich tréningových aktivít

PRIPOJTE SA KDEKOL'VEK



Integrované Bluetooth: Integrované Bluetooth má niekoľko funkcií spojených s použitím kompatibilného smartfónu alebo iného mobilného zariadenia, ktoré používa aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Integrované Wi-Fi: Forerunner 620 je vybavený Wi-Fi pre sieťové pripojenie a nahrávanie aktivít, stahovanie tréningových plánov, ale aj stahovanie aktuálnych verzií softvéru.



Spárovaný so smartfónom dokáže oveľa viac, ako by ste očakávali. Živá jazda/LiveTrack: umožňuje vašim priateľom, trénerovi alebo rodine sledovať vaše jazdy a tréningy v reálnom čase. Nahratie a vyhľadávanie aktivít na Garmin Connect automaticky, akonáhle dokončíte záznam/nahrávanie danej činnosti. Následne je všetko pripravené na prípadné zdieľanie na sociálnych sieťach.

VOLITELNÉ PRÍSLUŠENSTVO



€99 HRM-Run / pulzomer s akcelerometrom
010-10997-08

Novinka v ponuke bezdrôtových snímačov Garmin. HRM-Run™ je hrudný pás (pulzomer) s integrovaným akcelerometrom pre merania spojené s metrikou behu - Running Dynamic. Po pripojení pulzomera k Forerunner 620 zabezpečí pulzomer HRM-Run™ zobrazenie a vyhodnocovanie dát metricky behu v reálnom čase.



€59 Pulzomer PREMIUM
010-10997-07

Nová generácia bezdrôtových snímačov srdcovej frekvencie (HRM). Vyhotovenie hrudného pásu poskytuje vysoký komfort pri nosení aj vďaka elastickejmu popruhu, ktorý je teraz mimoriadne prispôsobivý. Použitý materiál je jemný na dotyk a pružný pre spoľahlivú aplikáciu.



€59.99 AC sieťový adaptér/nabíjačka 220V
010-10635-01

Nabíjajte Forerunner 620 cez sieťový nabíjačku, ktorá obsahuje bežný sieťový adaptér 220V používaný u nás + UK adaptér.



14.99 Prenosné púzdro
010-10718-01

Praktické púzdro pre zariadenia zo série Forerunner a Edge. Odolné púzdro spoľahlivo ochráni vaše zariadenie a príslušenstvo pri transporte.

DOSTUPNÉ MODELY ŠPECIFIKÁCIE

Forerunner 620 Black / Blue - 010-01128-10.....	MOC (s dph): 399,90€
Forerunner 620 White / Orange - 010-01128-11.....	MOC (s dph): 399,90€
Forerunner 620 HRM-Run Black / Blue - 010-01128-40.....	MOC (s dph): 449,90€
Forerunner 620 HRM-Run White / Orange - 010-01128-41.....	MOC (s dph): 399,90€

GARMIN CONNECT MOBILE - bezplatná aplikácia pre smartfóny



Stiahnite si bezplatnú aplikáciu Garmin Connect Mobile App a využijte naplno potenciál hodinek Forerunner 620. Aplikácia je v súčasnosti dostupná pre smartfóny Apple iPhone 4S a novšie. Podpora pre zariadenia Android bude dostupná začiatkom roka 2014.

garmin.com/apps