

Monitor aktivity GARMIN-Vivomove 3S Light Sand / Rose Gold, Silikon



Dostupné velikosti

Objednávací číslo

EAN

Množství

Doporučená maloobchodní cena: 208.325 Kč s DPH

Popis



Monitor aktivity značky Garmin. Sportovní hodinky Vivomove 3S v béžovém provedení jsou stylovým doplňkem, který spojuje tradiční styl analogových hodin se smart funkcemi.

Když vám přijde textová zpráva nebo jiná notifikace, zobrazí přímo na vašem zápěstí, stačí jen projít prstem po displeji a reálné hodinové ručičky se posunou, aby se zobrazil skrytý displej.





Díky funkcím, které monitorují vaše zdraví, máte přehled o všem od stresu až po aktuální úroveň energetické zásoby vašeho těla.

venku.

Stačí se připojit na GPS ve vašem smartphonu a víte, kde jste se pohybovali během vaší aktivity



Detaily produktu:



Sledování příjmu tekutin je velmi důležité. vívomove vás upozorní, že je čas, doplnit tekutiny a zaznamenává celkový objem přijatých tekutin během dne.

Lépe pochopíte své tělo díky aplikaci [Menstruační cyklus](#). Sledujte detaily svého cyklu, zaznamenávejte fyzické a emoční symptomy a osobní poznámky k pravidelnosti cyklu a přechodu do menopauzy. Získáte rady k trénování a stravování v každé fázi aktuálního cyklu.

Integrovaný optický snímač PULSE OX zajišťuje přesné, spolehlivé a pohodlné měření saturace krevního hemoglobinu kyslíkem. Kontrola úrovně kyslíku v krvi při používání hodinek vám pomůže sledovat reakce těla na zvýšenou fyzickou aktivitu například ve vysokých nadmořských výškách. Měření závisí na mnoha faktorech včetně celkového zdraví a kondice.

Funkce Body Battery™ monitoruje zásoby energie vašeho těla. Monitor energie využívá údaje o stresu, variabilitu srdecevej frekvencie (HRV), údaje o spánku a aktivitách na odhad zásob energie těla kdykoliv. Můžete si tak naplánovat den a optimalizovat časy pro aktivitu a odpočinek. Vyšší číslo znamená, že jste připraveni být aktivní, zatímco nižší číslo naznačuje, že byste potřebovali relaxovat a trochu si odpočinout před tréninkem. Body Battery™ vám pomáhá také sledovat vzory během několika týdnů, takže pochopíte, jak poslední dny ovlivňují to, jak se cítíte dnes.

vívomove 3S je vybaven dobíjecí lithium-ionovou baterií s výdrží až do 5 dní v režimu smart hodin, až 1 týden v režimu klasických hodin. Stačí ho jednoduše nabít přes USB nabíjecí / datový klip, přes který si také po připojení k PC jednoduše přenesete údaje o svém pokroku do aplikace Garmin Connect.



vívomove monitoruje kvalitu odpočinku. Následně si statistiku můžete podívat v profilu na [Garmin Connect™](#) nebo přímo na svém smartfóne prostřednictvím bezplatné aplikace [Garmin Connect™ Mobile](#).

Po synchronizaci dat do aplikace přímo na svém smartfóne [Garmin Connect™ Mobile](#) se zobrazí údaj o spálených kaloriích během dne. Sledujte svůj postup k dosažení kýžené cílové váhy prostřednictvím detailních záznamů kalorií, které jste spálili během celého dne, během fitness aktivit včetně hodnoty bazálního metabolismu. Využijte své bezplatné konto a aplikaci [MyFitnessPal](#) na sledování stravy během dne a zobrazte si údaje v aplikaci Garmin Connect. Díky propojeným účtům, si můžete jednoduše porovnat příjem kalorií s počtem kalorií spálených při používání zařízení Garmin.

Zcela nový typ Puls - Garmin Elevate Puls na zápěstí - vám poskytne informace o vašem průměrném klidovém pulsu v úderech za minutu, jakož i aktuální puls. Díky informaci o pulzu jsou údaje o spálených kaloriích mnohem přesnější. Tato technologie využívá zelené světlo doplněné o fotodiody - citlivé na úbytek rozptýleného světla, které proniká do pokožky. Průtok krve (puls) je doprovázen absorbováním zeleného světla a tento úbytek zaznamenávají fotodiody. Výsledkem je relativně přesné měření pulsu, které má své limity a na rozdíl od běžného Puls (hrudní pás) nedokáže zaznamenávat variabilitu srdeční frekvence. Nedokáže tedy poskytovat potřebné údaje na úrovni vyšších modelů běžeckých hodinek, které využívají snímání prostřednictvím hrudního pásu - metrika běhu. Intenzita světla se automaticky přizpůsobuje tmavé pokožce, ale například tetování v místě snímání může být problém. Doporučení a tipy pro správnou funkčnost a používání hodinek a optického snímače naleznete ve znalostní databázi na odkazu [>>>](#).

Podle úrovně aktivity vívomove sám přiřadí osobní a dosažitelné cíle každé ráno. Hned, jak dosáhnete tyto cíle, automaticky vás posouvá k dosažení nového cíle na další den.

Hodinky jsou navrženy tak, abyste je mohli nosit 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Na zápěstí máte tak přehled o svých cílech a postup při jejich postupném dosahování, jakož i o čase.

Díky zabudovanému barometrickému výškoměru vívomove počítá nastoupané a sjede patra, a tím získáváte extra body v rámci sledování denní aktivity. Hodinky jsou vodotěsné (5ATM), takže se s nimi můžete bez obav sprchovat, plavat. Delší pobyt ve vodě se nedoporučuje pro modely s koženým páskem.



Sledujte svůj pokrok v dosahování cílů aerobní aktivity, které jsou stanoveny na základě doporučení světových zdravotnických organizací jako American Heart Association, US Centers for Disease Control and Prevention a World Health Organization. Puls identifikuje podle zvýšeného tepu, že provádíte fyzicky náročnější aktivitu a zaznamená čas jejího trvání.

Budte aktivní! K pohybu vás motivuje výzva na pohyb spolu se zavibrováním po hodině bez pohybu. Každých 15 minut nečinnosti se rozsvítí další díl. Stačí se pár minut projít a výzva se ztratí.

Puls na zápěstí poskytne informace pro přesné určení spálených kalorií během aktivity av aplikaci se zobrazí počet aktivních kalorií bez bazálního metabolismu těla. Komplexní informace o vašem postupu, dosažených cílech získáte po bezdrátové synchronizaci s vaším profilem na Garmin Connect prostřednictvím Bluetooth Smart technologie.

Zaznamenávají každý váš krok. Přímo na ciferníku hodin vidíte, na kolik procent jste již splnili svůj denní cíl.

Nenápadný OLED dotykový displej se probudí, když vám přijde oznámení o příchozím hovoru, sms, e-mailu, nebo když je čas se hýbat. Stačí klepnout na displej hodinek a jednoduše dotykem přesouváte zobrazované stránky s údaji.

vívomove vás diskretně upozorní zavibrováním, že je čas se hýbat. Po spárování s kompatibilním smartphonem se na displeji hodinek zobrazí notifikace a jemné zavibrování vás upozorní na příchozí hovor, sms a další upozornění z kalendáře, sociálních sítí či jiných mobilních aplikací. I během fitness aktivit vás usměrní vibrační upozornění. Ovládejte svou kameru [VIRB](#) přes svůj vívomove. Jedním dotykem spustíte nebo zastavíte nahrávání vašich zážitků.

Kromě sledování vaší cesty ke zdravému životnímu stylu vás po připojení ke [kompatibilnímu smartphonu](#) diskretně upozorní na příchozí hovoty, textové zprávy, maily a jiné upozornění. Příchozí hovor můžete odmítnout a obratem odeslat zprávu přímo z hodin (pouze Android).

Automaticky se synchronizuje (přenesení data do vašeho profilu v aplikaci Garmin Connect) prostřednictvím [kompatibilního smartphonu](#).

Poslouchejte hudbu ze svého smartphonu a ovládejte přehrávání přes vívomove.

Move IQ automaticky rozliší aktivity jako chůze, běh, cyklistika, plavání a eliptický trenažér aniž byste museli zapnout časovat aktivity. Automaticky rozezná změnu vašeho pohybu, takže můžete z chůze přejít do běhu a automaticky se zaznamená aktivita, jejíž detailní informace se zobrazí v profilu na Garmin Connect nebo v mobilní aplikaci Garmin Connect Mobile app.



Funkce odhadu VO2 max na základě údajů o srdečním tepu z Elevate Puls na zápěstí vám poskytne přesnější obraz o úrovni vaší kondice. Na základě těchto údajů také odhadne váš kondiční věk, který můžete snižovat tvrdým tréninkem a cvičením.

Automatické počítání opakování pro silový trénink sleduje nejen počet opakování, ale i série a čas odpočinku mezi sériemi. Následně si svůj trénink můžete podívat ve vašem kontě na Garmin Connect.

vívomove monitoruje úroveň stresu / námahy během celého dne a zobrazí časové úseky zvýšené námahy / stresu nebo zotavení v klidu (odpočinek).

[Zřeknutí se odpovědnosti v případě sledování aktivity](#)

Zařízení na sledování aktivity od společnosti Garmin jsou nástroje určené pro poskytování informací na zachování aktivního a zdravého životního stylu. Zařízení na sledování aktivity od společnosti Garmin fungují pomocí snímačů, které sledují váš pohyb. Údaje a informace poskytované těmito zařízeními jsou určeny pro přesné sledování vaší aktivity, nemusí však být přesné na 100%, včetně údajů o krocích, spánku, vzdálenosti a kaloriích. Zařízení na sledování aktivity od společnosti Garmin nejsou medicínské přístroje a údaje jimi poskytované nejsou určeny pro lékařské účely ani diagnostiku, ošetření, léčbu nebo prevenci jakýchkoliv zdravotních problémů. Společnost Garmin doporučuje poradit se se svým lékařem před tím, než se začnete věnovat nějaké sportovní činnosti.

[Přesnost měření optického Puls na zápěstí \(Elevate\)](#)