

Monitor aktivity GARMIN-Forerunner 45S, Black



Dostupné velikosti

Objednávací číslo

EAN

Množství

Doporučená maloobchodní cena: 166.658333 Kč s DPH

Popis



Monitor aktivity značky Garmin. Jednoduché běžecké hodinky Forerunner 45S počítají vaše kroky a spálené kalorie během celého dne.

Hodinky s podporou tréninkových plánů z Garmin Coach s GPS sledují vaše tempo, vzdálenost a jiné. Puls na zápěstí monitoruje váš tep. Běžecký nebo cyklistický trénink máte přímo na zápěstí, a kromě toho, že vás hodiny provedou jednotlivými částmi tréninku, upozorní vás na tempo, rychlost, vzdálenost či tep.





Po spárování se smartphonem se na displeji zobrazí smart oznámení textových zpráv a hovorů. V případě nehody hodiny odešlou vaši aktuální polohu zvoleným kontaktem. Přes Connect IQ Store v aplikaci Garmin Connect Mobile si kdykoliv změníte vzhled hodin.

Puls a snímače ANT + snímač rychlosti 2 (kolo), ANT + snímač rychlosti + snímač kadence 2 (kolo), ANT + snímač kadence 2 (kolo), FOOTPOD - bezdrátový snímač pro pohyb (SDM4) získáte o svém tréninku podrobněji a přesnější informace.



Detaily produktu:



Forerunner® 45 je vybaven vestavěným optickým snímačem pulsu. 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 [>>>](#)

Napájení je zajištěno dobíjecí lithium - iontovou baterií s výdrží až 13 hodin v tréninkovém režimu a až do 7 dní v režimu smart hodin.

Díky Vysoce GPS signálu, možnosti připojení ke GLONASS a / nebo Galileo satelitem máte spolehlivé informace o vzdálenosti a tempu / rychlosti i v náročnějších podmínkách (při stromech, budovách ...).

Na slovenský trh je zařízení dodáváno s plnou podporou - ovládání v češtině, uživatelská příručka v slovenském jazyce.

Po ukončení tréninku si své zaznamenané údaje můžete nahrát přes USB do PC / MAC a jednoduše analyzovat v bezplatné aplikaci [Garmin Connect](#).

Sportovní hodinky s GPS můžete používat jako běžné hodinky (čas, datum, budík). Obvod zápěstí 124-185 mm.





Nemusíte se bát běhat v dešti. S hodinkami se můžete sprchovat, můžete je namočit, dokonce s nimi můžete i plavat. Nesmíte je však ponořit do hlubší vody ani se s nimi potápět.

Díky integrovanému Bluetooth jednoduše propojíte Forerunner 45 se smartphonem. Následně můžete využít funkci LiveTrack, a také on-line přístup k účtu na connect.garmin.com pro nahrávání aktivit, kdekoli v terénu (bez PC). O vše se postará bezplatná aplikace [Garmin Connect™ Mobile](#) dostupná ke stažení [>>>>>](#)

Forerunner 45 můžete mj použít také k výpočtu odhadované hodnoty VO2 max. VO2 max. je jeden s nejlepších ukazatelů aerobní vytrvalosti - maximální využití kyslíku. VO2 Max uvádí objem spotřebovaného kyslíku v mililitrech na kilogram tělesné hmotnosti za minutu. Obecně: čím vyšší číslo, tím více kyslíku se dostává do svalů a výsledkem je rychlejší a delší běh nebo jiná aktivita. Funkce pro odhad VO2 max. je poskytnuta a podporována společností Firstbeat® Technologies Ltd.

Funkce DETEKCE NEHODY (incident detection) se aktivuje např. při pádu z kola. Po připojení kompatibilního smartphonu, umožňuje Forerunner 45 nastavení a aktivaci funkce prostřednictvím mobilní aplikace Connect Garmin. Když integrovaný akcelerometr detekuje pád z kola, tak aplikace automaticky odešle SMS se souřadnicí na předem definované (nouzové) mobilní číslo. Dostupné služby "asistenta" po připojení kompatibilního smartphonu lze nastavit a aktivovat prostřednictvím mobilní aplikace Connect Garmin. Následně budete schopný jednoduše a okamžitě sdílet informace o vaší aktuální poloze v případě potřeby na předem definované (nouzové) mobilní číslo.

Funkce Body Battery™ monitoruje zásoby energie vašeho těla. Monitor energie využívá údaje o stresu, variabilitu srdecevej frekvence (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.

Podle úrovně aktivity Forerunner 45 sám přiřadí osobní a dosažitelné cíle každé ráno. Hned, jak dosáhnete tyto cíle, automaticky Vás posouvá k dosažení nového cíle na další den.

Budte aktivní! Pokud právě netrénujete, Forerunner 45 sleduje vaši denní aktivitu a po hodině sezení vám rozkáže, abyste začali hýbat! Stačí pár minut chůze a upozornění se ztratí.



Zaznamenávají každý váš krok. Na displeji vidíte aktuální počet kroků, kolik kroků ještě zbývá přejít na splnění denního cíle, kalorie, vzdálenost.

Nezmeškejte žádné upozornění! Forerunner 45 vám diskrétně zavibrováním upozornění během tréninku na puls, intervaly, smartnotifikácie.

Kromě sledování vaší cesty ke zdravému životnímu stylu vás po připojení ke [kompatibilnímu smartphonu](#) diskrétně upozorní na příchozí hovory, sms a e-maily.

Poslouchejte hudbu ze svého smartphonu a ovládejte přehrávání přes Forerunner 45.

[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 \(Elevate\)](#)

