

Monitor aktivity GARMIN-Forerunner 945 Black & Slate



Dostupné velikosti

Objednávací číslo

EAN

Množství

Doporučená maloobchodní cena: 499.991667 Kč s DPH

Popis



Monitor aktivity značky Garmin. Premiové multisportovní hodinky s GPS pro náročné! Model Forerunner 945 je díky své výbavě a funkcím určen pro široké spektrum aktivit se zaměřením na triathlon. Poskytuje detailní analýzy, které jsou dostupné a neustále aktualizovány v reálném čase během použití. 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.

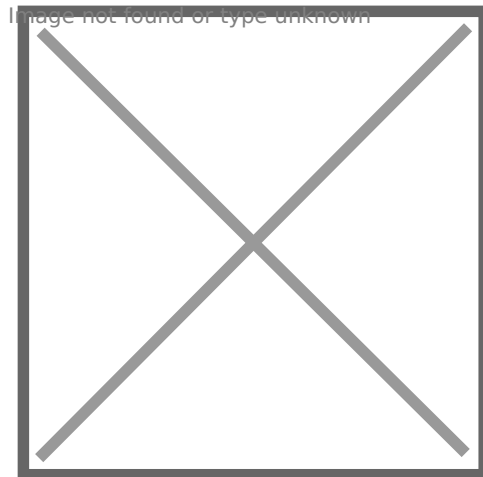
Ultra sportovní design a nízká hmotnost pouze 50 gs příjemným silikonovým řemínkem, tvoří unikátní sportovní hodinky s pokročilou výbavou a doplňkovými smart-funkcemi - vhodné i na denní nošení. Buďte aktivní! Pokud právě netrénujete, Forerunner 245 sleduje vaši denní aktivitu a po hodině sezení vám rozkáže, abyste začali hýbat! Stačí pár minut chůze a upozornění se ztratí.





Forerunner 945 nabízí vše co potřebujete pro základní až pokročilý trénink s podporou vlastních tréninků a adaptivních tréninkových plánů Garmin Coach. Model Forerunner 945 vás bude provázet stanoveným tréninkovým plánem zda jste elitní nebo amatérský sportovec. Využijete ho i při denním nošení, kdy oceníte i podporu bezkontaktních plateb Garmin Pay.

Existuje mnoho doplňků, které využíváte při sportu, ale telefon k nim již nepatří. Stačí jen zapnout hodinky (+ GPS) a spustit jednu z předinstalovaných sportovních aplikací: **běh (indoor, outdoor, na běžícím pásu), cyklistika (indoor, outdoor), chůze (indoor, outdoor), veslování (indoor), plavání v bazénu, jóga, silový a kardio-trénink, eliptický trénink a běh do schodů**. Pro detailnější informace o vašem výkonu stačí připojit k hodinkám ten správný snímač z kompatibilního příslušenství. Telefon už nebudete potřebovat.



Detaily produktu:



Forerunner 945 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 [>>>](#)

NOVINKA! Integrovaná přehrávač hudby (.mp3) s pamětí až pro 1000 skladeb pro okamžité přehrávání přímo z hodinek. Odteď si přehrajete svou oblíbenou hudbu přímo ze zápěstí po připojení externích bezdrátových Bluetooth sluchátek (nejsou součástí balení). Seznam kompatibilních bezdrátových sluchátek naleznete na odkazu [>>> Bluetooth sluchátka](#). Nahrát požadované skladby je velmi jednoduché, stačí hodinky připojit k počítači přes přiložený USB kabel nebo použijete smartphone a svůj playlist si můžete synchronizovat i přes oblíbenou streamovací službu jako Spotify nebo Deezer. Při tréninku už nebude při poslechu hudby potřebovat externí přehrávač (smartphone).





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.

ANT + bezdrátové rozhraní umožňuje připojení volitelných externích snímačů, které doplňují a rozšiřují funkcionalitu hodinek. Forerunner 945 podporuje připojení (volitelného) Puls [> HRM-Run™](#) & (volitelných) Puls [> HRM-Tri™](#) / [HRM-Swim](#), snímače [> Running Dynamics Podu](#) pro využití všech dostupných běžeckých a plaveckých metrik. Váš indoor trénink (např. Na běžeckém pásu) získá nový rozměr po připojení bezdrátového čidla [> FOOTPOD](#), který měří aktuální rychlost, vzdálenost, tempo běhu, frekvenci a počet kroků. Pro využití potenciálu hodinek při jízdě na kole nabízí Forerunner kompatibilitu s volitelnými ANT + snímači [> rychlosti & kadence](#). Maximum pro cyklistický trénink "vytěžíte" po připojení integrovaného wattmetru [> Vector](#), který posune váš trénink na novou úroveň. Forerunner 945 podporuje i připojení externího snímače teploty [> tempu™](#).

Forerunner 945 je možné rozšířit i o další ANT + doplňkové příslušenství ze série [> Varia™](#) [<](#). Systém Varia™ přispívá k aktivní bezpečnosti při jízdě na kole.

Pokročilá běžecká metrika běhu je novinkou ve funkcionalitě sportovních hodinek, která je dostupná po připojení kompatibilního Puls / snímače **HRM-Run / HRM-Tri / Running Dynamics Pod** (není v balení). Nové měření poskytují komplexní náhled na techniku běhu a výkonnost ve vztahu k očekávaným výsledkům. **Délka kroku** je měřena v reálném čase při běhu. Měření délky kroku je užitečné ve vztahu s dosahovanými tempy vašich běhů. **Rovnováha doby kontaktu se zemí** měří symetrii doby kontaktu se zemí (pouze při běhu) mezi levou a pravou nohou. **Vertikální poměr (Vertical Ratio)** je prezentován jako poměr hodnoty svislého kmitání a délky kroku v procentuálním vyjádření. Jinými slovy tato funkce dokáže změřit efektivitu poměru délky kroku a svislého kmitání při běhu s cílem zvýšit efektivitu vašeho běhu.





Training Load - Tréninková zátěž je měřítkem objemu tréninku za posledních sedm dní. Je to součet měření nadměrné spotřeby kyslíku po cvičení (EPOC) za uplynulých sedm dní. Tento ukazatel indikuje, zda je vaše současná zátěž nízká, vysoká nebo se pohybuje v optimálním rozsahu k udržení nebo zlepšení úrovně vaší kondice. **Training load focus - Zaměření tréninkové zátěže** funguje v zájmu maximálního zlepšování výkonnosti a kondice by měl být trénink rozložen do tří kategorií: nízko aerobní, vysoce aerobní a anaerobní. Zaměření tréninkové zátěže vám ukazuje, jaká část vašeho tréninku je momentálně v každé kategorii, a nabízí tréninkové cíle. Na rozhodnutí, zda je vaše tréninková zátěž nízká, optimální nebo vysoká, potřebuje funkce zaměření tréninkové zátěže nejméně 7 dní tréninku.



Stress Score umožňuje hodinkám monitorovat fyziologické změny (na základě sledování variability pulsu), které mohou naznačovat zvýšení únavy organismu. Přílišná únava organismu při běhu může vést ke zraněním, které ovlivňují výsledné (maximálně) tempo běhu. Funkce je dostupná po připojení kompatibilního Puls **HRM-Premium** a **HRM-Run HRM-Tri**. Přílišná únava organismu při běhu může vést ke zraněním, které ovlivňují výsledné (maximálně) tempo běhu.



Připravenost na výkon (Performance Condition) funkce analyzuje tempo, pulz a variabilitu pulsu v reálném čase pro posouzení vaší připravenosti na výkon (trénink nebo závod). Variabilitu pulsu, které mohou naznačovat zvýšení únavy organismu. Funkce je dostupná po připojení kompatibilního Puls **HRM-Dual** a **HRM-Run HRM-Tri**.



Dostupné základní metriky běhu při použití s kompatibilním Puls **HRM-Run / HRM-Tri** (není v balení) - **Kadence běhu, Vertikální oscilace, Čas kontaktu se zemí**.



Training effect vám na základě měření tepu prozradí, zda si prováděným tréninkem udržujete aktuální kondici nebo ji zvyšujete nebo jste se nepřetěžovali. Training Effect měří dopad aktivity na vaši aerobní a anaerobní kondici. Na základě těchto informací lze přizpůsobovat intenzitu tréninku, což vám pomůže při dosahování vytyčených cílů. Funkce **aerobního tréninkového efektu** používá váš puls pro měření celkové intenzity cvičení vzhledem k vaší aerobní kondici a ukazuje, zda si díky cvičení aktuální fyzickou kondici udržujete nebo vylepšujete. Funkce **anaerobního tréninkového efektu** hodnotí pulz a rychlost (nebo podávaný výkon) a posuzuje vliv cvičení na schopnost podávat výkon s vysokou intenzitou.



Napájení je zajištěno dobíjecí lithium - iontovou baterií s výdrží až do 36 hodin při běžném použití s GPS (do 10 hodin při použití s GPS a spuštěným přehrávačem hudby). Při běžném použití hodinek se zapnutými smartnotifikacemi a optickým Puls 24/7 výdrž do 2-týdnů. UltraTrac režim záznamu s GPS, který poskytne hodinkám výdrž až do 60 hodin (s vypnutým optickým Puls). Na slovenský trh je zařízení dodáváno s plnou podporou - ovládání v češtině, uživatelská příručka v slovenském jazyce.

Forerunner 945 Plus umožňuje označovat trasové body, navigaci na start - TracBack™, takže zpět se bezpečně vrátíte nebo zvolenou pozici, případně vytvářet a archivovat vlastní zeměpisné body.

Forerunner 945 je také vybavena základními funkcemi pro golf. Sledujte si svou podrobnou statistiku hry - počet patů, dosažených jamkovišť, udržení se na fairway, GIR. S hodinkami na ruce máte přehled o vzdálenosti aktuální GPS polohy na začátek, střed a konec jamkoviště. Použití může probíhat i v nepříznivém počasí. Déšť, sníh, bláto již nejsou žádnou překážkou, protože zařízení je vodotěsné - odolné vůči namočení, postříkání vodou. Hodinky jsou vodotěsné do 5ATM* - odolává tlaku, který odpovídá hloubce 50 m. Více informací naleznete na stránce www.garmin.com/waterrating.

Virtual Partner je funkce, která vám pomáhá při dodržování a plnění vytyčených cílů (stanovené tempo, vzdálenost, rychlost a jiné).

Nejúčinnější formou tréninku pro zlepšení kondice, tempa a zvýšení VO2 max je jednoznačně intervalový trénink. I tuto pokročilou tréninkovou funkci lze využít k zpestření a zlepšení efektivity vašeho tréninku. Je jen na vás, jaké intervaly si zvolíte. Hodinky všechny údaje zaznamenávají pro každý interval samostatně, takže po tréninku stačí aktivitu jen uložit a analyzovat.

* Dodávaná >>> [rekreační mapa Evropy](#), která je předinstalovaná v interní paměti. S podporou automatického přepočtu optimální trasy k cíli. Dostupné funkce pro vyhledávání adresních a jiných bodů zájmu (POI) na předinstalované mapě.

Výhodou zařízení je možnost kategorizovat sportovní aktivity (plavání, cyklistika, běh) během jednoho tréninku či zaznamenávat čas přesunu mezi intervalem (depo), což umožňuje sledovat a analyzovat výkon od startu až do cíle, a také v rámci jednotlivých intervalů. Využití sporttesteru s GPS má význam nejen při klasických sportovních disciplínách (běh, cyklistika), ale i při aktivitách, kde je jinak měření údajů obtížné nebo nemožné. Mezi takové sporty můžeme zařadit triathlon, in-line bruslení, lyžování, kanoistika, windsurfing a mnoho jiných.



Standardní analýza plaveckého výkonu je nyní doplněna o měření a záznam pulzu i během plavání. Puls **HRM-Swim**™ (není v balení) je speciálně designován pro spolehlivé měření pulsu ve vodě (plavání) - ideální pro použití výhradně během plaveckého tréninku. Druhý Puls (není v balení) **HRM-Tri**™ je vytvořen s cílem spolehlivě měřit puls při všech sportech - plavání, běh a cyklistika plus poskytuje kompletní metriku běhu a další výstupy - ideální pro použití během celého triatlonového závodu. Díky zabudovanému akcelerometru (v hodinkách) zajišťuje měření a záznam údajů o plavání na otevřené vodě i v krytých bazénech. Už nemusíte počítat přeplavba počet délek, celkovou vzdálenost, tempo plavání, počet a typ záběrů a mnoho jiného. V reálném čase dokáže vyhodnocovat index efektivity, určit vaše SWOLF skóre, rozeznávat až 5 plaveckých stylů.

S hodinkami na zápěstí se můžete více zaměřovat na vylepšování techniky plavání. Forerunner 945 je připraven zaznamenávat cvičení na záběr (např. Kopání s deskou), které prostě identifikujete od běžného plaveckého tréninku.

Standardem ve funkcionalitě sportovních hodinek je možnost propojení hodinek s kompatibilním smartphonem přes integrovaný Bluetooth Smart. Následně můžete využít funkci Group a Live tracking a také on-line přístup k účtu na connect.garmin.com pro nahrávání aktivit a případně stahování tréninkových plánů, kdekoli v terénu (bez PC). O vše se postará bezplatná aplikace **Garmin Connect**™ **Mobile** dostupná ke stažení [>>>>>>](#). Simultánní příjem signálů ze satelitních systémů GPS a GLONASS is podporou GALILEO. Vaše poloha bude vždy lokalizována s vysokou přesností i v náročných podmínkách.

Integrovaný (gyroskopický) akcelerometr v hodinkách zabezpečí analýzu a záznam běhu i při vypnutém GPS v krytých prostorách (např. Haly)

Na základě aktivního používání dokáže Forerunner 945 odhadnout vaše výsledky běhu na určité vzdálenosti 5K / 10K / 25K a pod. (Čas, tempo, rychlost) - Race Predictor. Váš Forerunner s připojeným Puls **HRM-Run**™ nebo **HRM-Tri**™ můžete také použít pro výpočet a zobrazení odhadovaného času úplného zotavení, před dalším tréninkem. Funkce "poradce pro zotavení" zobrazí odhadovaný čas potřebné pro zotavení ihned po ukončení aktivity. Technologie Recovery advisor je poskytována a podporována společností Firstbeat Technologies Ltd.

Hodinky podporují komplexní nastavení upozornění (alarmů) při tréninku nebo na čas (budík). Můžete zvolit zvukové nebo vibrační upozornění.



Forerunner 945 můžete optimálně po připojení Puls **HRM-Run**™ nebo **HRM-Tri**™ 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 945 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 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.



Zaznamenávají každý váš krok. Na displeji vidíte aktuální počet kroků, kolik kroků ještě zbývá přejít na splnění denního cíle, kalorie, vzdálenost. Na Garmin Connect si nastavte vlastní délku kroku při chůzi a délku kroku při běhu.



Forerunner 945 není jen sporttester. Kromě sledování vaší cesty ke zdravému životnímu stylu vás po připojení ke [kompatibilnímu smartphonu](#) diskrétně upozorní na příchozí hovory, sms a e-maily.



Existuje mnoho doplňků, které využíváte při sportu, ale telefon k nim již nepatří. Stačí jen zapnout hodinky (+ GPS) a spustit jednu z předinstalovaných sportovních aplikací, které je možné v případě modelu Forerunner 945 kombinovat do tzv. multisportovní aktivit (např. triathlon): **běh (indoor, outdoor, na běžícím pásu), cyklistika (indoor, outdoor, MTB), chůze (indoor, outdoor), veslování (indoor), plavání v bazénu + na otevřené vodě, jóga, silový a kardio-trénink, eliptický trénink a běh do schodů, hiking, horolezectví, lyžování, snowboarding, běžkování, SUP a jiné.** Pro detailnější informace o vašem výkonu stačí připojit k hodinkám ten správný snímač z kompatibilního příslušenství. Telefon už nebudete potřebovat.

Přizpůsobujte a měňte si své hodinky podle nálady a potřeb, díky aplikacím a nástrojům přes nové rozhraní [Garmin Connect IQ™](#). Přidávejte si datová pole, měňte vzhled hodinek podle vlastních představ.

Forerunner 945 nabízí novou praktickou funkci Garmin Pay [Garmin Pay™](#), se kterými můžete bezkontaktně platit za své nákupy. Svůj telefon a peněženku můžete nechat doma.

Garmin Explore™ App nová bezplatná (mobilní) aplikace, která doplňuje praktické funkce a využitelnost kompatibilních zařízení. Garmin Explore umožňuje plánovat trasy a následně je odeslat do zařízení se zobrazením projetych tras na mapách, které lze stáhnout a využívat i off-line (bez připojení k internetu). Vytvořené trasy a body lze snadno sdílet i dalšími uživateli. Další funkce dostupné on-line (s připojením k internetu) poskytují uživateli přístup k volitelným mapám (ke stažení) podle potřeby.

[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.