

Dámský monitor aktivity GARMIN-Venue SQ Music, Light Sand / Rose Gold MP3



Dostupné velikosti

Objednávací číslo

EAN

Množství

Doporučená maloobchodní cena: 208.325 Kč s DPH

Popis



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.

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.



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

Integrovaná přehrávač hudby (.mp3) s pamětí až pro 500 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).



Detaily produktu:



Nádech - výdech, tuto činnost si ani neuvědomujeme. Venue SQ sleduje váš dech av případě jakékoliv změny vás upozorní a provede kontrolovaným dechovým cvičením.



Sledování příjmu tekutin je velmi důležité. Venue SQ 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.



Integrovaná přehrávač hudby (.mp3) s pamětí až pro 500 skladeb pro okamžité přehrávání přímo z hodinek. Odtud 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.



Funkce DETEKCCE NEHODY (incident detection) se aktivuje např. při pádu z kola. Po připojení kompatibilního smartphonu, umožňuje Venue SQ 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.



Venue SQ jsou vybaveny dobíjecí lithium-ionovou baterií s výdrží až do 6 dní v režimu hodinek + sledování denní aktivity a monitorování pulsu 24/7. Se zapnutým GPS a přehrávačem hudby vydrží až do 6 hodin. Se zapnutým GPS vydrží až 14 hodin. Stačí ho jednoduše nabít přes USB nabíjecí / datový klip, přes který si také po připojení k PC jednoduše přenesete údaje do aplikace Garmin Connect.

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

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 Venue SQ 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 přehled nejen o svých cílech a postup při jejich postupném dosahování, ale i o čase, nových sms, mailech či zmeškaných hovorech. Stačí jediný dotyk displeje a přesunete zobrazovanou hodnotu (hodinky, datum, kroky, denní cíl, kalorie, ujetá vzdálenost, srdeční tep, smart oznámení, aplikace). Displej je perfektně čitelný za jakýchkoliv podmínek.



Hodinky jsou vodotěsné (5ATM), takže se s nimi můžete bez obav sprchovat, plavat.



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. 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.



Dotykový LCD displej je perfektně čitelný. K ovládání vašeho Venue SQ vám stačí jen jeden prst a dotykem procházíte položkami v menu, zobrazovanými údaji. Venue SQ vás diskrétně 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. Kromě sledování vaší cesty ke zdravému životnímu stylu vás po připojení ke [kompatibilnímu smartphonu](#) diskrétně 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 Venue SQ.





Existuje mnoho doplňků, které využíváte při sportu, ale telefon k nim již nepatří. Stačí jen zapnout GPS a spustit jednu z více než 20 předinstalovaných sportovních aplikací: **běh (indoor, outdoor, na běžícím pásu), cyklistika (indoor, outdoor), chůze (indoor, outdoor), veslování (indoor, outdoor), plavání v bazénu , golf (digitální skóre karta, autoshot - automatické měření délky rány, náhled na green s možností manuálně měnit pozici jamky, překážky, statistiky hry), lyže / snowboard, běžky, SUP (stand-up paddle boarding), jóga, Pilates, silový trénink.** Pro detailnější informace o vašem výkonu stačí připojit k hodinkám ten správný snímač z kompatibilního příslušenství. Telefon už nebudete potřebovat.

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.

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.

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.

Funkce 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.

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

Díky funkci Garmin Pay [Garmin Pay™](#) můžete bezkontaktně platit za své nákupy.

[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 \(Elevate\)](#)

