

Merk: **Garmin**

Model: 010-02562-11



Omschrijving

ZIE JEZELF ALS HARDLOPER

Deze gebruiksvriendelijke GPS-smartwatch is ontworpen voor mensen van alle vaardigheidsniveaus. Hiermee kunnen ze hun statistieken bijhouden en hun fitnessdoelen nastreven.

- Houd je tijd, afstand en snelheid bij tijdens het hardlopen of wandelen met behulp van de ingebouwde GPS.
- Houd je algehele gezondheid en welzijn in de gaten met een polshartslagmeter¹ en meer.
- Haal het giswerk uit je training. Deze smartwatch stelt looptrainingen voor die op jou zijn afgestemd.
- High-end hardloofuncties helpen je jouw potentieel te benutten. Maar dan zonder high-end prijskaartje.
- Houd meer bij dan alleen hardlopen met een scala aan ingebouwde activiteitenprofielen.
- Batterijduur tot wel 2 weken.

ONTWORPEN VOOR VORM EN FUNCTIE

Deze smartwatch is licht en comfortabel, en dus perfect voor hardlopen en dagelijks gebruik.

IDEALE SPORTMATERIALEN

Of je nu 5 km hardloopt of je in het zweet werkt tijdens een HIIT-sessie, deze sportieve siliconen band zit altijd comfortabel.

INGEBOUWDE GPS

Houd bij waar je loopt en ontvang nauwkeurige statistieken, zoals afstand, tempo en intervallen.

HARTSLAGMETING OP DE POLS

Ontvang hartslaggegevens¹ samen met waarschuwingen als je hartslag hoog blijft terwijl je in rust bent. Meet zelfs hoe hard je hart werkt tijdens activiteiten.

GARMIN COACH

Deze aanpasbare trainingsplannen, bieden begeleiding van deskundige coaches en gratis trainingsschema's die je kunt aanpassen aan je doelen. Workouts worden direct naar je watch gesynchroniseerd.

DAGELIJKE AANBEVOLEN WORKOUTS

Laat je persoonlijk begeleiden met de dagelijkse aanbevelingen voor looptrainingen van verschillende intensiteit op basis van je trainingsgeschiedenis, fitnessniveau en hersteltijd.

PACEPRO™ TECHNOLOGIE

Deze functie biedt op GPS gebaseerde tempobegeleiding voor een geselecteerde afstand of route in de Garmin Connect™ app om je te helpen je wedstrijdstrategie te plannen. Zo kun jij je inspanningen afstemmen op wat er nog voor je ligt.

FINISHTIJD

Wil je hulp om je doelstelling te bereiken? Selecteer je loopafstand en je ziet een gegevensscherm waarop je geschatte eindtijd wordt weergegeven.

HARDLOPEN OP DE BAAN

Als je de baan op wilt voor wat snelheidstraining, dan kun je de ingebouwde Track Run activiteit gebruiken om nauwkeurige rondeafstanden vast te leggen en je afstanden in meters te bekijken.

CADANSWAARSCHUWING

Wil je jouw hardloopconditie verbeteren? Gebruik de cadanswaarschuwingen om te weten wanneer je buiten je doelcadansbereik raakt.

HERSTELADVISEUR

Het is van cruciaal belang dat jij je lichaam de tijd geeft om te herstellen tussen trainingssessies. Na elke work-out laat de ingebouwde hersteltijdfunctie je weten hoe lang je moet rusten voordat je weer een grote inspanning doet.

RACEPROGNOSE

Deze gespecialiseerde tool houdt rekening met je fitnessniveau en trainingsgeschiedenis, en helpt je om je wedstrijddoel te bereiken en het trainingseffect op je voorspelde eindtijd te zien.

INGEBOUWDE SPORTAPPS

Geef je workout een boost met activiteitenprofielen voor hardlopen op de baan of virtueel hardlopen, zwemmen in een zwembad, pilates, HIIT en zelfs ademhalingsoefeningen.

LEVENSDUUR VAN BATTERIJ

Ren naar hartenlust met een batterijduur tot wel 2 weken in smartwatchmodus en tot 20 uur in GPS-modus.

FITNESSTRACKING

Tijdens je dagelijkse activiteiten houdt de Forerunner 55 je stappen, het aantal minuten intensieve training en nog veel meer bij¹.

STRESSTRACKING

Ontdek of je een kalme, gebalanceerde of stressvolle dag hebt. Ontspanningsherinneringen vragen je zelfs om een korte ademhalingsactiviteit uit te voeren.

ENERGIEBEWAKING MET BODY BATTERY™

Meet de energieniveaus van je lichaam, zodat je de beste momenten kunt vinden om te bewegen en te rusten.

MINUTEN INTENSIEVE TRAINING

Zie hoe je gedurende de dag minuten intensieve training opbouwt met matige en intensieve lichaamsbeweging.

FITNESSLEEFTIJD

Deze functie maakt gebruik van chronologische leeftijd, hartslag in rust en andere factoren om te schatten of je lichaam jonger of ouder is dan jij bent. Tenslotte ben je zo jong als jij je voelt.

ADEMHALING METEN

Zie hoe je gedurende de dag, tijdens je slaap en tijdens ademhalings- en yoga-oefeningen ademt.

TRACKING VAN MENSTRUATIECYCLUS

Gebruik de Garmin Connect app² om je menstruatiecyclus of zwangerschap bij te houden. Registreer symptomen, ontvang informatie over lichaamsbeweging en voeding, en nog veel meer.

SMARTPHONE MELDINGEN

Ontvang e-mails, sms-berichten en waarschuwingen rechtstreeks op je smartwatch wanneer deze is gekoppeld met een compatibele smartphone.

VEILIGHEIDS- EN TRACKINGFUNCTIES

Als jij je onveilig voelt of als je watch registreert dat er een ongeval is gebeurd, verzenden de hulp- en ongevaldetectiefuncties³ een bericht met je locatie naar de contacten voor noodgevallen.

CONNECT IQ™ STORE

Download aangepaste watchfaces, voeg gegevensvelden toe en haal apps en widgets uit de Connect IQ Store².

MUZIEKBEDIENING

Gebruik de handige bedieningselementen voor muziek die op je telefoon wordt afgespeeld, zodat je nummers kunt overslaan zonder een beat te missen.

SYNCHRONISEERT MET GARMIN CONNECT

Upload je activiteiten naar de Garmin Connect app voor interactie met een bloeiende online community waar je onderweg contact kunt maken en wedstrijdjes kunt houden, en zelfs je triomfen kunt delen via sociale media.

Specificaties

BEDIENING

| | | | |
|-----------------------|----|-------------------|----|
| Geschikt voor Android | Ja | Geschikt voor iOS | Ja |
|-----------------------|----|-------------------|----|

CONNECTIVITEIT

| | | | |
|-----------------|----|-----------|----|
| ANT+ compatibel | Ja | Bluetooth | Ja |
|-----------------|----|-----------|----|

FUNCTIES

| | | | |
|--------------------------|----|-----------------|----|
| Berichten van smartphone | Ja | Muziekbediening | Ja |
| Wekfunctie | Ja | | |

FYSIEKE KENMERKEN

| | | | |
|-----------------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| Breedte horlogebandje | 2 cm | Gewicht | 37 g |
| Kastgrootte | 42x42x11,6 mm | Kleur | Wit, Zwart |
| Kleur horlogeband | Wit | Polsomtrek | 12,6-20,3 cm |
| Type glas (horloge) | Gehard glas (2,5D) | Waterbestendig tot | 50 meter (5ATM) |

GEBRUIKSGEMAK

| | |
|----------------|----|
| Waterbestendig | Ja |
|----------------|----|

SCHERM

| | |
|-----------------|------------------|
| Schermresolutie | 208 x 208 pixels |
|-----------------|------------------|

SENSOREN

| | | | |
|---------------|----|------------------------|----|
| Caloriemeter | Ja | GPS | Ja |
| Hartslagmeter | Ja | Meten van activiteiten | Ja |
| Slaapmonitor | Ja | Snelheidsmeter | Ja |
| Stappenteller | Ja | | |

SPORTFUNCTIES

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----|
| Geschikt voor volgende activiteiten | Fietsen, Hardlopen, Fitness, Krachttraining, Cardio- en crosstraining | Intervaltraining | Ja |
| Stopwatch | Ja | VO2 max meting | Ja |

STROOM

| | | | |
|-------------------------------|------|-----------------------|--------|
| Aantal batterijen meegeleverd | 1 | Batterij meegeleverd | Ja |
| Batterijtype | Pack | Maximale batterijduur | 20 uur |