

Forerunner® Серии
GPS часовници за бягане

GARMIN®





FOR RUNNERS

Forerunner. За бегачи

Каквото и да е вашето ниво, каквото и да ви е плана за обучение, за вас има Garmin спортен часовник.



FORERUNNER® 25

ВРЕМЕ / РАЗСТОЯНИЕ / ТЕМПО



FORERUNNER® 230

RACE PREDICTOR / AUDIO PROMPTS

Кой
Forerunner
е за вас?



FORERUNNER® 235

ВГРАДЕН ПУЛСОМЕР



FORERUNNER® 630

РАЗШИРЕНА ДИНАМИКА НА БЯГАНЕТО



Forerunner 15 цветове



Forerunner 25 цветове



FORERUNNER® 15

Най-семплата Garmin GPS часовник за бягане

- Лесен за употреба - просто натиснете един бутон. Готови натиснете, давай!
- Следи време, дистанция, ритъм и изгорени калории
- Записва личните ви рекорди и ви поздравява в края на тренировката
- Virtual Pacer - вашето целево темпо
- Преглеждайте статистики и преживейте тренировката си в Garmin Connect™
- Водоустойчив, лек и с GPS с висока чувствителност
- Стилен и удобен, това е един всекидневен часовник
- Активити тракера ви напомня, кога е "време да се раздвижите" и улавя вашите стъпки и ежедневната ви активност, дори когато не бягате
- Съвместимост с пулсометр1 за проследяване на пулса и сърдечните зони
- Сдвоете го с крачкомер за точна скорост и разстояние, на закрито или на пътеката за бягане

FORERUNNER® 25

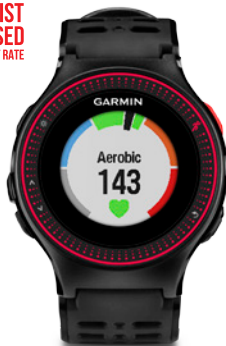
Лесен за използване GPS часовник за бягане.

Всичко най-добро от Forerunner 15 плюс още:

- Смарт известия: Получавате обаждания, съобщения, имейли и още. Мигновено споделяне на дейности с приятели, семейство и света чрез социални медии и Live Tracking
- Forerunner 25 осигурява по-голям дисплей в по-тънък часовник с 32% по-голяма активна област на дисплея от Forerunner 15
- Дълъг живот на батерията: 8 часа в режим на обучение или 8 седмици в режим на часовник



WRIST
BASED
HEART RATE



FORERUNNER® 225

Знайте вашите зона с този GPS часовник с вграден пулсометър.

- Бягайте без каишка - вграденият сензор измерва сърдечната ви честота
- Цветна дъга показва зоната ви с един поглед: загарявка (сиво), лесно (в синьо), аеробика (зелено), праг (оранжево) или максимум (в червено)
- GPS-поддръжка за предоставяне на точни данни за разстояние и темпо
- Следи вашата дейност - стъпки, калории и разстояние в рамките на деня
- Лента за активност с вибрация ви мотивира да се движите повече
- Следи качеството на съня ви
- Вграден акселерометър за разстояние и темпо на закрито - нямате нужда от допълнителен крачкомер
- Синхр. със смартфон3 за качване на тренировки на Garmin Connect™
- Мигновено споделяте подробности за тренировката си с приятели, семейство и света чрез социалните медии
- Създавате персонализирани, целеви тренировки с предупреждения с вибрация за време, разстояние, калории и пулс

ВГРАДЕН ОПТИЧЕН
СЕНЗОРЕН ПУЛСОМЕТЪР

(използва Mio Heart Rate технология)





Forerunner 230 цветове



WRIST
BASED
HEART RATE



Forerunner 235 цветове



FORERUNNER® 230 / 235

Интелигентни часовници за бегачи.

- Получавате аудио подкани за времена на обиколки, докато слушате музика³ и сигнали с вибрация за време, разстояние, калории и пулс
- VO2 Max оценка, интелигентен анализ за възстановяване и предсказване на времето ви помага да достигнете пълния си потенциал¹
- Garmin Elevate™ вграден пулсомер (само Forerunner 235).
- Изпратете персонализиран план за обучение от Garmin Connect™ към часовника ви за трениор в реално време.
- Проследяване на дейността ви позволява да се измерват стъпки, калории и дистанция дори когато не тренирате.
- Персонализирайте вашия часовник с адаптивни виджети, приложения и полета с данни от Connect IQ.
- Смарт известия ви позволяват да видите имейл, съобщения и други сигнали, директно на новият, по-голям екран.
- Синхронизиране със смартфон, за автоматично качване на тренировки в Garmin Connect™ или споделяне с приятелите и семейството чрез социални мрежи. Допълнителни свързани x-ки включват проследяване на живо, което позволява на прия. ви да ви следват и да виждат вашата с-ка в реално време.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ ФИТНЕС ПОКАЗАТЕЛИ

VO2 Max

Когато се използва с HRM, VO2max изчислява макс. обем на кислород, който може да се консумира в минута на килограм телесно тегло при макс. изпълнение.

Recovery Time

Определя състоянието на възстановяване след тренировката и работи в режим на обратно броене до следващото усилие.

Recovery Check

Осигурява оценка в реално време на възстан. в първите няколко минути на бягане.

Race Time Prediction

Състезавайте се знаейки вашата прогноза за време.



FORERUNNER® 630

Революционен GPS часовник за бягане, който помага на сериозните бегачи да знаят повече за тяхното изпълнение.

- Капацитивен сензорен екран, който работи в дъжда и с ръкавици.
- 2-ро поколение за Динамиката на бягането ви позволяват да направите преглед на данни, като дължината на крачката, баланс на времето за контакт и вертикално съотношение⁴ за подобряване на всички аспекти на техниката.
- Физиологични измервания¹ ви позволяват да следите праг на лактата, ниво на стреса и анализи на темпо, сърдечната честота и още.
- Време за контакт със земята⁴ измерва колко време крака ви е на земята по време на бягане.
- Каданс записва броя на стъпките, които предприемате за минута.
- Вертикалната вибрация⁴ показва степента на "подскачане" при бягане.
- Получавате аудио подкани за времена на обиколка, докато слушате музика и сигнали с вибрация за време, разстояние, калории и пулс.
- Изпратете персонализиран план за обучение от Garmin Connect™ към часовника ви за трениор в реално време.
- Смарт известия ви позволяват да видите имейл, съобщения и други сигнали
- Персонализирайте вашия часовник с адаптивни виджети, приложения и полета с данни, които могат да бъдат изтеглени от Connect IQ.
- Синхронизирайте със смартфон, за автоматично качване на тренировки в Garmin Connect™, за да направите преглед на статистиката или да споделите онлайн. Допълн. свързани х-ки включват проследяване на живо, което позволява на прият. ви да ви следват и да виждат вашата с-ка в реално време.



Forerunner 235 цветове



Вижте на следващата страница за Разширена динамика на бягането

2-РО ПОКОЛЕНИЕ ДИНАМИКА НА БЯГАНЕТО

Използвайте Forerunner 630 с HRM-Run, за да подобрите техниката си.

Измерва дължината на крачката - след тренировката, може да видите този показател в Garmin Connect .



Дължина на крачката /
Вертикална амплитуда /
Вертикално съотношение



Баланс на времето
за контакт



Ниво на стреса



Състояние на изпълнението



Праг на лактата

ФИЗИОЛОГИЧНИ ИЗМЕРВАНИЯ

Останете напълно информирани за промените в тялото си, докато се подготвяте за тренировка.

Измерва нивото на стреса, за да се определи дали увеличението на умората се проявява или предстои. За да получите най-голяма полза от този показател, правете 3-минутен тест приблизително по едно и също време всеки ден и при сравнително сходни условия.

Вижте състояние на изпълнението чрез оценка в реално време на темпото и сърдечната честота. Резултат от 10 означава, че сте готови да приемете предизвикателството и да очаквате по време на тренировката да се чувствате добре.

Оставете догадки и открийте точно колко бързо трябва наистина да бягате с вашия праг на лактата. Разберете точно когато умора е вероятно да започне да нараства с бързи темпове (за добре обучени бегачи, този праг често се среща при около 90% от техния максимален пулс).



MULTISPORT

Триатлонисти, пливци, скиори, туристи - няма нужда да търсите повече. Веднъж използвате ли Garmin GPS мултиспорт часовник, той ще се превърне в неизменна част от всяка тренировка или приключение. Проследявайте данните за тренировката, правете преход без усилие между спортове и навигирайте по предизвикателни среди. Вие няма да искате да погледнете назад



Garmin Athlete
Alessandro Fabjan



HRM-Swim



HRM-Tri

FORERUNNER® 920XT

Разширен Мултиспорт GPS часовник с цветен дисплей и свързани функции.



- Running dynamics⁴ измерва ритъм, вертикал. вибр. и време за конт. със земята
- Предлага VO₂ max оценка² и съветник за възстановяване
- Плувни x-ки: таймер за почивка, разстояние, тип/брой и дължини на басейн
- Metronome осигурява ритъм на обучение за бягане
- Smart известия³ за имейли, съобщения и други сигнали на вашия часовник
- Свързани функции³: автоматично качване в Garmin Connect™, проследяване на живо, споделяне в социалните медии
- Активити тракера измерва стъпки и изгорени калории през целия ден
- Сдвоете HRM-Swim и HRM-Tri с Forerunner 920XT, за да ви показва пулса в басейн в открити води, или по време на състезания
- Connect IQ™ приложения, виджети, полета с данни и уникални визуализации на часовника

Avg. Power	Avg. Bal. Z
250	47-53
Cadence	Speed
92	33.5

Персонализация на данните

0:15	
1.50 31:45	

Мултиспорт режим

182	
Cadence	
227	v. Osc 8.6

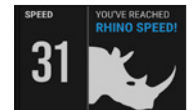
Running Dynamics

Avg. Power		
350		
Avg. Bal. Z	Power Zone	
47-53	3.8	

Данни за мощността

Rinny Great climb, keep i.	
3:00	
Avg. Bal. Z	Power Zone
47-53	3.8

Смарт известия



Connect IQ



fēnix® 3

GPS спортен часовник за възискателни спортисти и авантюристи



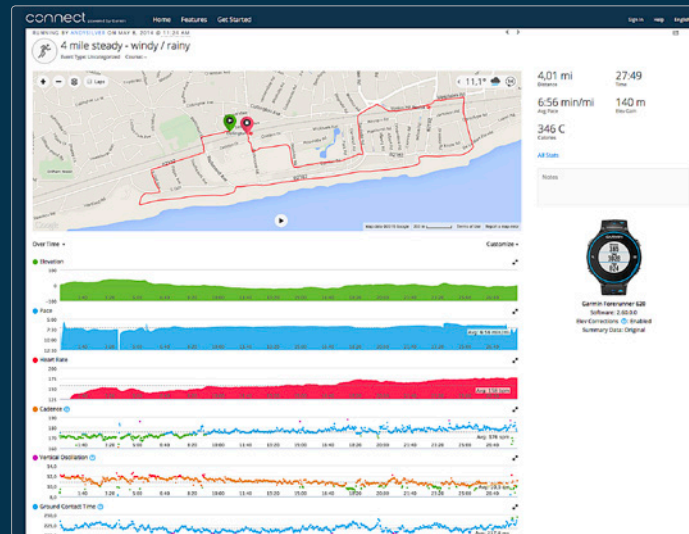
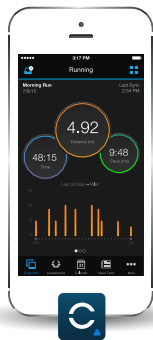
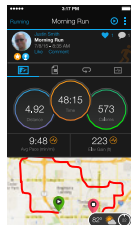
- Бърз и лесен достъп до текущо темпо и разстояние
- Running Dynamics4: ритъм, верт. вибрация и време за контакт със земята
- Разширени фитнес показатели *: VO2 max оценител, време за възстановяване и обратно отброяване
- Плуване/ски/сноуборд режими с подр. показатели за производителност
- Вграден барометричен алтиметър за точна надморска височина
- Алтиметър следи налягането на въздуха, за промени във времето
- Електронен 3D компас и сензор за температура
- До 50 ч. живот на батерията в GPS режим и 5 седмици в режим на часовник
- ANT + безжична съвместимост и Bluetooth® Smart3 за сдвояване със съвместими устройства и сензори
- Безжично споделяне на тренировки, точки, маршрути и геокешове
- Използвайте го като дистанционно управление за VIRB HD камера
- GPS + GLONASS чрез новата стоманена EXO антената и цветен дисплей
- Смарт функции: управление на музиката, "намери моя телефон"
- Сдвоете HRM-Swim и HRM-Tri с fēnix 3 за показване на разширени данни за пулса в басейн, открити води, или по време на състезания
- Connect IQ™ приложения, виджети, полета за данни и уникални визуализации на часовника, които правят вашия Garmin SmartWatch дори по-умен

Отидете по-далеч, по-бързо, по-трудно и споделете напредъка си онлайн. Garmin Connect, нашата свободна световна общност с повече от 7 милиона потребители, където синхронизирате безпроблемно вашето Garmin устройство, и ви дава всичко необходимо, за да определяте цели и да следите напредъка си. Вие няма да намерите по-добър инструмент за обучение.

- АНАЛИЗИРАЙТЕ всеки аспект от представянето си
- ПРЕГЛЕЖДАЙТЕ дейностите на карта с подробни показатели
- ПЛАНИРАЙТЕ, изследвайте, сваляйте и следвайте нови дейности
- СПОДЕЛЯЙТЕ и се конкурирайте с вашите партньори и приятели
- СВАЛЯЙТЕ тренир. планове и планирайте директно на вашия Forerunner

GARMIN CONNECT™ MOBILE

Изтеглете Garmin Connect Mobile приложението на вашия смартфон за безжични качвания на дейности от вашето Garmin устройство.



	FORERUNNER 15 / 25	FORERUNNER 225	FORERUNNER 230	FORERUNNER 235	FORERUNNER 630	FORERUNNER 920XT	fēnix3 H	
PHYSICAL FEATURES	Високо чувствителен GPS	•	•	•	•	•	•	
	Тегло (малък / голям)	15: 43g / 36g 25: 39g / 31g	54g	41.3g	41.3g	42.5g	61g	82g
	Батерия / живот на батерията	Forerunner 15: до 5 седм. като часовник 8 часа тренировки Forerunner 25: до 8 седм. като часовник 8 часа тренировки	до 6 седм. като часовник 8 часа тренировки	до 12 седм. като часовник 17 часа тренировки	до 12 седм. като часовник 17 часа тренировки	до 12 седм. като часовник 17 часа тренировки	до 24 часа тренировки	до 6 седм. като часовник 50 часа тренировки
	Воден рейтинг ⁵	5 ATM	5 ATM	5 ATM	5 ATM	5 ATM	5 ATM	fēnix 3: 10 ATM
	Час и дата	•	• (+ аларма)	• (+ аларма)	• (+ аларма)	• (+ аларма)	• (+ аларма)	• (+ аларма)
PERFORMANCE AND TRAINING	Следи време, разстояние, темпо	•	•	•	•	•	•	
	Активити тракер	•	•	•	•	•	•	
	Пулс на основата на калориите	•	•	•	•	•	•	
	Барометричен алтиметър							
	Тренировъчен ефект					• (с HRM)	•	
	VO2 max оценка			• (с HRM)	•	• (с HRM)	• (с HRM)	• (с HRM)
	Светник за възтановяване			• (с HRM)	•	• (с HRM)	• (с HRM)	• (с HRM)
	Предсказване на времето			•	•	• (с HRM)	• (с HRM)	•
	Динамика на бягането					• (с HRM-Run)	• (с HRM-Run)	•
	2-ра генерация Динамика на бягането					•	•	•
	Персонализиране на полетата с данни		•	•	•	•	•	•
	Auto Scroll		•	•	•	•	•	•
	Auto Pause	•	•	•	•	•	•	•
	Auto Lap	•	•	•	•	•	•	•
	Мултиспорт режим							
	Плавни показатели							
Известия за темпо		•	•	•	•	•	•	
Известия за време/разстояние		•	•	•	•	•	•	
Вибрация		•	•	•	•	•	•	
Интервални тренировки		•	•	•	•	•	•	
Advanced Workouts		•	•	•	•	•	•	
Virtual Partner®			•	•	•	•	•	
Virtual Racer™		•	•	•	•	•	•	
Virtual Racer™	•	•						
ANTI-COMPATIBILITY	Съвместимост с пулсометр	•	•	•	•	•	•	
	HRM-Swim / HRM-Tri съвместимост					•	•	
	Mio вграден пулсометр		•					
	Garmin Elevate вграден пулсометр				•			
	Съвместимост с крачкомер	•		•	•	•	•	
	Сензор за скорост/каданс съвместимост			•	•	•	•	
Power Meter съвместимост						•		
CONNECTIVITY ³	LiveTrack	• (25 само)	•	•	•	•	•	
	Известия за обаждания/съобщения	• (25 само)		•	•	•	•	
	Безжична синхронизация							
	Connect Mobile	• (25 само)	•	•	•	•	•	
Connect IQ™ съвместимост			•	•	•	•		

Forerunner® Серии
GPS часовници за бягане

GARMIN®

www.garmin.com

¹ Когато се използва с пулсомер (включен с някои модели, продава се отделно на други).

² Крачкотомер се продава отделно.

³ Съвместим с Bluetooth® Смарт телефони. Вижте Garmin.com/ble. iPhone 4S или по-нов и с iOS7. Проверете garmin.com за съвместими Android смартфон. Android устройствата трябва да използват Garmin Connect мобилното приложение за смарт уведомления.

⁴ Когато се използва с HRM-Run или HRM-Tri пулсомер (включен с някои модели, продава се отделно за други).

⁵ IPX7: издържа на случайно излагане на вода до 1 метър за до 30 минути. 5 ATM: издържа еквивалентно налягане на дълбочина от 50 метра.

¹⁰ ATM: издържа на налягане, еквивалентни на дълбочина от 100 метра. Вижте garmin.com/en-US/legal/waterrating за подробности.

Регистрирайте продукта си в my.garmin.com, за да получавате безплатни софтуерни ъпдейти или нова информация за продукта.

© 2015 Garmin Ltd и неговите дъщерни дружества. Грешки и пропуски са допустими.