Garmin Forerunner 620 con monitor de pulso





Reloj para correr con GPS y pantalla a color de alta resolución que hace un seguimiento de distancia, ritmo y frecuencia cardíaca

Calificación: Sin calificación
Precio
Precio de venta con descuento

Precio de venta$8,299.00

Descuento

Haga una pregunta sobre este producto

Descripción

Avanzado reloj para correr con asesor de recuperación

- Reloj para correr con GPS y pantalla a color de alta resolución que hace un seguimiento de distancia, ritmo y frecuencia cardíaca[1]
- Calcula el tiempo de recuperación y realiza una estimación del VO? máximo cuando se usa con la frecuencia cardíaca
- El monitor HRM-Run[1] agrega datos de cadencia, tiempo de contacto con el suelo y oscilación vertical
- Funciones online[2]: cargas automáticas a Garmin Connect™, seguimiento en vivo, uso compartido de medios sociales
- Compatible con los planes de entrenamiento gratuitos de Garmin Connect



Es casi tan bueno como tener su propio entrenador personal. Forerunner 620 ofrece funciones avanzadas, como el asesor de recuperación, la predicción de carrera y la estimación del VO? máximo, para ayudarlo a entrenar de manera más inteligente y a lograr nuevas metas en su carrera. Cuando se usa con el monitor HRM-Run[1], el 620 también proporciona información sobre la forma de correr al mostrar la cadencia, el tiempo de contacto con el suelo y la oscilación vertical. Para el entrenamiento en interiores, el acelerómetro incorporado del 620 hace un seguimiento de la distancia, de manera que no necesitará contar con un podómetro por separado.

Conoce su potencial



Independientemente de cuánto tiempo lleva corriendo, probablemente desee saber cómo mejorar y medir de manera objetiva su estado físico. Forerunner 620 hace precisamente eso estimando su VO? máximo, que es un buen indicador de la capacidad atlética. Antes, la única manera de saber su VO? máximo era pagando una prueba de laboratorio. Cuando se usa con un monitor de frecuencia cardíaca, el 620 reúne varios datos, como la velocidad de carrera, las pulsaciones por minuto y la variabilidad de la frecuencia cardíaca para estimar su VO? máximo. El número en sí mismo indica el volumen máximo de oxígeno que puede consumir por minuto, por kilogramo de peso corporal y a su máximo rendimiento.

Un indicador a color del reloj le muestra una comparación entre su VO? máximo con el de los otros corredores de su género y edad. Según la estimación de su VO? máximo, el 620 puede predecir sus tiempos de carrera para varias distancias. Esto puede servir como un objetivo de tiempo para su próxima carrera, considerando que haya realizado un entrenamiento adecuado.

Día de descanso o día de carrera

Forerunner 620 elimina las suposiciones en lo que respecta a planificar el tiempo de recuperación entre ejercicios intensos. Al igual que un entrenador, lo conoce a usted y su fisiología a partir de los datos de su frecuencia cardíaca, con lo que contrasta estos datos y los de su último ejercicio para mostrar cuánto tiempo menos se demoró en recuperarse por completo y estar listo para su próximo ejercicio intenso de carrera.

Al usar HRM-Run, el 620 proporciona una verificación de su recuperación, que indica en tiempo real su estado de recuperación dentro de los primeros minutos de empezar a correr. Cuando termina de correr, el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo debería esperar para realizar otro ejercicio intenso. La codificación por color del indicador facilita la interpretación: el verde significa que ya puede empezar. Cuando vea rojo y un tiempo de recuperación de más de tres días, debe considerar tomar un día de descanso o hacer una carrera suave de recuperación.

Seguimiento de su forma

El 620 es el primer reloj para correr con GPS que proporciona información sobre su forma de correr registrando varias métricas. Cuando se usa con el monitor HRM-Run[1], el 620 informa su cadencia, la oscilación vertical y el tiempo de contacto con el suelo. Estas métricas indican la dinámica de la carrera, e impactan en la economía de su carrera.

El HRM-Run tiene un acelerómetro, que mide el movimiento del torso cuando corre para calcular estas métricas. La cadencia es el número total de pasos que realiza por minuto, combinando el pie derecho y el izquierdo. La oscilación vertical es el grado de “rebote” que existe en el movimiento de su carrera, y se mide en centímetros. El tiempo de contacto con el suelo es eso mismo, la cantidad de tiempo que su pie permanece en el suelo durante cada paso de la carrera, y se mide en milisegundos. Un indicador a color facilita la comparación de su dinámica de carrera con la de otros corredores.

Conéctese

Gracias a sus funciones de carga inalámbrica, Forerunner 620 puede enviar sus datos de carrera a nuestra comunidad en línea, Garmin Connect, sin que tenga que conectarse a una computadora. Puede transferir los datos mediante la aplicación Garmin Connect™ Mobile de su smartphone. También puede configurar uno o más puntos de conexión Wi-Fi, como su red doméstica u oficina, y el 620 se sincronizará automáticamente con Garmin Connect cuando se encuentre dentro del alcance.

Algunas otras funciones online son el seguimiento en vivo, que permite que sus amigos y seguidores observen su avance y estadísticas en tiempo real. Debe tener el teléfono vinculado al 620 durante la carrera para usar la función LiveTrack. También puede compartir sus triunfos en sus sitios de medios sociales publicando las actualizaciones mediante la aplicación Garmin Connect Mobile. Además, para tener un seguimiento en tiempo real de su carrera, el 620 es compatible con los planes de entrenamiento gratuitos de Garmin Connect.

[1]La correa HR viene incluida en algunos modelos y se vende por separado en otros.

[2]Cuando está vinculado con un smartphone compatible.

Físicas y de rendimiento:

Dimensiones de la unidad (Ancho/Alto/Profundidad)	4,5 x 4,5 x 1,25 cm
Tamaño de la pantalla (Ancho/Alto)	2,54 cm de diámetro
Resolución de pantalla (Ancho/Alto)	180 x 180 píxeles
Pantalla táctil	Sí
Peso	43,6 g
Batería	lón de litio recargable
Duración de la batería	Hasta 6 semanas en modo de ahorro de energía; hasta 10 horas en modo de entrenamiento
Impermeable	Sí (50 m)

Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.