

GPS-Laufcomputer mit einzigartigen Trainingsfunktionen: Garmin Forerunner 620

Der Lauf-Coach am Handgelenk

Mit dem neuen Topmodell der Forerunner GPS-Laufuhrenserie bringt Garmin den Trainer ans Handgelenk. Der Forerunner 620 besticht mit neuester Hardware, wie dem farbigen Touchscreen-Displays, einem G-Sensor, Bluetooth oder WLAN. Vor allem ist er gespickt mit neuen Trainings- und Wettkampf-Funktionen, die es in dieser Form in einer Sportuhr noch nicht gab. Der Forerunner 620 hilft bei der Beantwortung elementarer Fragen für Läufer: Wie fit bin ich? Werde ich besser? Wie lange ist die optimale Regenerationszeit? Wie ist mein Laufstil?

Garching, 16. September 2013 – Mit dem neuen Forerunner 620 macht Garmin einmal mehr einen großen Schritt in die Zukunft: Aus der Lauf-UHR wird der Lauf-COACH. Denn Garmin führt einzigartige Innovationen für die Trainings- und Wettkampfsteuerung ein, die es bislang bei einer Laufuhr noch nicht gab. Darüber hinaus wurde der in zwei Farbkombinationen erhältliche Forerunner 620 schlanker und mit nur 43 Gramm deutlich leichter.

Leistungsanalyse inklusive – Wie fit bin ich?

Ein völlig neues Feature ist die integrierte **Leistungsanalyse**. Sie wurde mit Hilfe wissenschaftlicher Leistungstests entwickelt und verifiziert.

Anhand eines ausgeklügelten Algorithmus ermittelt die Uhr bei **jeder** Laufeinheit (schon zehn Minuten mit angelegtem Brustgurt genügen) automatisch und erstaunlich exakt die maximale Sauerstoffaufnahmekapazität (VO₂ max) des Athleten. Diese ist – noch vor der Herzfrequenz – der wichtigste Parameter in der Trainings-

analyse und -planung. Bislang konnte sie nur grob berechnet oder in einer aufwändigen – und kostenintensiven – wissenschaftlichen Leistungsdiagnostik bestimmt werden.



Effizienz ist Trumpf – Wie ist mein Laufstil?

Der Forerunner 620 verarbeitet auch die Daten eines erstmals in der Laufuhr eingebauten Beschleunigungssensors (G-Sensor). Neben den bekannten Werten wie Herzfrequenz, Distanz, Geschwindigkeit etc. zeigt der „Coach am Handgelenk“ zusätzlich auch die Schrittfrequenz an (SPM = Steps per Minute). Trägt der Läufer den neuen Premium Herzfrequenz-Brustgurt namens „HRM-Run“, berechnet der Forerunner 620 zudem Bodenkontaktzeit (GCT = Ground Contact Time) und Vertikalbewegung (in



Zentimetern). Denn der HRM-Run Brustgurt enthält ebenfalls einen Beschleunigungssensor, der aber im Gegensatz zum schwingenden Handgelenk relativ ruhig sitzt und so genauere bzw. ergänzende Daten liefert. Ein schneller und gleichzeitig ökonomischer Laufstil definiert sich über eine gleichmäßige, hohe Schrittfrequenz, eine möglichst kurze Bodenkontaktzeit sowie eine geringe Hoch-Tief-Bewegung des Körpers (gleiten statt hüpfen). Da ein effektiver Laufstil gleichzeitig Muskeln, Sehnen und Knochen geringer belastet, trägt der Forerunner 620 auch zur Gesundheit bzw. Verletzungsfreiheit des Läufers bei.



Der Erholungs-Ratgeber – Wie lange soll ich nichts tun?

Einsteiger können ihren Körper noch nicht so gut einschätzen, aber auch erfahrene Sportler tun des Guten gerne mal zu viel. Folge: Übertraining! Sinnvolle Pausen gehören zur hohen Kunst der Trainingsplanung, um vom positiven Effekt der Superkompensation zu profitieren. Der Erholungs-Ratgeber des Forerunner 620 nimmt dem Läufer die Ungewissheit, wann der optimale Zeitpunkt für die nächste Trainingseinheit gekommen ist.



Live-Tracking dank WLAN – Wo bin ich?

Erstmalig in der Reihe der Forerunner-Serie ist eine Uhr von Garmin mit WLAN und Bluetooth LE ausgestattet. Wird der Forerunner 620 mit einem WLAN gekoppelt, überträgt er das letzte Training automatisch auf die Online-Trainingsplattform ‚Garmin Connect‘. Bei Kopplung mit einem Smartphone und der App ‚Garmin Connect Mobile‘ kann man sich z.B. beim Marathon von Freunden, Familie oder Kollegen live tracken lassen. Praktisch: Der Forerunner 620 zieht aus dem WLAN, in das er eingeloggt ist, automatisch und so exakt wie möglich dessen Position. Diese Informationen nutzt er beim Verlassen des Gebäudes für einen Satellitenempfang in Rekordzeit (aGPS).

Der Trainingsplan – Wie viel soll ich trainieren?

Garmins Online-Trainings- und Fitness-Plattform „Garmin Connect“ ist einfach zu bedienen und mit fast 6,5 Milliarden hochgeladenen Kilometern die größte ihrer Art. Hier kann man nicht nur alte Einheiten auswerten, sondern auch zielorientiert neue Einheiten planen. Speziell für den Forerunner 620 wurde die Funktionalität nochmals erweitert: Man kann sich online mit wenigen Klicks seinen maßgeschneiderten Trainingsplan erstellen – auch ohne trainingswissenschaftliche Fachkenntnisse. Diesen Plan überträgt man auf die Uhr – und schon ist der Coach am Handgelenk gefüttert.

Mit zehn Stunden Akkulaufzeit im GPS-Modus (sechs Wochen im Uhrzeit-Modus) zeigt der Forerunner 620 selbst reichlich Ausdauer. Nach dem

Info: Was ist VO₂max?

Die VO₂max bezeichnet die maximale Sauerstoffaufnahme, zu der ein Athlet fähig ist. Angegeben wird die VO₂max in ml/min/kg – sprich wie viele Milliliter Sauerstoff der Körper pro Minute pro kg Körpergewicht bei maximaler Belastung umsetzen kann. Vereinfacht gesagt, gibt die VO₂max also das „Fitness-Level“ einer Person an.

Daraus ergibt sich, dass Sportler mit einer höheren VO₂max eine bessere Ausdauerleistung an den Tag legen. Ziel des Trainings von Ausdauersportlern sollte es sein, die VO₂max gezielt zu steigern.

Die exakte Bestimmung der VO₂max wird in der Regel mit Hilfe eines Spiroergometrie-Systems durchgeführt. Während einer Belastungsuntersuchung auf dem Laufband werden diverse zur Berechnung notwendige Parameter erfasst. Diese werden in einer komplexen Formel zusammengefasst, aus der sich dann die maximale Sauerstoffaufnahme ergibt.

Garmin setzt bei der Berechnung der VO₂max auf einen neuen Algorithmus der Firma Firstbeat, ein Physiologie-Spezialist. Er wurde auf Basis von Herzfrequenzdaten erstellt, die bei wissenschaftlichen Leistungsanalysen ermittelt wurden. Anschließend wurde der Algorithmus wiederum bei Leistungsdiagnosen verifiziert.

Bei der Errechnung der VO₂max mit Hilfe des Forerunner 620 handelt es sich um eine Näherungsmethode, die sehr dicht an den Werten wissenschaftlicher Leistungsdiagnosen liegt.



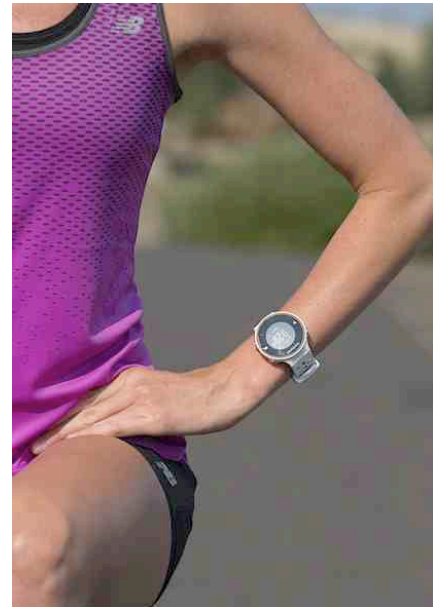
Grundsatz „Never change a running system!“ beherrscht der Forerunner 620 außerdem alle Funktionen seines Vorgängers Forerunner 610, bzw. des fast schon legendären Forerunner 305. Es lassen sich diverse Datenseiten mit jeweils bis zu vier dargestellten Werten frei konfigurieren und ein virtueller Partner bzw. Gegner oder verschiedenste Alarmer einrichten.

Preise, Lieferumfang und Verfügbarkeit

Der Forerunner 620 kommt voraussichtlich im November in zwei Farbvarianten (Schwarz/Blau und Weiß/Orange) in den Handel. Unverbindlicher Verkaufspreis *ohne* Brustgurt: 399,- Euro; *mit* Premium Herzfrequenz Brustgurt „HRM-Run“: 449,- Euro. Ein USB-Ladekabel mit magnetischer Ladeklemme gehört zum Lieferumfang. Technische Daten und weitere Informationen gibt es unter <http://garmin.de/forerunner-coach>.

Übersicht neue Funktionen und Features des Forerunner 620


- Aktuelles Fitness-Level (maximale Sauerstoffaufnahmekapazität [VO₂max])
- Lauffeffizienzwerte: Schrittfrequenz (Kadenz), Bodenkontaktzeit (GCT), Vertikalbewegung (vertikale Oszillation)
- Erholungsratgeber (optimale Regenerationszeit)
- Voraussichtliche Wettkampfzeit für 5 km, 10 km, Halbmarathon, Marathon
- Berechnung der maximalen Herzfrequenz (HRmax)
- Geschwindigkeit und Distanz auch *ohne* GPS (über Beschleunigungssensor)
- Ein- und ausblendbare Datenseite mit den Daten der G-Sensoren
- Diverse Alarmer – neu auch für die Schrittfrequenz
- Online-Funktionen via W-LAN oder Bluetooth LE (automatischer Upload, Download von Trainingsplänen, Live-Tracking via Smartphone)
- Automatischer Upload von Aktivitäten, Download von Trainingsplänen
- Wasserdicht bis 5 ATM (entspricht einem Prüfdruck in 50 Meter Tiefe)





Download von Bilddaten:

http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner_620_black.jpg
http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner_620_white.jpg
http://www.k-g-k.com/download/Garmin_Forerunner_620_w_image.jpg

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial gibt es unter <http://www.garmin.de/presse/>

 Garmin auf Facebook: www.facebook.com/GarminD

 Garmin auf Twitter: www.twitter.com/GarminD

 Garmin auf Google+: <http://gplus.to/GarminD>

Über Garmin

Garmin entwickelt mobile GPS-Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. Seit seiner Gründung durch Gary Burrell und Dr. Min Kao im Jahr 1989 hat das Unternehmen mehr als 100 Millionen Navigationsgeräte verkauft. Für den globalen Marktführer mit Hauptfirmensitz in Olathe, Kansas arbeiten in 35 Niederlassungen weltweit über 9.000 Beschäftigte – darunter etwa 1.000 Ingenieure. Die Garmin Deutschland GmbH hat ihren Sitz in Garching bei München. In Würzburg wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip von Garmin ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleibt vollständig im Unternehmen. So kann Garmin höchste Standards garantieren – sowohl bei der Qualität als auch beim Design der Produkte – und seinen Nutzern in jeder Lebenslage die passende Navigationslösung bieten.

Unternehmenskontakt:

Garmin Deutschland GmbH
 Marc Kast
 Parking 35
 D-85748 Garching
 Tel.: 089-85 83 64-925
 Fax: 089-85 83 64-45
 E-Mail: marc.kast@garmin.com

Pressekontakt Outdoor, Sports, Marine:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation
 Benedikt Braun, Till Gottbrath
 Ungererstr. 161
 D-80805 München
 Tel.: 089-30 76 66-40
 Fax: 089-30 76 66-50
 E-Mail: garmin@k-g-k.com

Pressekontakt Automotive und Golf:

fischerAppelt, relations
 Jessica Becker, Christina Tenambergen
 Waterlooohain 5
 D-22769 Hamburg
 Tel.: 040-899 699- 576 / 578
 Fax: 040-899 699- 30
 E-Mail: garmin@fischerappelt.de