

FORERUNNER 620 E FORERUNNER 220: OLTRE IL RUNNING WATCH

La rivoluzione nel podismo è alle porte, perché da oggi con il nuovo Forerunner 620 il runner è in grado di stimare il proprio valore di $VO_2\max$ e di calcolare i tempi di recupero durante e dopo l'allenamento. Abbinato alla nuova fascia cardio HRM-Run, Forerunner 620 consente l'analisi del tempo di contatto con il suolo e dell'oscillazione verticale, oltre alla cadenza. Come il fratello maggiore, anche Forerunner 220 con accelerometro integrato per rilevare la cadenza senza foot pod, carica automaticamente i piani di allenamento e i dati delle attività su Garmin Connect e consente la sincronizzazione con il proprio smartphone per avviare il LiveTrack e condividere le attività su Facebook e Twitter

Un allenatore da polso o il polso dell'allenatore? Entrambi! Nei nuovi **Forerunner 620** e **Forerunner 220**, convivono ambedue le anime podistiche. Due strumenti **Garmin** in grado di sostituire un vero e proprio coach per chi vuole migliorare le proprie prestazioni podistiche, ma anche per chi il "mister" ce l'ha già e deve condividere con lui tempi, frequenze e molto altro ancora.

Dati mai visti prima.



Forerunner 620

I nuovi *sport watch* della famiglia Forerunner sono tra i più leggeri, e avanzati GPS da polso dedicati al podismo, con funzioni estremamente sofisticate, quali il "**recovery advisor**" per la gestione dei tempi di recupero e il "**race predictor**" ovvero la stima della prestazione in caso di competizione. Per ottenere questi dati il Forerunner 620 è in grado di stimare il **valore $VO_2\max$** , cioè la massima capacità di consumare ossigeno durante uno sforzo massimale. Utilizzando la nuova **fascia cardio HRM-Run**, Forerunner 620 fornisce interessanti valori relativi alla corsa: oltre alla cadenza, il runner scoprirà il tempo di contatto con il suolo e l'oscillazione

verticale. Per gli allenamenti su tapis roulant, inoltre, l'accelerometro integrato rileva la distanza percorsa, evitando così l'utilizzo di un foot pod da inserire tra le stringhe delle scarpe.

*«Sia che si corra al parco o su un tapis roulant in palestra, i nuovi Forerunner 620 e Forerunner 220 cambieranno il modo in cui i corridori pianificano e gestiscono la preparazione atletica - ha dichiarato **Maria Aprile**, Marcom Manager di Garmin Italia – Le nuove funzioni recovery advisor, race predictor e la stima del $VO_2\max$, unite alle caratteristiche di connettività e alle opzioni di pianificazione degli allenamenti presenti in*

entrambi i modelli, renderanno questi sport watch dei veri e propri allenatori ai polsi di tutti i runner, qualsiasi sia il loro livello di preparazione tecnica e atletica».

Il massimo consumo di ossigeno.

Forerunner 620 è in grado di stimare tramite un test di 10 minuti, il **massimo consumo di ossigeno (VO₂max)**, un indicatore dell'efficienza del sistema respiratorio e cardiocircolatorio dell'atleta. Utilizzato con la **nuova fascia cardio HRM-Run**, il nuovo arrivato in casa Forerunner è in grado di stimare il valore di **VO₂max** grazie ad uno specifico algoritmo che elabora i dati fisici dell'atleta (età, sesso, peso, altezza...) e li integra ai valori di velocità di corsa e frequenza cardiaca. Ma perché è così importante il valore di VO₂max? Per gli allenatori di sport di resistenza questo è un dato importante: più alto è il valore di VO₂max, maggiore sarà la velocità o la potenza che l'atleta riuscirà a mantenere prima di arrivare ad esaurimento.



Forerunner 220

Il recupero a colori.

Per facilitare la lettura, Forerunner 620 ha il **display touchscreen con un indicatore colorato** che mostrerà l'indice di **VO₂max**. Inoltre, sulla base del valore di VO₂max, il Forerunner 620 stimerà il tempo finale di una gara podistica: ciò darà ai runner un nuovo obiettivo da raggiungere, così da motivarli sempre di più. Con la **funzione recovery advisor**, Forerunner 620 aiuta l'atleta a impostare il giusto tempo di recupero tra una sessione di allenamento e l'altra. Proprio come un allenatore vero, basandosi sui dati di frequenza cardiaca e sulla fisiologia del corridore, calcola il tempo necessario al pieno recupero, prima che l'atleta inizi una nuovo allenamento. Tutto ciò grazie alla nuova fascia HRM-Run che fornisce in tempo reale sul display del Forerunner l'indicazione dello stato di recupero, già durante i primi minuti di corsa. Una volta concluso l'allenamento, il podista saprà quanto tempo dovrà aspettare prima di ripeterlo. Il display colorato faciliterà ancora di più la comprensione e la lettura dei dati registrati: naturalmente verde indicherà una buona forma fisica e la possibilità di riprendere subito l'attività fisica, rosso invece la necessità di prendersi il giusto tempo di recupero o alternare il riposo a una corsa leggera.

Nuovi valori da analizzare.

Con Forerunner 620, Garmin integra un sensore di cadenza nel dispositivo e introduce la nuova fascia cardio HRM-Run che incorpora un accelerometro in grado di registrare l'inclinazione del busto e di produrre tre diversi parametri:

- Cadenza: il numero di passi al minuto, e naturalmente i passi totali della corsa;
- Oscillazioni verticali: valuta il movimento oscillatorio del busto dei runner (misurato in centimetri);
- Tempo di contatto a terra: il periodo temporale in cui il piede resta a contatto con il suolo (misurato in millisecondi).

*«Non c'è dubbio che Forerunner 620 rappresenti un passo in avanti negli sport watch dedicati al mondo della corsa a piedi - ha commentato **Fulvio Massini** noto training consultant – perché con questo strumento ogni runner sarà in grado di monitorare le dinamiche di funzionamento del proprio corpo durante una corsa e di ricevere utili e precisi*

feedback da trasmettere al proprio allenatore che avrà modo di ottimizzare il programma di allenamento. Senza dubbio una grande novità, anzi una vera e propria rivoluzione».

Una corsa sempre più social.

Grazie alla **tecnologia Bluetooth®**, i nuovi Forerunner 620 e Forerunner 220 supportano la funzione **LiveTrack**: con un semplice collegamento al proprio smartphone, amici e familiari potranno seguire in diretta, passo dopo passo, l'allenamento serale o la gara della domenica. Al termine, e in modo automatico, la corsa verrà memorizzata su **Garmin Connect** (la comunità online gratuita in cui è possibile salvare, pianificare e condividere le proprie attività) e verrà "postata" (a piacere) su facebook o Twitter. Inoltre, dalla piattaforma Garmin Connect è possibile scaricare piani di allenamento mirati alle classifiche distanze del podismo: 5 e 10 chilometri, maratona e mezza maratona.

Ma non solo, perché in virtù delle nuove funzionalità wireless, il Forerunner 620 può inviare i dati a Garmin Connect, senza la necessità di collegarsi a un computer: oltre al trasferimento dati con la app Garmin Connect Mobile attraverso il proprio smartphone, si può configurare uno o più hotspot Wi-Fi (la rete domestica o quella dell'ufficio) e Forerunner 620 verrà automaticamente sincronizzato su Garmin Connect non appena entra nella portata di una rete.

E per chi si avvicina alla corsa...

Per molti, l'approccio al mondo della corsa a piedi avviene (giustamente, aggiungiamo noi) in modo graduale con il metodo del *run & walk*: si alterna la corsa con la camminata veloce. In questo modo il fisico si abitua in modo progressivo, senza eccessivi traumi articolari e muscolari. Per costoro, i nuovi Forerunner 620 e Forerunner 220 sono l'ideale, perché è possibile attivare il segnale acustico che avvisa quando riprendere a correre o iniziare a camminare. Le opzioni Auto Lap e Auto Pause rimarranno comunque attive nel corso di una sessione di corsa/camminata.

Stilosi ed efficienti anche di corsa.

Sia il Forerunner 620 che il Forerunner 220 sono resistenti all'acqua fino a 50 metri e sono impermeabili a pioggia e a sudore. In entrambi i modelli il display è a colori ad alta risoluzione, ma quello del Forerunner 620 è anche touchscreen abilitato all'uso coi guanti ad alta sensibilità ed utilizzabile anche indossando i guanti. La batteria dei Forerunner è al litio ricaricabile con una autonomia fino a 10 ore in modalità allenamento (con GPS attivato), mentre di circa sei settimane in modalità orologio.

Forerunner 620 è disponibile nei colori blu/bianco e nero/arancio ad un prezzo consigliato al pubblico **a partire da 399,00 Euro**, mentre il **Forerunner 220** è disponibile nei colori nero/rosso e bianco/viola ad un prezzo consigliato al pubblico **a partire da 249,00 Euro**.

Per informazioni: www.garmin.com/it



Su Garmin

Garmin International Inc. è una filiale di Garmin Ltd. (Nasdaq: GRMN), leader mondiale nella navigazione satellitare. Dal 1989 l'azienda progetta, produce, commercializza e vende strumenti e applicazioni – la maggior parte delle quali utilizza la tecnologia GPS – per la navigazione, la comunicazione e la trasmissione di informazioni. I prodotti Garmin vengono impiegati nei settori automotive, mobile, wireless, outdoor, nautica, aviazione e per applicazioni OEM. Garmin Ltd ha sede in Svizzera, e le sue filiali principali si trovano negli Stati Uniti, Taiwan e Regno Unito. In Italia, il gruppo è rappresentato da Garmin Italia Spa.

Garmin è un marchio registrato. Tutti i marchi e nomi dei prodotti Garmin sono registrati, di proprietà di Garmin Ltd o delle sue filiali. Tutti gli altri brand, nomi dei prodotti, nomi aziendali, marchi e servizi sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Tutti i diritti sono riservati.

Ufficio stampa “Fitness & Outdoor Division”

LDL COMUNICAZIONE

Ilaria MESSA

ilaria@ldlcom.it

Tel. 035.4534134