

Productomschrijving

De Forerunner 620 HRM is een GPS-hardloophorloge met hoge-resolutie aanraak-kleurenscherm, het horloge houdt afstand, tempo en hartslag bij. Versie inclusief HRM hartslagband

Belangrijkste eigenschappen

- GPS-hardloophorloge met hoge-resolutie aanraak-kleurenscherm
- Houdt afstand, tempo en hartslag bij (Hartslagband inclusief)
- Berekent uw hersteltijd en geschatte VO2 max-waarde (bij gebruik in combinatie met hartslagband, HRM inclusief)
- HRM-Run monitor geeft informatie over cadans, grondcontacttijd en verticale oscillatie (bij gebruik in combinatie met hartslagband, HRM inclusief)
- Communicatiefuncties (indien gekoppeld aan een compatibele iPhone)
- Automatische uploads naar Garmin Connect™, live volgen en informatie delen op sociale media
- Compatibel met gratis trainingsplannen van Garmin Connect

Het pakket bevat

- Garmin Forerunner 620 HRM GPS horloge
- Garmin HRM-Run Hartslagmeter
- Oplaadhouder/gegevenshouder
- Handleidingen

Het toestel dat uw mogelijkheden kent

Ongeacht hoe lang u al traint, u wilt waarschijnlijk weten hoe u uw prestaties kunt verbeteren en uw conditie objectief kunt meten. De Garmin Forerunner 620 doet dit door een schatting te maken van uw VO2 max.-waarde, die een goede indicator is van uw atletische capaciteiten. Voorheen kon u alleen uw VO2 max.-waarde vaststellen via een laboratoriumtest. Bij gebruik in combinatie met een hartslagmonitor, voert de Garmin Forerunner 620 een aantal ingewikkelde berekeningen uit op gegevens zoals uw hardloopsnelheid, hartslagen per minuut en hartslagwisselingen om een schatting te maken van uw VO2 max.-waarde. Dit getal geeft een indicatie van het maximale zuurstofvolume dat u per minuut, per kilogram lichaamsgewicht kunt opnemen bij uw maximale prestatie. Een gekleurde meter op het horloge laat zien hoe uw VO2 max.-waarde zich verhoudt tot die van andere hardlopers van uw geslacht en leeftijdsgroep. Op basis van uw VO2 max.-schatting kan de Garmin Forerunner 620 uw hardlooptijden voor verschillende afstanden voorspellen. Dit kunt u als doelstelling gebruiken voor uw volgende wedstrijd, mits u voldoende getraind hebt.

Rustdag of hardlooptag

De Garmin Forerunner 620 maakt een einde aan het giswerk bij het plannen van hersteltijd tussen zware trainingen. Net als een coach, verzamelt het toestel informatie over u en uw fysiologie op basis van uw hartslaggegevens. Dit wordt afgezet tegen uw laatste training, en vervolgens kunt u zien na hoeveel tijd u volledig bent hersteld en klaar bent voor uw volgende hardlooptraining. Wanneer u de HRM-Run gebruikt, voert de Garmin Forerunner 620 tijdens de eerste minuten van uw hardlooptraining een herstelcontrole uit, een real-time indicatie die laat zien in hoeverre u hersteld bent van de vorige training. Wanneer u een hardlooptraining hebt voltooid, laat de hersteltijd zien hoe lang u zou moeten wachten voordat u weer een zware training doet. De kleurcodering op de meter zorgt voor een eenvoudige interpretatie — groen betekent dat u aan de slag kunt. Wanneer u rood ziet en een hersteltijd van meer dan 3 dagen, kunt u wellicht beter een rustdag nemen of een lichte training doen.

Volg uw vorm

De Garmin Forerunner 620 is het eerste GPS-hardloophorloge dat feedback geeft over uw hardloopvorm met behulp van verschillende meetgegevens. Bij gebruik in combinatie met de HRM-Run monitor¹, rapporteert de Garmin Forerunner 620 uw cadans, verticale oscillatie en contacttijd met de grond. Deze gegevens vormen uw hardloopyndynamiek en bepalen uw krachtsinspanning tijdens het hardlopen. De HRM-Run beschikt over een versnellingsmeter die de beweging van uw romp meet tijdens het hardlopen. Cadans is het totale aantal stappen per minuut - linker- en rechervoet samen. Verticale oscillatie is de "staphoogte" in uw hardloopbeweging, gemeten in centimeters. Grondcontacttijd is wat het woord zegt — de hoeveelheid tijd die uw voet tijdens elke stap contact maakt met de grond, gemeten in milliseconden. Dankzij een gekleurde meter kunt u gemakkelijk zien hoe uw hardloopyndynamiek zich verhoudt tot die van andere hardlopers.

Voel u verbonden

Net als de meeste hardlopers wilt u waarschijnlijk uw statistieken na uw hardloopsessie of race analyseren, maar wellicht hebt u op dat moment nog niet uw computer bij de hand. De Garmin Forerunner 620 lost dit op door uw gegevens automatisch te uploaden naar Garmin Connect, onze gratis online community, waar u uw activiteiten kunt opslaan, plannen en delen met anderen. U hoeft alleen de gratis Garmin Connect Mobile app naar uw smartphone te downloaden en vervolgens uw horloge te koppelen. Wanneer u uw hardloopsessie opslaat, wordt deze automatisch geüpload naar Garmin Connect als u binnen het bereik van uw telefoon bent. Een andere communicatiefunctie is 'live volgen', waarmee uw vrienden en fans u in real-time kunnen volgen en uw statistieken kunnen zien. Hiervoor moet uw telefoon tijdens het hardlopen gekoppeld zijn met de Garmin Forerunner 620 om gebruik te kunnen maken van de functie LiveTrack. U kunt uw overwinningen ook met anderen delen op uw sociale mediasites door updates te plaatsen met de Garmin Connect Mobile app.

Afmetingen en prestaties:

- Afmetingen, BxHxD: 4,5 x 4,5 x 1,25cm
- Schermgrootte: BxH: 2,54 cm diameter
- Schermresolutie, BxH: 180x180 pixels
- Aanraakscherm: Ja
- Gewicht: 43,6gram
- Batterij: Oplaadbare lithium-ion
- Batterijlevensduur: Tot 6 weken in spaarstand; tot 10 uur in trainingsmodus
- Waterbestendig: Ja (50 m)
- Geschikt voor GPS: Ja
- Hoogwaardige ontvanger: Ja

Kaarten en geheugen:

- Basiskaart: Nee
- Mogelijkheid om kaarten toe te voegen: Nee
- Geschikt voor gegevenskaarten: Nee
- Rondegeschiedenis: 1000 ronden
- Waypoints/favorieten/locaties: 0
- Routes: 0

Kenmerken:

- Hartslagmeter: Ja (inclusief)
- Fietssnelheid/cadanssensor: Nee
- Voetsensor: Ja (optioneel)
- Automatische synchronisatie (automatische gegevensoverdracht naar een computer): Ja
- Compatibel met Garmin Connect™ (online community waar u gegevens kunt analyseren, categoriseren en delen): Ja
- Virtual Partner® (trainen tegen een digitale persoon): Ja
- Virtual Racer™ (compete against other activities): Nee
- Koersen (resultaten vergelijken met eerdere activiteiten): Nee
- Automatisch pauzeren® (pauze- en hervattimer op basis van snelheid): Ja
- Automatische ronde® (automatisch een nieuwe ronde starten): Ja
- Automatisch scrollen (loopt tijdens een workout langs de pagina's met gegevens): Ja
- Meerdere sporten (met één druk op de knop een andere sportmodus kiezen): Nee
- Geavanceerde workouts (maak uw eigen workouts): Ja
- Tempowaarschuwing (er klinkt een alarm als u van het ingestelde tempo afwijkt): Ja
- Tijd-/afstandwaarschuwing (er klinkt een alarm als u een doel hebt bereikt): Ja
- Trilalarm: (kies een geluidssignaal en/of een trilalarm): Ja
- Intervallen tijdens training (oefeningen en rustperiodes instellen): Ja
- Op hartslag gebaseerde calorieberekening: Ja
- Training Effect (measures impact of an activity on your aerobic fitness): Ja
- Aanpasbare schermen: Ja
- Barometrische hoogtemeter: Nee
- Overdracht naar andere toestellen (draadloze gegevensoverdracht naar soortgelijke toestellen): Nee
- Compatibel met vermogenmeters (geeft de vermogensgegevens weer van compatibele ANT+™-vermogenmeters van andere leveranciers): Nee
- Temperatuur (geeft de temperatuur weer terwijl u rijdt): Nee
- Sporthorloge: Ja

Aanvullend:

- V02 max.-schatting: Ja
- Hersteladvies: Ja
- Raceprognose: Ja
- Hardloopyndynamiek: Ja
- Horlogefuncties inclusief datum en alarm.
- Hardlopen/wandelen-functie: Ja