

Dime cómo entrenas y te diré qué Garmin Forerunner necesitas



Dicen que, actualmente, el mundo se puede clasificar de dos formas: los que corren y los que no. Pero, entre los runners, hay múltiples tipologías, casi tantas como niveles o personalidades: principiantes, avanzados, quienes preparan pruebas, corredores ocasionales, comprometidos, quienes corren por hobby y quienes lo hacen de manera profesional. ¿Sabes qué reloj es perfecto para ti en cada caso? ¡Echa un vistazo a nuestras propuestas!

Marzo 2017.- Garmin, líder mundial en soluciones de navegación por satélite, cuenta con un amplio catálogo en el que tienen cabida múltiples modelos de relojes deportivos, casi tantos como personas, costumbres o niveles.

Entre ellos, destacan tres modelos que se ajustan a la perfección a la forma, el nivel y las preferencias de la mayoría de runners: **Forerunner® 35, Forerunner® 235 y Forerunner® 735XT**.

Todos cuentan con un denominador común: están equipados con la **tecnología Garmin Elevate™**, desarrollada por la firma, y que mide la frecuencia cardíaca desde la muñeca. Gracias a ella, es posible tener a la vista la zona de frecuencia cardíaca y las pulsaciones por minuto, en tiempo real. Con estos datos, proporcionan información sobre las calorías quemadas y cuantifican la intensidad de las actividades deportivas.

Pero hay mucho más, diversas características que te pueden ayudar a comenzar en el mundo runner, a mejorar cada día tus marcas y, también, a prepararte para una prueba, o para varias, cuando vayas un paso más allá.

Garmin Forerunner® 35

Comienzas a correr para mantenerte en forma, con la intención de adaptar un deporte a tu rutina diaria y de animarte a convertirlo en parte esencial de tu vida. **Garmin Forerunner® 35** es tu equipo, porque cuando se vincula con teléfonos compatibles es capaz de mostrar en su pantalla notificaciones inteligentes: llamadas entrantes, correos electrónicos, mensajes de texto o uso compartido en redes sociales.

Además, aporta funciones de conexión, como la carga automática de datos y entrenos a la comunidad online gratuita Garmin Connect, en la que se puede guardar, planificar y compartir las actividades. Una vez descargada y vinculada con el smartphone, el dispositivo transfiere automáticamente, y siempre que se encuentre en el área de alcance del teléfono, los datos previamente almacenados en el reloj deportivo.

A todo ello se suma la herramienta LiveTrack, que hace posible que familiares y amigos sigan el recorrido en tiempo real desde cualquier lugar del mundo (únicamente durante entrenamientos y carreras). Del mismo modo, el dispositivo actualiza el software automáticamente y hace las veces de mando a distancia para controlar la música del smartphone, entre otras muchas prestaciones.

Garmin Forerunner® 35 dispone de GPS y de un acelerómetro que capta los datos relativos a distancia y ritmo cuando se practica ejercicio en una pista de interior o en una cinta de correr, sin necesidad de añadir un podómetro.

En el momento en el que se desee introducir alguna pequeña variación en la rutina, tan sólo hay que activar el perfil de ciclismo para realizar un recorrido en bicicleta o el perfil de cardio para una sesión de entrenamiento sobre la elíptica.

A su vez, posee la función de monitor de actividad, puesto que cuenta los pasos y las calorías quemadas a lo largo del día y recuerda al usuario que tiene que moverse tras más de una hora de inactividad.

PVP Garmin Forerunner® 35: 199,99 euros (IVA incluido)

Garmin Forerunner® 235

Si eres de los que no te rindes nunca, te preparas a conciencia y mides cada parámetro, puedes contar con **Forerunner® 235**. Sencillez, versatilidad, inteligencia o avanzadas herramientas son sólo algunos de los calificativos que mejor definen a este dispositivo, que cuenta con tecnologías innovadoras y que ofrece datos precisos, completos y muy importantes para los runners.



Además de integrar un GPS que calcula la distancia y el ritmo del deportista, dispone de un acelerómetro que capta los datos relativos a distancia y ritmo cuando se practica ejercicio en una pista de interior o en una cinta de correr, sin necesidad de añadir un podómetro.



Para calcular y proporcionar información sobre el esfuerzo, Forerunner® 235 incorpora un indicador de distintos colores que determina la zona de frecuencia cardíaca y las pulsaciones por minuto en tiempo real. De esta manera, el deportista puede plantear su plan de entrenamiento siempre teniendo el control sobre la zona en la que se encuentra y, al mismo tiempo, concentrarse en el esfuerzo que necesita realizar.

Garmin Forerunner® 235 establece las zonas de cada usuario en función de una estimación de la frecuencia cardíaca máxima según la edad y restando este dato a 220. Si fuera necesario, también es posible ajustar las zonas en el reloj o en Garmin Connect, lo que permite personalizar el dispositivo según las necesidades particulares de cada usuario. A ello se suma la posibilidad de ajustar las zonas en función de los datos grabados por el sensor y, en caso de superar la frecuencia cardíaca máxima permitida, el dispositivo preguntará si el usuario desea conservar ese valor y adaptar las zonas en base a este nuevo registro.

A su vez, posee la función de monitor de actividad, puesto que cuenta los pasos y las calorías quemadas a lo largo del día y recuerda al usuario que tiene que moverse tras más de una hora de inactividad.

PVP Garmin Forerunner® 235: 349 euros (IVA incluido)

Garmin Forerunner® 735XT

Cuando un deporte no es suficiente y llevas un control exhaustivo de tus valores. Cuando te encuentras preparando una prueba exigente como un triatlón, este es el reloj que necesitas, que desean datos detallados tanto en sus entrenamientos como en competición.

En primer lugar, este reloj permite cambiar de actividad con facilidad gracias a sus perfiles de actividad integrados para running (en interiores/al aire libre), ciclismo (en interiores/al aire libre), natación (en piscina/en aguas abiertas), esquí de fondo, deportes de raqueta o de remo, running, senderismo y entrenamiento de fuerza.

Así, para sesiones de entrenamiento y carreras de duatlón y triatlón, la función multisport automática hace posible cambiar de deporte simplemente pulsando un botón. Incluso, es compatible con entrenamientos avanzados de carrera, ciclismo o natación en piscina.



Dispone de la tecnología Garmin Elevate que ofrece información sobre la pulsaciones desde la muñeca pero para aquellos que deseen llegar un poco más allá o ampliar las opciones que ofrece su reloj, tienen la opción de escoger una de las versiones con cinta de frecuencia cardíaca (HRM-Run™, HRM-Tri™ o HRM-Swim™).

De esta manera, obtendrán métricas avanzadas como, por ejemplo, el sistema VO2 max, que estima el volumen máximo de oxígeno (en mililitros) que se puede consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en el rendimiento máximo. Del mismo modo, pueden medir la cadencia, la oscilación vertical y el tiempo de contacto en el suelo (siempre conectado a un monitor HRM-Run™) o, también, la longitud de zancada. Y cuando se añade una banda de frecuencia cardíaca HRM-Swim™ hace posible la medición de la frecuencia cardíaca cuando se entrena bajo el agua, ya sea en piscina o en aguas abiertas.

Como no podía ser de otra manera, Garmin Forerunner® 735XT también ofrece otras funciones que suponen un plus para el día a día. Entre ellas, destaca su capacidad para actuar como monitor de actividad y para recibir notificaciones inteligentes, gracias a las que es posible visualizar las llamadas entrantes, mensajes o correos que llegan al Smartphone.

PVPR Garmin Forerunner® 735XT: 449 euros (IVA incluido)

PVPR Garmin Forerunner® 735XT con cinta HRM-Run™: 499 euros (IVA incluido)

PVPR Garmin Forerunner® 735XT bundle HRM-Tri™: 599 euros (Iva incluido)

Toda la información de Garmin

Para obtener más información sobre las características, precios y disponibilidad de todos sus productos, así como de sus acciones y patrocinios, visite los sitios web www.garmin.com/es/, www.garmin.blogs.com/iberia/, http://twitter.com/#!/Garmin_Iberia y <https://www.facebook.com/GarminIberia>

Sobre Garmin

Líder mundial en navegación por satélite, Garmin Ltd. y sus filiales llevan desde 1989 diseñando, fabricando, comercializando y vendiendo dispositivos y aplicaciones de navegación, comunicación e información, la mayoría de los cuales integran tecnología GPS. Los productos de Garmin se utilizan en automoción, telefonía móvil, comunicación inalámbrica, actividades de ocio al aire libre, el sector marítimo, la aviación y aplicaciones de OEM. Garmin Ltd. tiene su sede social en Suiza y sus principales filiales se encuentran en Estados Unidos, Taiwán y Reino Unido. Para obtener más información, visita la sala de prensa virtual de Garmin en <http://www.garmin.com/es/company/presse1/>. Garmin es una marca comercial registrada de Garmin Ltd.

Aviso sobre las futuras declaraciones:

Esta publicación incluye declaraciones futuras relacionadas con Garmin Ltd. y su negocio. Dichas declaraciones se basan en las expectativas actuales de la dirección. Los eventos y las circunstancias futuras descritos en esta publicación puede que no lleguen a ocurrir y que los resultados reales difieran considerablemente debido a factores de riesgo conocidos y desconocidos y a incertidumbres que pueden afectar a Garmin, incluidos, entre otros, los factores de riesgo enunciados en el Formulario 10-K del Informe anual correspondiente al ejercicio cerrado a 31 de diciembre de 2016 presentado por Garmin ante la Comisión del Mercado de Valores (Número de expediente de la Comisión 0-31983). Puedes descargar una copia del Formulario 10-K de Garmin en www.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html. Ninguna declaración futura puede ser garantizada. Las declaraciones futuras se refieren únicamente a la fecha en la que se realizan y Garmin no asume ninguna obligación de actualizar públicamente o revisar ninguna declaración futuras, independientemente de que obtenga información nueva, se produzcan eventos en el futuro o cualquier otra circunstancia. revisar o actualizarlas periódicamente, ya sean como resultado de nuevos datos, eventos futuros o cualquier otra circunstancia.

Para más información contactar con:

Vanessa Garrido

Directora de marketing de Garmin Iberia S.A.U

93 357 26 08

vanessa.garrido@garmin.com

Begoña Fernández/Cristina Herranz

Mélon Rans (Agencia de prensa)

bfernandez@periodicmail.com

cherranz@periodicmail.com