

## Mio MiViaTM Run 350



**Cena : 799,00 zł**

Nr katalogowy : **zegarek sportowy**

Producent : **Mio**

Średnia ocena : **brak recenzji**

zegarek sportowy Mio MiViaTM Run 350

Nowoczesny zegarek sportowy z GPS oraz wbudowanym czujnikiem pracy serca. Zintegrowany optyczny pulsometr zapewni Ci kontrolę w czasie rzeczywistym z pełnym zestawem ważnych informacji na nadgarstku. Ale prawdziwy hit to One Button Coach, czyli osobisty trener w jednym przycisku który zawsze jest o krok przed tobą. Ta wyjątkowa funkcja łączy dane na temat Twojej sprawności fizycznej, schematy z poprzednich sesji ćwiczeń i osiągnięte wyniki, tworząc na ich podstawie osobiste rekomendacje treningowe. Nie musisz już się męczyć z układaniem planu i programu treningowego, aby utrzymać formę – osobisty Trener zrobi to za Ciebie, a ty musisz tylko podążać za jego instrukcjami oraz wykonywać Codzienne Rekomendacje !

szczegółowy opis w zakładce link / specyfikacja PDF

Poznaj MiVia Run 350, stylowy zegarek treningowy z GPS-em, który stanie się Twoim towarzyszem na całe życie! Kiedy raz zaczniesz go używać jako osobistego trenera i monitora aktywności, nie będziesz mógł bez niego biegać ani żyć.

### Przycisk Trenera

Trener ma swoich pomocników; Zegarek MiVia Run 350 jest wyposażony w szereg specjalistycznych programów, dzięki którym korzystanie z funkcji One Button Coach (przycisk trenera) staje się długoterminowym planem treningowym z ukierunkowaniem na poprawę wyników. Trener wybiera codziennie jeden spośród 3 różnych indywidualnie dobranych treningów: Tempo Run (bieg o danym tempie), Long Slow Distance Run (wolny bieg długodystansowy) i Interval Training (trening interwałowy) z tak dobranymi celami, aby zwiększyć Twoją wytrzymałość na zmęczenie, poprawić umiejętności biegowe i gorset mięśniowy oraz zwiększyć poziom VO2max. W zależności od wyników treningu, dzięki wykorzystaniu inteligentnych technologii VO2max Estimation (obliczenie wydolności tlenowej), Training Effect (efektywność treningowa) i Recovery Advisor (doradca odpoczynku) Coach zaproponuje Ci indywidualnie dostosowane zalecenia treningowe na następny dzień.

Dzięki funkcji Coach / Trener oraz specjalistycznej technologii działającej w tle zawsze będziesz wiedział, kiedy podnieść swój poziom VO2max oraz jak intensywnego treningu potrzebujesz, aby osiągnąć zakładane wyniki, i co najważniejsze: kiedy jest czas na ruch, a kiedy na odpoczynek. W dłuższej perspektywie Coach / Trener pomoże Ci więc zwiększyć wytrzymałość aerobową i poziom sprawności; otrzymujesz trening jak zawodowiec!

### Łatwe w użyciu programy treningowe

Jeśli jednak wolisz działać według własnego planu, to masz również taką możliwość.

MiVia Run 350 oferuje także łatwe w użyciu programy treningowe dostosowane do odległości, czasu, interwału lub tempa. Możesz więc poprawić swoją wytrzymałość, biegając z powiadomieniami o tempie, lub skorzystać z treningu interwałowego, żeby nabrać sprawności przez kontrolowane wybiecie ze strefy komfortu.

Na ekranie urządzenia możesz również kontrolować, w której strefie wydajności serca jesteś. Istnieje 5 zakresów tętna, z których każdy ma określony wpływ na Twój organizm i poziom sprawności:

Poznaj MiViaTM Run 350 3

1. Średnia (od 50% do 60% maksymalnego tętna).
2. Spalanie tłuszczu (od 60% do 70% maksymalnego tętna).
3. Trening Aerobowy (od 70% do 80% maksymalnego tętna).
4. Trening beztlenowy (od 80% do 90% maksymalnego tętna).
5. Maksymalny wysiłek (od 90% do 100% maksymalnego tętna).

### Komunikacja z smartfonem

Żyjemy w czasach, które wymagają od nas dostępności przez cały czas, dlatego MiVia Run 350 oferuje opcję łączności telefonicznej. Możesz otrzymywać powiadomienia i komunikaty o połączeniach przychodzących. Zegarek jest kompatybilny z takimi aplikacjami, jak: WhatsApp, Facebook Messenger, Skype i Twitter. Tak więc nigdy nie przegapisz połączenia ani wiadomości, nawet w biegu! Oczywiście, jeśli wolisz, żeby nic nie przeszkadzało Ci w

biegu, możesz po prostu wyłączyć tę funkcję i skoncentrować się na własnym wysiłku i na własnym organizmie.

#### Monitor aktywności

MiVia Run 350 nie tylko towarzyszy Ci w bieganiu, ale działa także jako wysokiej klasy monitor aktywności. W ciągu dnia liczy kroki, przebiegnięty dystans i spalone kalorie. A w nocy rejestruje Twoje parametry snu, takie jak jakość, efektywność i czas. Zapisane dane możesz analizować aplikacją MiVia, a nawet prowadzić specjalny dziennik snu.

Podsumowując: MiVia Run 350 to jedyny towarzysz, którego potrzebujesz w czasie swoich treningów biegowych, to Twój osobisty trener, który opracowuje dla Ciebie Today's Recommendation (codzienne rekomendacje), VO2max Estimation (obliczenie wydolności tlenowej), Recovery Advisor (doradca odpoczynku) i Training Effect (efektywność treningowa) oraz zestaw programów treningowych dostosowanych do Twojego poziomu sprawności!

#### MiVia™ Run 350 - Główne zalety

1 Nowoczesny zegarek sportowy GPS z wbudowanym sensorem optycznym do pomiaru tętna oraz pomiarem wielu innych parametrów. Możesz w łatwy sposób śledzić trasę biegu, analizować wyniki i tym samym zwiększać wydajność organizmu!

2 Przycisk Trenera - ta jedyna w swoim rodzaju funkcja analizuje Twoje poprzednie treningi oraz stan organizmu, aby przygotować optymalny plan dnia. Nie musisz męczyć się z rozpiskami treningów, wystarczy że zaczniesz stosować się do "Codziennych rekomendacji", a efekty przyjdą same

3 Trening osobisty skupiony na wynikach - "Przycisk Trenera" to połączenie wielu algorytmów, w tym obliczeń wydolności tlenowej, efektywności treningowej oraz doradcy odpoczynku. Wszystko to aby zapewnić najbardziej optymalny i efektywny trening. Te sprytne technologie pozwolą zwiększyć wydolność tlenową (VO2max) poprzez dopasowanie intensywności treningu jak i odpoczynku. Sortując te programy razem z zaleceniami trenera bez problemu zwiększyć wydolność organizmu oraz jego ogólne usportowienia. Trenuj jak profesjonalista!

4 Łatwy w użyciu programy treningowe zorientowane na dystans, czas oraz tempo - udoskonal Swoją sylwetkę biegając w odpowiednim tempie lub stosując interwały. Postaraj wypchnąć Swoją organizm ze strefy komfortu nadając mu nowy, sportowy duch. Na ekranie urządzenia możesz również kontrolować w której strefie wydajności serca jesteś. Urządzenie ma zaprogramowane 5 stref wydolności sercowej, a każda z nich dopasowana jest do Twojej kondycji i celów jakie chcesz osiągnąć

5 Automatyczne wykrywanie rozpoczęcia ćwiczeń - gdy Twój bieg przekracza wartość 90 spm\* przez czas 30 sekund, MiVia Run 350 automatycznie przełączy się w tryb biegacza. Oznacza to że urządzenie automatycznie uruchomi moduł GPS, rozpocznie dokładny monitoring pulsu serca oraz każdy aspekt treningu który odbywasz. Tak więc nie musisz pamiętać o przełączeniu MiVia Run 350 w tryb biegacza, zegarek zrobi to sam za Ciebie!

6 Monitor aktywności - liczy kroki, przebyty dystans, analizuje jakość i długość snu i wiele więcej

#### SPECYFIKACJA:

Wymiary: 44.7 x 37.4 x 15.8 mm

Monitor serca: optyczny czujnik\*

Klasa wodoszczelności: 3ATM

Czas ładowania: 2,5 godziny

Waga: 51.5g

Alarm wibracyjny: tak

Pamięć: do 100 godzin zapisu ćwiczeń

Rozmiar wyświetlacza: 1.28"

Wbudowany GPS: tak

Bateria: do 5 tygodni w trybie zegarka / 10 godzin z GPS / 8godzin z

GPS oraz monitorem pracy serca

Najnowszy Bluetooth (4.0)

Możliwość eksportu treningu (za pomocą pliku fit.) do Strava, TrainingPeaks, Endomondo itp.

Zaawansowana analityka pracy serca dzięki Firstbeat

W ZESTAWIE: Mio MiVia 350 Run oraz 2 paski (pomarańczowy i czarny)

