

Dozviete sa,
ako to robia
profesionáli.



Super
čas,
nabudúce
ešte lepší.

„Moju prvú skúsenosť s GPS športtestermi si spájam s testami, ktoré sme v roku 2004 robili s rýchlostnými kanoistami na vode. Odvtedy sme ním monitorovali aj veslárov, bežcov na lyžiach, biatlonistov, horských cyklistov, triatlonistov, výkonnostných, orientačných i rekreačných bežcov.

Niekoľkokrát boli využité v rámci našich výskumov. V roku 2008 sme ho použili na overovaciu štúdiu na polmaratóne. Sám som aktívny športovec a športtester s GPS využívam od začiatku aj vo svojom tréningu a počas pretekov.“

PaedDr. Viktor Bielik, PhD.

Od roku 2004 pracuje s rekreačnými a vrcholovými športovcami v oblasti diagnostiky trénovanosti, redukcie hmotnosti, výživy a zdravotnej starostlivosti. Na Fakulte telesnej výchovy a športu prednáša fyziológiu človeka.

Vedie bežeckú a triatlonovú skupinu Sportdiag team. Aktívne sa zúčastňuje amatérskych pretekov v behu, triatlone a bežeckom lyžovaní.





“Aby ste pravidelne športovali a dosiahli prvé pokroky a úspechy v budovaní Vašej kondície, musíte niečo obetovať. Musí Vás to baviť a motivovať, to je pre nás všetkých spoločné. Aby sme to mohli zmeniť, nestačia iba informácie ako to máte zmeniť. Športovaniu by ste mali byť verní minimálne rok a ostane Vám to natrvalo.

Všetko s ohľadom na Vaše zdravie a momentálnu kondíciu. Správnym prístupom je možné zvoliť správnu životnú cestu. So športovými hodinkami sa Vám to bude dariť lepšie. Trvalá zmena je dosiahnuteľná aj vďaka športovým hodinkám s GPS, ktoré používam.”



PaedDr. Ivan Gabovič

Významný kondičný tréner viacerých športovcov
- olympionikov, reprezentantov a osobností Slovenska.

Univerzálny vytrvalostný bežec - úspešný účastník svetových bežeckých maratónskych podujatí Brusel 2007, Košice 2006-2010, Bratislava 2006-2010, Praha 2009-2010, Chicago 2009, Berlin 2010, Budapest 2010, New York 2010.

Motivácia sa
merať
nedá.
Výkon
áno.



Všeobecná bežecká terminológia

Aeróbny prah - vymedzuje spodnú hranicu intenzity vytrvalostného zaťaženia, ktorá dostatočne aktivizuje srdcovo - cievny a dýchací systém. Do hranice aeróbného prahu môže organizmus vo veľkej miere využívať aj tuky ako zdroj energie. Z testu sa dá vyjadriť hodnotami srdcovej frekvencie, tempom či rýchlosťou behu.

Aeróbná vytrvalosť – schopnosť vykonávať fyzickú aktivitu (napr. beh) dlhodobejšie bez toho, aby bol človek nútený vplyvom únavy prestať alebo spomaliť. Aeróbná vytrvalosť môže mať niekoľko úrovní napr. vytrvalosť na 10 km beh alebo maratón.

Anaeróbny prah - vymedzuje hornú hranicu intenzity vytrvalostného zaťaženia, ktoré sme schopní vykonávať dlhší čas takmer na úrovni svojich maximálnych schopností. Z testu sa dá vyjadriť hodnotami srdcovej frekvencie, tempom či rýchlosťou behu.

Intenzita behu – miera úsilia, ktoré vynakladáme počas behu. Môžeme ju vyjadriť tempom alebo rýchlosťou behu, hodnotami srdcovej frekvencie, alebo hladinou laktátu v krvi.

Intervalový tréning - prerušovaná metóda, ktorá spočíva v striedaní rýchlejších a pomalších bežeckých úsekov. V praxi sa používa napr. 5 x 1 km. V rámci prestávky je pasívne voľno alebo vyklusanie.

Športtester - zariadenie, ktoré umožňuje priebežné monitorovanie srdcovej frekvencie počas tréningu. Vyspelejšie zariadenia umožňujú zobrazenie tempa behu, odbehnutej vzdialenosti a pod.

Srdcová frekvencia - udáva počet úderov srdca za minútu. Jej maximálna hodnota nezávisí od trénovanosti, pohlavia a v niektorých prípadoch ani od veku. Monitorovanie hodnôt srdcovej frekvencie počas behu sa používa na individuálne vyjadrenie vynakladaného úsilia.

Tempo behu - vyjadruje intenzitu behania, respektíve koľko minút trvá odbehnutie daného kilometra. Pri odbehnutí 10 km za 40 min je priemerné tempo behu 4:00 min/km. Niektorí bežci uprednostňujú rýchlosť behu vyjadrenú v km/h. Beh rýchlosťou 12 km/h zodpovedá tempu 5:00 min/km.

Tempový beh – predstavuje súvislú metódu behania konštantným tempom, respektíve konštantnou rýchlosťou. Každý kilometer celej trate sa beží v relatívne rovnakom čase. V praxi tak hovoríme o tempovej desiatke či tempovej päťke.

Rozbehanie – pomalší beh, ktorý sa využíva v rámci rozohriatia, nabudenia organizmu. Služí na aktivovanie srdcovo-cievneho, dýchacieho a energetických systémov. Jeho podcenenie má negatívny vplyv na kvalitu tempového ako aj intervalového tréningu.

Vybehanie – pomalší beh, ktorý sa používa po intenzívnom tréningu. Pomáha organizmu zlepšiť látkovú premenu vo svaloch, ukľudniť organizmus. V nemalej miere zvyšuje celkový počet nabehaných kilometrov.

Tréning s podporou Garmin Forerunner

PaedDr. Viktor Bielik, PhD.

Motivácia a beh

Pre väčšinu zapálených bežcov sa behanie skôr či neskôr stane drogou. Pre niektorých je aktívna pohybová činnosť sama o sebe odmenou a nepotrebujú žiadne výzvy, nové oblečenie či výtobytky modernej doby, nehovoriac o vede a technike.

Častokrát dostávam otázky, ktoré smerujú k zlepšeniu telesnej kondície. Keď sa spýtam na spôsob tréningu, dostanem strohú odpoveď – nič, len jednoducho behám. Ak vrcholový športovec povie, že trénuje podľa pocitov, myslí tým: „dnes sa cítim výborne, tak zaradím rýchle úseky“. Alebo inokedy, keď ešte cíti únavu z pretekov, zaradí pomalší, kratší, menej intenzívny beh.

Podľa mojich skúseností, pokiaľ bežný rekreačný športovec povie: „behám podľa pocitov“, znamená to, že každý deň si „dá do tela“. Zakaždým vynakladá zbytočne vysoké úsilie a beží tak rýchlo, ako mu to momentálny stav dovolí. Postupne sa dostáva do štádia, kedy nevie bežať nielen pomalšie, ale čo je horšie, ani rýchlejšie.

Tempo behu a srdcová aktivita

Nielen z týchto dôvodov je vhodné, aby si aj **bežný rekreačný športovec**, či hoc len **začiatočník** našiel určitý systém. Taký prístup si vyžaduje vyjadriť a **monitorovať** individuálne vynakladané úsilie v rámci určitých tréningových zón. Čím rýchlejšie bežíme, tým je intenzita zaťaženia vyššia.

Existuje niekoľko spôsobov, odzrkadľujúce mieru úsilia, ktorú vynakladáme počas behu. Bežne ich môžeme vyjadriť **rýchlosťou**, alebo **tempom behu** a **srdcovou frekvenciou**.

Donedávna sa rýchlosť behu dala vypočítať len na základe odbehnutej dĺžky a času. Z toho vzišla veličina, ktorá sa používa v športovom tréningu – tempo behu.

Tempo behu

Je vyjadrené časom, ktorý zodpovedá dĺžke jedného kilometra. Jednoduchá no nie vždy využitelná metóda. Sotva by ste našli bežecký



chodník, ktorý by bol presne ciachovaný po 100, či 200 m úsekoch. Práve možnosť **GPS** navigácie umožňuje neustále monitorovanie intenzity behu.

V praxi to znamená, že ak máte dnes absolvovať kvalitný tempový tréning, nestane sa vám, aby ste prepálili prvý kilometer a k záveru výrazne spomalili. Naproti tomu, vďaka neustálej spätnej väzbe, môžete ísť celú trať vyrovnané. Okrem toho si viete kdekoľvek reálne vytvoriť „atletickú trať“. Nemusíte byť odkázaný na jeden bežecký okruh.

Spôľahlivý vonku aj v hale

Novšie prístroje Garmin Forerunner vyriešili aj problém s meraním rýchlosti behu v obmedzených podmienkach GPS signálu - v krytých športových halách alebo fitness centrách.

Za pomoci malého snímača (elektronického krokomera) - **FOOTPOD**, ktorý umiestnite pod vložku kompatibilných tenisiek, alebo ho jednoducho pripevníte na šnúrky. Automaticky získavate spoľahlivý záznam o dĺžke, rýchlosti, ale aj frekvencii krokov i v krytých priestoroch.

Srdcová aktivita

Okrem bežeckého tempa môžeme intenzitu zaťaženia vyjadriť pomocou **srdcovej aktivity**. Čím viac úsilia vynakladá počas behu, tým viac energie treba vytvoriť. Preto sa zvýši pulz, ktorý zabezpečí zvýšenú dodávku kyslíka pre pracujúce svaly. Dovolím si tvrdiť, že samotné meranie **pulzu** patrí medzi najpoužívanejšie spôsoby hodnotenia intenzity behu.

Zóny pulzu

Určitej tréningovej zóne (napr. **anaeróbný prah**) vieme teda priradiť nielen zodpovedajúce tempo behu, ale aj rozmedzie srdcovej frekvencie, v ktorej sa má bežec pohybovať. Toto platí pri rovinnom teréne.

V niektorých prípadoch napr. v členitom teréne, alebo pri rôznorodých povrchoch (lesný terén, tráva, sneh) poskytne srdcová frekvencia objektívnejší obraz o vynakladanom úsilí. Je predsa rozdiel zabehnúť 10km na úrovni osobného rekordu na asfalte a v rozmočenom teréne. Ak budete bežať v členitejšom alebo rôznorodejšom teréne, je výhodnejšie, ak si intenzitu behu ustrážite pomocou pulzu.



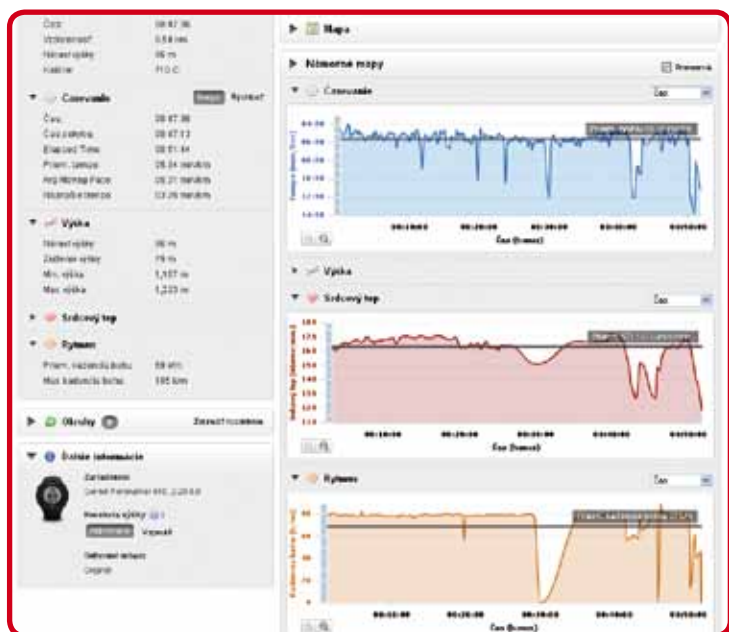
Vaše tréningové tempo

Zo skúseností športovcov, s ktorými spolupracujem a taktiež z mojich osobných skúseností sa prikláňam k názoru, že počas hladkých bežeckých pretekov je lepšie monitorovať intenzitu podľa tempa behu. Súťaženie je okrem iného silný emotívny zážitok a hodnoty srdcovej frekvencie sa správajú inak ako v bežný tréningový deň. Ak poznáte svoje tréningové tempo a pomocou zariadenia ho budete udržiavať počas pretekov, je menej pravdepodobné, že prepálite začiatok alebo naopak zaspíte na štarte.

Tréningový softvér

Ak to s behom myslíte vážne, tak okrem monitorovania bežeckých ukazovateľov počas tréningu je vhodné robiť si aj evidenciu o tréningu. Dnes si už nemusíte pracne vyplňovať vopred pripravené kolónky tréningového denníka tak, ako to robievali výkonnostní športovci v minulosti.

Connect Garmin je bezplatná aplikácia, ktorá pracuje priamo v okne webového prehliadača na vašom PC alebo MAC pripojeného k internetu. Priamo komunikuje s vašim zariadením a všetko potrebné si stiahne sama. Je výhodné mať k dispozícii štatistiku napr. o zmenách srdcovej frekvencie pri tom istom type tréningu, či o počte nabehaných kilometrov za týždeň, mesiac, obdobie. Niekedy sa vám podarí dosiahnuť kvalitný výsledok na pretekoch. Práve možnosť softvérového tréningového denníka vám umožní pozrieť sa späť a využiť informácie pri plánovaní prípravy. Ja ho využívam nielen pre svoje potreby, ale týmto spôsobom mám aj na diaľku pod kontrolou svojich zverencov, vidím ako napredujú a môžem tak lepšie pripraviť následný tréningový plán.



Určíte si
vlastný
tréningový
cieľ.



Skúsenosti so zariadením Forerunner

PaedDr.Ivan Gabovič, Matej Cifra -Sajfa

Správna motivácia

Aktívni ľudia a ich životné príbehy sú a môžu byť ten podnet, prečo sa rozhodnúť začať chodiť, behať, bicyklovať a hlavne zaprieť sa, poraziť lenivosť a začať trénovať v prírode, navštevovať fitnesscentrum a tým sa stať zdravým a odolným aj v svojom živote.

Keď máte v súčasnej dobe odborne správne naplánovaný tréning od Vášho trénera, tak je potrebné zaistiť, či je dostatočne kvalitný a intenzívny. To dokážeme vplyvom spätnej väzby a kontrolovaným tréningom s pomocou športových hodínok. Aj Vás o tom môžeme presvedčiť našim spoločným programom, výsledkami a systematickým tréningom.

A ako to robíme my?

Spoločnú prípravu s Matejom Cifrom-Sajfom (ďalej len MCS) sme začali 26.5.2008 a pokračujeme neustále až do dnešného dňa. V priebehu kalendárneho roka nabehá MCS približne 1500-1800 km a ja 5000 km, čo predstavuje už kvalitný objem bežeckej športovej prípravy a možností sledovať spätnú väzbu pomocou športovej diagnostiky.

Tréningový plán

To, že chceme behať maratóny, nám bolo dopredu úplne jasné, a k tomu sme zamerali aj našu športovú prípravu. Úplne na začiatku sme potrebovali nastaviť správny a odborný tréningový plán vychádzajúci z funkčnej záťažovej športovej diagnostiky MSC- jeho kondičných, pohybových a koordinačných schopností.

Takže nezostávalo nám nič iné, len to, že MCS začal postupne sledovať, pozorovať a diagnostikovať jeho schopnosti a hlavne si stanovil základné bežecké hodnoty pri jednotlivých typoch tréningu v jeho športovej príprave a dlhodobom tréningovom pláne.



Potrebná výbava

K tomuto cieľu sme sa ale mohli dopracovať len na základe sygnifikantných a hlavne presných údajov, a preto sme hneď od začiatku našej prípravy museli používať na spätnú väzbu od MCS ako športovca vhodné športové hodiny so zabudovaným športtesterom a nami dôležitými údajmi – **stanovenie jednotlivých pásiem tempa behu a jednotlivých zón pulzovej frekvencie**, ktoré sme tak mohli pravidelne nielen sledovať počas tréningu, ale ich aj vyhodnocovať a spracovávať po tréningu. Poznatky z týchto údajov využiť pri plánovaní, evidencii a ďalšej úprave nasledujúcich tréningov a ich prispôbení v ďalšej športovej činnosti a regenerácii.

Tempo behu a pulz

Meranie tempa behu a srdcovej frekvencie bolo pre nás teda úplne samozrejmé a aj nutné pri každom tréningu a vďaka neustálej spätnej väzbe zo športtestera, sme mohli ísť celú trať vyrovnané v našom stanovenom tempe behu, pretože tieto údaje sú výborne čitateľné na hodinách. Vynikajúca je možnosť nastavenia sledovania až štyroch poprípade i viac údajov, ktoré si i Vy môžete nastaviť pred tréningom a aj ich sledovať počas behu a následne preniesť do počítača a potom po skončení vyhodnotiť.

Optimálna konfigurácia športtestera

Väčšinou sme mali údaje o srdcovej frekvencii - aktuálny stav, priemernom celkovom tempe behu, vzdialenosť a čas na každom kilometri.

Odporučil by som, aby sa pri nastavovaní údajov športovec vždy pred tréningom dopredu dohodol s trénerom na zobrazení údajov podľa typu tréningu, poprípade preteku. Je veľmi dôležité, aby presne vedel, ktorý údaj je nutné preferenčne sledovať. Myslím si, že pre bežcov je výnimočne dobré sledovať **priemerné tempo na trati a pulzové hodnoty**.

Garmin ponúka až výnimočné možnosti rôznych nastavení a záleží na zameraní tréningu, ktoré údaje si zvolíte a použijete pri tréningu. Následne sú všetky údaje okamžite pripravené na export do vášho počítača prostredníctvom bezplatných aplikácií, ktoré sú dostupné pre všetkých používateľov.





Začnite
žiť
aktívne.

Tréner na diaľku

Vďaka on-line aplikácii Connect Garmin sme si viedli evidenciu tréningového zaťaženia aj na diaľku bez fyzického kontaktu zverenca s trénerom. Nasledovalo plánovanie ďalších tréningov, postupná úprava plánov vzhľadom na dané údaje, ktoré sme takto získali a aj v prípade, že MCS trénoval v inom čase alebo na inom mieste Slovenska.

Tzv. „tréning na diaľku“ je možný, lebo naše údaje si môžeme sledovať, korigovať, posilať a konzultovať napr. aj cez sociálne siete a nakoniec aj vyhodnocovať v počítači po príslušnom zadaní hesiel, čo je vynikajúce v dnešnom rýchlym životnom tempe.

Garmin Connect je tým správnym nástrojom pre jednoduchú analýzu tréningov, zobrazenie trás, máp a taktiež pre zdieľanie údajov s inými používateľmi zariadení.

Pozitívne výsledky prípravy

Či trénujete ťažko, aby ste zvládli maratón, chcete byť rýchlejší alebo viac fit, dôležité je mať presné údaje o tréningu - to je kľúč k úspechu.

Po niekoľkých rokoch prípravy sa Matej, ale aj ja cítime kondične úplne inak a zdá sa nám, že veľmi dobre. Sme pripravení nielen behávať maratóny, ale aj pri stretnutiach so známymi je zreteľné, že sme v rámci našej športovej prípravy spravili kus dobrej práce.

Teraz aj Vám naozaj nič nebráni v tom, aby ste začali aktívne žiť ako my a môžete zmeniť všetko Vy sami.



Ivan Gabovič (110) a Matej Cifra-Sajfa (111) na trati Rajeckého maratónu.



Forerunner 210 HR

Vaša sloboda

Forerunner 210 vám dáva slobodu trénovať doma aj vonku. Tieto športové hodinky s GPS vám umožnia presne zaznamenať ako ďaleko, ako rýchlo a s akou záťažou ste trénovali.

Vysokocitlivý GPS prijímač

Vysoko-citlivý GPS prijímač s podporou Hotfix™ zabezpečuje to, že Forerunner 210 určí **rýchlosť**, **vzdialenosť** a **tempo** rýchlo, či ste pod stromami v lese, v hlbokom údolí alebo v blízkosti vysokých budov.





Športtester s GPS

Dosiahnite viac

Pre bežcov, ktorí chcú viac tréningových možností, Forerunner 210 umožňuje vytvárať prispôbené **intervalové tréningy** a dáva možnosť sledovať **tempo** v každej jeho časti. Ak používate Forerunner 210 s krokomerom FOOTPOD, budete mať možnosť sledovať všetky potrebné údaje doma, v hale alebo fit centre a navyše i počet krokov za minútu. Všetky údaje sa prenášajú, zaznamenávajú a vyhodnocujú v aplikácii Garmin Connect pri nahratí.

Sledujte svoje srdce

Forerunner 210 je dodávaný s našim najlepším pulzomerom pre zobrazenie vašej tepovej frekvencie.

Môžete si tiež nastaviť upozornenia na srdcovú frekvenciu, ktoré vás upozornia, keď ste nad alebo pod svojimi nastavenými hodnotami. Forerunner 210 poskytuje výpočet spálených kalórií založený na hodnotách z pulzomera.

Vonku aj dnu

Forerunner 210 - perfektné športové hodinky pre tých, ktorí majú radi viac možností. Pri vonkajších tréningoch využíva model 210 GPS pre presné zaznamenávanie času, tempa a vzdialenosti. Ak chcete tie isté údaje sledovať aj v telocvični, pripojte k teniskám **FOOTPOD** a môžete začať! Pre viac možností, model 210 taktiež pracuje so snímačmi pre beh alebo fitness.



Športové hodinky s GPS



Vysokocitlivý GPS prijímač



Pulzomer



Nabíjateľná batéria



PC USB prepojenie



Bezplatný PC softvér



Slovenské menu



Bezdrôtové prip. snímačov



Zóny pulzu



Forerunner 610 HR



Dotykom prsta

Forerunner 610 je prvým GPS športtesterom s **dotykovým displejom** od spoločnosti Garmin. Ovládate ho jednoducho dotykom prsta - poklepaním alebo ťahaním po displeji. Intuitívne ovládanie je samozrejme lokalizované aj do **slovenského jazyka**. Forerunner 610 zabezpečí meranie a záznam viacerých hodnôt vďaka vysokocitlivému GPS - rýchlosť, vzdialenosť, tempo a napr. rôzne priemerné hodnoty vrátane nadmorskej výšky (prevýšenia) a mnoho iného.



športtester s GPS

Pripojenie snímačov

Forerunner 610 je dodávaný s našim najlepším pulzomerom pre zobrazenie vašej tepovej frekvencie. Pulzomer zabezpečí spoľahlivé meranie srdcovej aktivity. Voliteľný snímač na obuv **FOOTPOD** a snímač kadencie na bicykel **GSC 10** zabezpečia monitorovanie rýchlosti a vzdialenosti aj bez príjmu GPS signálu (napr. pri halovom tréningu behu, prípadne na stacionárnom bicykli). Po rozšírení o dostupné snímače pre beh alebo bicykel poskytuje prístroj maximum pre svojho užívateľa aj pri vypnutom GPS prijímači.



Virtual Partner a Virtual Racer

Funkcia **Virtual Partner**® pre porovnanie vlastných alebo zdieľaných výkonov od iných používateľov na ľubovoľných úsekoch pre dokonalý tréning.

Funkcia **Virtual Racer**® premení každé cvičenie na virtuálne preteky. Dodatočnú analýzu a editáciu tréningových dát, prípravu tréningových plánov v prostredí PC umožňuje jednoduché a funkčné prepojenie prístroja s počítačom prostredníctvom bezdrôtového prepojenia a použitej technológie ANT™ a priloženého **USB ANT** konektora.



Športové hodinky
s GPS



Dotykový
displej



Vodotesnosť
IPX-7



Pulzomer



Nabíjateľná
batéria



USB ANT+
prepojenie s PC



Bezplatný
PC softvér



Slovenské
menu



Bezdrôtové
prip. snímačov



Zóny pulzu



Rozšírené
tréningy

Porovnávacia tabuľka



	Forerunner 210	Forerunner 610
GPS prijímač	✓	✓
Rozmery (cm)	4,5 x 6,9 x 1,4	4,6 x 6,4 x 1,4
Hmotnosť	52 g	72 g
Výdrž batérie	3 týždne v šetriacom móde 8 hodín v tréning. móde	4 týždne v šetriacom móde 8 hodín tréning. móde
Vodotesnosť *	áno (IPX7)	áno (IPX7)
Pamäť	1000 okruhov	1000 okruhov
Pulzomer Premium	✓	✓
GSC10 - snímač kadencie na bicykel	×	✓
FOOTPOD - krokomer snímač na obuv	✓	✓
Prepojenie s PC	USB	USB Ant+
Garmin Connect - analýza údajov	✓	✓
Virtual Partner®	✓	✓
Virtual Racer®	×	✓
Auto Pause®	×	✓
Auto Lap®	✓	✓
Auto Scroll	×	✓
Alarm na tempo	×	✓
Alarm na čas / vzdialenosť	×	✓
Intervalový tréning	✓	✓
Úprava vzhľadu obrazoviek	×	✓
Spálené kalórie podľa pulzu	✓	✓
Alarm čas, budík	✓	✓
Základná navigácia (smerová)	×	✓
Bicyklový profil	✓	✓

* Podľa normy IPX7 - ponorenie do hĺbky 1 meter po dobu 30 minút

Príslušenstvo

•• Pulzomer / hrudný pás

Bezdrôtový pulzomer vám pomáha trénovať vo vašej optimálnej zóne pulzu. Elastický hrudný pás s vymeniteľným popruhom.



210

610

•• GSC 10 - snímač kadencie na bicykel

Monitoruje rýchlosť a vzdialenosť počas jazdy na bicykli. Taktiež sníma frekvenciu šľapania - kadenciu, či jazdíte vonku alebo vo vnútri na stacionárnom bicykli.



610

•• FOOTPOD - krokomer snímač na obuv

Monitoruje vzdialenosť, rýchlosť a tempo pri behu vonku aj dnu. Je malý, ľahký a jednoducho ho upevníte na obuv. Zapne sa ihneď, ako sa pohnete.



210

610

•• USB ANT+ Stick™

Slúži na bezdrôtové prepojenie vášho športtestera s PC alebo MAC.

Následne je pripravený sprostredkovať prenos údajov zo športtestera do počítača.



610

Napájací kit

Exkluzívny externý napájací zdroj so solárnou nabíjačkou pre kompatibilné športtestery a outdoor GPS.



610

•• Forerunner bicyklová sada

Upevnite váš Forerunner na bicykel rýchlo a jednoducho pomocou držiaka na riadidlá, ktorý je dostupný pre každý model ako voliteľné príslušenstvo.



210

610

▶ Svetová jednotka v GPS navigácii



Partner:



Neležme, bežme

www.sportdiag.sk

Pre bližšie informácie ohľadom športových hodín, športtesterov alebo voliteľného príslušenstva alebo voliteľných mapových produktov Garmin, navštívte oficiálnu stránku www.garmin.sk.

Výhradný importér zariadení GARMIN pre Slovensko: CONAN s.r.o.


GARMIN
WWW.GARMIN.SK
0800 135 000