

Esteja você treinando para uma maratona

ou querendo apenas acompanhar seu

Encontre o seu novo treinador pessoal

progresso de aptidão e metas de perda de

peso, os Forerunner estarão lhe acompanhando

a cada passo. Estes treinadores com GPS

monitoram continuamente distância,

ritmo, calorias e altitude, exibindo os dados

de uma maneira muito fácil de ver.

Defina alarmes para metas de velocidade

e distância ou intervalos de trabalho

e hidratação. O Forerunner 305 possui um

monitor de frequência cardíaca sem fios,

portanto você poderá ver se está treinando

muito pesado ou de forma insuficiente.

Tanto o 205 como o 305 possuem um

receptor GPS de alta sensibilidade, com

um novo projeto destinado ao conforto

do atleta.



Feições do cronômetro de treinamento

- Dados de Treino:** Pode ser exibido o tempo de treino, ritmo, distância, ritmo da volta, tempo da volta, média e melhor ritmo, elevação e calorias
- Telas Personalizáveis:** Escolha até 37 tipos de dados.
- História da Volta:** Automaticamente grava até 1000 voltas por dia ou por semana; armazena aproximadamente dois anos de dados. Transferir os históricos para seu PC usando o programa da Garmin que acompanha o produto

Assistente de Treinamento

- Cursos:** Transfira os cursos gravados e treine contra exercícios anteriores
- Auto Pausa:** Automaticamente pausa o cronômetro de treino quando você diminuir o ritmo abaixo de um valor especificado; o cronômetro reiniciará quando você começar a correr
- Auto Volta:** Automaticamente dispara uma volta quando você alcançar uma distância especificada. Permite correr em qualquer lugar e ainda assim obter dados precisos
- Auto Rolagem:** Navega através das páginas dos dados durante um exercício
- Multi-esporte:** Define perfis para corrida, ciclismo ou outro esporte
- Exercícios avançados:** Define exercícios com durações e objetivos específicos (velocidade ou frequência cardíaca)
- Exercícios rápidos:** Permite a você introduzir metas de treinos baseados no tempo, distância e ritmo
- Parceiro Virtual:** Exibe um gráfico do "parceiro virtual" que correrá com a meta definida, assim você poderá ver de relance o seu desempenho. Trabalha com cursos e exercícios
- Alerta de Ritmo:** Um alarme toca se você estiver mais lento ou mais rápido do que o ritmo programado
- Alerta de tempo/distância:** Um alarme toca quando você atinge o tempo ou a distância especificada
- Intervalo de treino:** Permite configurar intervalo de exercícios e descanso, e o número de repetições

Feições de Navegação

- Receptor:** GPS SiRFstar III de alta sensibilidade
- Antena:** Interna; aponta para o céu quando o pulso está em movimento, para ótima recepção
- Marcar posição:** Marca e grava até 100 pontos de localização
- Buscar localização:** Procura e navega os locais armazenados
- Modo do mapa:** Um mapa eletrônico mostra a sua localização, junto com os locais marcados. Um ponteiro mostra as direções a viajar quando navegando para uma localização gravada

Características Físicas

- Tela:** 33 x 20 mm (160 x 100 pixels)
- Dimensões:** 53,3 x 68,6 x 17,8 mm
- Corpo:** A prova d'água, padrão IEC 60529 (IPX7)
- Limite de temperatura:** -20°C a 60°C

Análise dos Exercícios

- Garmin Training Center™:** Programa incluído com o 205 e 305, permite que você crie e agende exercícios, analise os dados e grave-os. Compatível com o Windows e o Mac
- MotionBased™:** Aplicativo da Garmin na internet, proporciona análises mais profundas dos seus exercícios. MotionBased.com provê um registro do treinamento "online", mapas interativos e o TrailNetwork, que permite a você postar e compartilhar rotas com outros atletas. Compatível com Windows e Mac

Característica Únicas do 305

- Monitor cardíaco:** Sem fios, elimina a interferência com outras unidades
- Tela:** Exibe a frequência cardíaca (batiimentos por minuto) e a zona (entre 1 e 5)
- Alarmes:** Disparam quando você atingir o mínimo ou máximo batimento cardíaco

Acessórios

- Básicos:** Faixa extensora
Pulseira de vinil
Manual do proprietário
Berço
Carregador C/A
Cabo interface PC/USB
Programa Training Center
Monitor de frequência cardíaca (305 somente)
Guia de início rápido
- Opcional:** Sensor de velocidade/cadência GSC™ 10 (305 somente)
Pulseira de tecido
Bolsa de transporte



Informe o tempo, o ritmo e a distância e treine com o "parceiro virtual"



O Forerunner 305 exibe o batimento cardíaco e os dados da zona



Use a feição curso para correr um exercício anterior



Veja as rotas em uma variedade de mapas Usando o MotionBased.com

©2004 Garmin Ltd. or its subsidiaries



Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, U.S.A.
913/397.8200 fax 913/397.8282

As especificações estão sujeitas a mudanças sem prévio aviso.

Distribuidor autorizado no Brasil:



Rua Dom Amaral Mousinho, 121 - Casa Verde
São Paulo/SP - CEP: 02517-140
Fone/Fax: (11) 3858-7900
www.teodoniavel.com.br - teodoniavel@teodoniavel.com.br

Forerunner 205



Mede tempo, distância, ritmo, altitude e calorias queimadas.

Forerunner 305



Mede a frequência cardíaca, tempo, distância, ritmo, altitude e calorias queimadas. Compatível com o sensor Garmin GSC™ 10 de velocidade/cadência para monitorar as pedaladas no ciclismo.