

Seznamte se s **MiVia™** Run 350

1

Seznamte se s MiVia Run 350, stylovými běžeckými hodinkami s GPS, které se stanou vaším společníkem na celý život! Jakmile začnete používat tohoto profesionálního kouče jako svého osobního trenéra a monitor aktivit, jednoduše bez něho nebudete moci běhat ani žít.



Your **Life.** Your **Coach.**



Stylové běžecké GPS hodinky s integrovaným optickým monitorem srdečního tepu

Integrovaný optický monitor srdečního tepu zajistí, že budete mít na zápěstí poradce se všemi důležitými daty v reálném čase. Ale skutečnou bombou je funkce Osobního trenéra, který je krok před vámi. Tato jedinečná funkce nezobrazuje pouze informace o vás, ale ve skutečnosti i kombinuje vaši úroveň tělesné kondice, zákonitosti a výsledky z předchozích cvičení, aby vytvořila pro každý den přizpůsobené doporučení cvičení. Takže už se nemusíte zabývat přípravou plánu nebo běžeckého programu; Trenér vše promyslí za vás a jediné co tak potřebujete udělat je pouze sledovat „Dnešní doporučení“ (Today's Recommendation) a dostanete se do formy!

Osobní Trenér

Hodinky MiVia Run 350 jsou vybavené kombinací odborných programů, které zajistí, že když použijete funkci Osobního trenéra, budete skutečně pracovat s dlouhodobým tréninkovým plánem jasně zaměřeným na výsledky. Kouč bude každý den vybírat ze tří různých osobních tréninků: Tempo Run (tempový běh), Long Slow Distance Run (dlouhý pomalý distanční běh) a Interval Training (intervalový trénink), jejichž cílem je vyvinout odolnost vůči únavě, zlepšit běžecké dovednosti, rozvíjet svalovou hmotu a zvýšit VO₂ Max (maximální využití kyslíku). Na základě výsledků cvičení v kombinaci s inteligentními technologiemi VO₂ Max Estimation (odhad VO₂ Max), Training Effect (tréninkový efekt) a Recovery Advisor (poradce ohledně regenerace) vypočítá kouč vaše vlastní osobní doporučení pro další den.

Takže díky kouči a specializované technologii v pozadí budete vždy vědět, jak zvýšit VO₂ Max, jaká intenzita tréninku vám přinese požadované výsledky a co je nejdůležitější: kdy se máte hýbat a kdy je čas si odpočinout. Kouč vám tedy pomůže dlouhodobě zvýšit aerobní vytrvalost a úroveň tělesné kondice; budete trénovat jako profesionál!

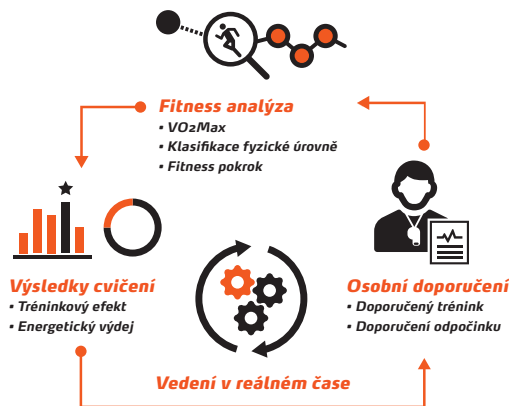


Snadné použití tréninkových programů

Nicméně pokud se chcete raději držet svého tréninkového plánu, je to také možné. MiVia Run 350 obsahuje také snadno použitelné tréninkové programy na základě vzdálenosti, času, intervalu nebo tempa. Můžete tedy zlepšit svou vytrvalost běháním podle upozornění na tempo, nebo použít intervalový trénink, abyste se dostali mimo svou pohodlnou zónu a zlepšili svoji kondici.

Na obrazovce také vidíte, v jakém pásmu srdečního tepu se aktuálně pohybujete, takže můžete trénovat v preferovaném pásmu srdečního tepu. K dispozici je 5 pásem srdečního tepu, každé s vlastními výsledky pro vaše tělo a úroveň tělesné kondice:

1. **Střední** (50 až 60 % maximálního srdečního tepu).
2. **Spalování tuků** (60 až 70 % maximálního srdečního tepu).
3. **Aerobní** (70 až 80 % maximálního srdečního tepu).
4. **Anaerobní** (80 až 90 % maximálního srdečního tepu).
5. **Max. úsilí** (90 až 100 % maximálního srdečního tepu).



Konektivita s telefonem

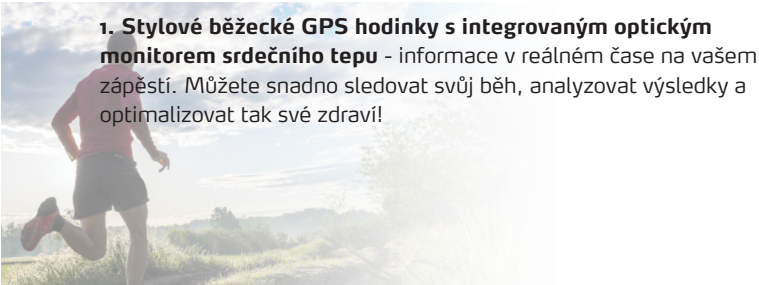
Protože žijeme v době, kdy musíte být neustále dostupní, MiVia Run 350 lze připojit k telefonu. Budete upozorňováni na příchozí hovory a zprávy. Hodinky jsou kompatibilní s aplikacemi WhatsApp, Facebook Messenger, Skype a Twitter. Takže nikdy nezmeškáte hovor nebo zprávu, ani když běžíte! Samozřejmě, když nechcete být při běhu rušeni, funkci můžete vypnout a soustředit se jen na své cvičení a tělo.

Tracker činnosti

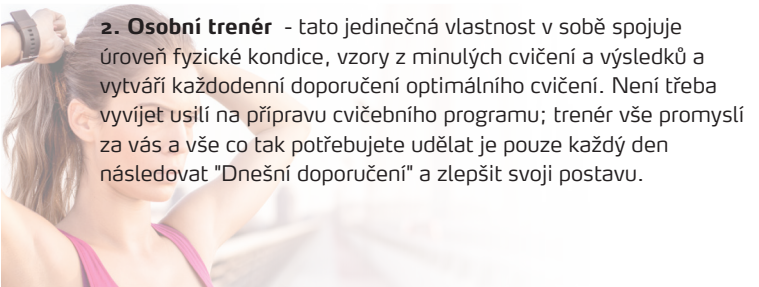
Kromě toho, že budou vaším společníkem při běhu, fungují hodinky MiVia Run 350 také jako špičkový monitor aktivit. Během dne budou počítat vaše kroky, uraženou vzdálenost a spálené kalorie. V noci budou zaznamenávat váš spánek, například jeho kvalitu, efektivitu a dobu. Data pak můžete analyzovat v aplikaci MiVia a dokonce si můžete vést spánkový deník.

Závěr: Díky tomu, že fungují jako váš osobní kouč s Today's Recommendation (denní doporučení), a díky specializovaným funkcím VO2 Max Estimation (odhad VO2 Max), Recovery Advisor (poradce ohledně regenerace) a Training Effect (tréninkový efekt), v kombinaci s řadou tréninkových programů založených na úrovni vaší tělesné kondice, jsou hodinky MiVia Run 350 jediným společníkem při běhání jakého potřebujete!

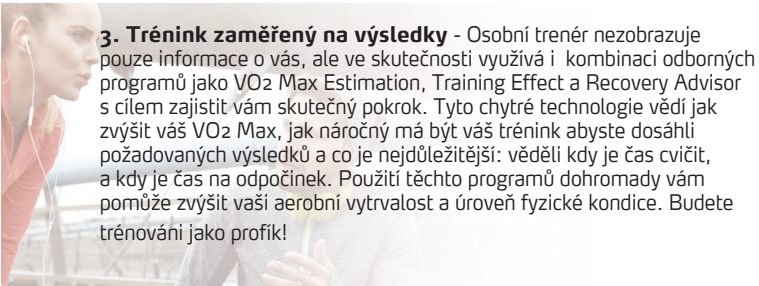




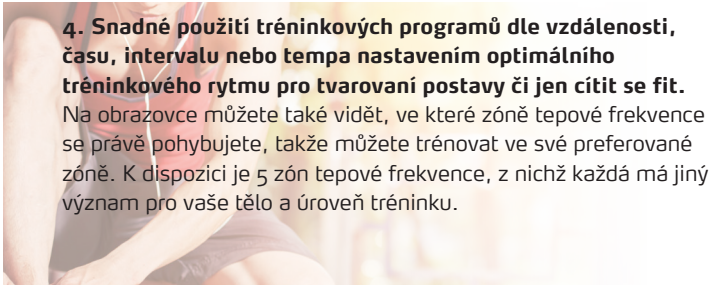
1. Stylové běžecké GPS hodinky s integrovaným optickým monitorem srdečního tepu - informace v reálném čase na vašem zápěstí. Můžete snadno sledovat svůj běh, analyzovat výsledky a optimalizovat tak své zdraví!



2. Osobní trenér - tato jedinečná vlastnost v sobě spojuje úroveň fyzické kondice, vzory z minulých cvičení a výsledků a vytváří každodenní doporučení optimálního cvičení. Není třeba vyvíjet usilí na přípravu cvičebního programu; trenér vše promyslí za vás a vše co tak potřebujete udělat je pouze každý den následovat "Dnešní doporučení" a zlepšit svoji postavu.

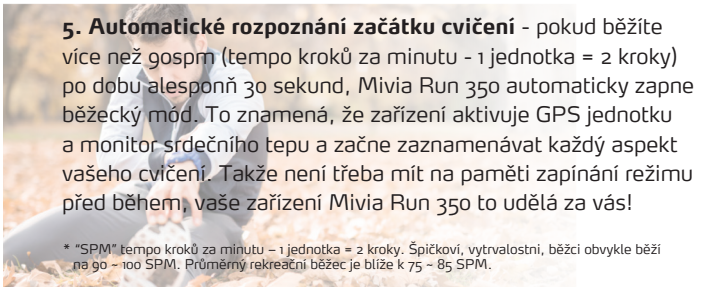


3. Trénink zaměřený na výsledky - Osobní trenér nezobrazuje pouze informace o vás, ale ve skutečnosti využívá i kombinaci odborných programů jako VO₂ Max Estimation, Training Effect a Recovery Advisor s cílem zajistit vám skutečný pokrok. Tyto chytré technologie vědí jak zvýšit váš VO₂ Max, jak náročný má být váš trénink abyste dosáhli požadovaných výsledků a co je nejdůležitější: věděli kdy je čas cvičit, a kdy je čas na odpočinek. Použití těchto programů dohromady vám pomůže zvýšit vaši aerobní vytrvalost a úroveň fyzické kondice. Budete trénováni jako profik!



4. Snadné použití tréninkových programů dle vzdálenosti, času, intervalu nebo tempa nastavením optimálního tréninkového rytmu pro tvarování postavy či jen cítit se fit.

Na obrazovce můžete také vidět, ve které zóně tepové frekvence se právě pohybujete, takže můžete trénovat ve své preferované zóně. K dispozici je 5 zón tepové frekvence, z nichž každá má jiný význam pro vaše tělo a úroveň tréninku.



5. Automatické rozpoznání začátku cvičení - pokud běžíte více než 90spm (tempo kroků za minutu - 1 jednotka = 2 kroky) po dobu alespoň 30 sekund, Mivia Run 350 automaticky zapne běžecký mód. To znamená, že zařízení aktivuje GPS jednotku a monitor srdečního tepu a začne zaznamenávat každý aspekt vašeho cvičení. Takže není třeba mít na paměti zapínání režimu před během, vaše zařízení Mivia Run 350 to udělá za vás!

* "SPM" tempo kroků za minutu - 1 jednotka = 2 kroky. Špičkoví, vytrvalostní, běžci obvykle běží na 90 - 100 SPM. Průměrný rekreační běžec je blíže k 75 - 85 SPM.



6. Tracker činností - počítá kroky, sleduje všechny aktivity, analyzuje váš spánek a další.



- Velikost: 44.7 x 37.4 x 15.8 mm
- Tepová frekvence:
Optický senzor tepové frekvence
- Voděodolnost: 3ATM, vhodné pro plavání a koupání
- Doba nabíjení: 2.5 hod
- Váha: 51.5g
- Vibrační upozornění: ano
- Paměť: 100 hodin záznamu cvičení
- Velikost displeje: 1.28"
- GPS: ano
- Výdrž baterie: Až 5 týdnů v režimu hodinek
Až 10 hodin v GPS módu
Až 8 hodin při GPS a OHR
- Bluetooth s nízkou spotřebou energie (BLE 4.0)
- Pokročilá analýza srdečního tepu od Firstbeat



- A. Podsvícení displeje
- B. LCD displej
- C. Stop Zpět Vstup do menu
- D. Start-Pauza OK
- E. O stránku níže



- F. Magnetická nabíječka
- G. OHR Senzor

V balení



Na obrazovce také vidíte, v jakém pásmu srdečního tepu se aktuálně pohybujete, takže můžete trénovat v preferovaném pásmu srdečního tepu. K dispozici je 5 pásem srdečního tepu, každé s vlastními výsledky pro vaše tělo a úroveň tělesné kondice:

1. Střední (50 až 60 % maximálního srdečního tepu). Toto je nejpohodlnější pásmo, kterého dosáhnete i pouhou svižnou chůzí. Zde pomalu posilujete srdce a snižujete procento tělesného tuku a hladinu cholesterolu a krevní tlak. Větší aktivitou v tomto pásmu zlepšíte své celkové zdraví, ale nezlepšíte svou tělesnou kondici. Jinými slovy – nezvýší vaši vytrvalost nebo sílu, ale když jste z formy nebo chcete být jednoduše aktivnější, aniž byste se vyčerpali nebo zpotili, toto je bezpečné pásmo, kde můžete začít. Uvidíte, že když přidáte do svého denního rozvrhu trochu pohybu v tomto pásmu, dlouhodobě se sníží váš srdeční tep, což uvidíte také na hodinkách MiVia Run 350. Jedná se také o pásmo, které můžete využít k zahřátí nebo vychladnutí při náročnějším cvičení ve vyšších pásmech.

2. Spalování tuků (60 až 70 % maximálního srdečního tepu). Tato úroveň je rovněž snadno dosažitelná; do režimu „spalování tuků“ se dostanete pomalým klusem, při kterém jste stále schopni vést konverzaci. Toto pásmo je u mnoha lidí oblíbené, protože výzkumy ukazují, že toto pásmo je jednoznačně zaměřené na tuky, neboť tuk je pomalu spalované palivo. Budete-li tedy provádět dlouhé, nepřilíhající intenzivní cvičení, vaše tělo se zaměří spíše než na sacharidy na tukové buňky. Proto se mu lidově říká „pásmo spalování tuků“; až 85 % celkového počtu kalorií spálených v tomto pásmu připadá na tuky. A zhubnutí, zejména odbourání tuků, je považováno za jeden z nejdůležitějších důvodů, proč začít žít zdravějším životním stylem.

3. Aerobní (70 až 80 % maximálního srdečního tepu). V tomto pásmu zlepšujete svou funkční kapacitu. Nemělo by být považováno za méně důležité než pásmo spalování tuků, protože zde usilujete o skutečné zlepšení těla; nejen odbourání tuků, ale tvorbu svalové hmoty, zlepšování vytrvalosti a jednoduše zvýšení tělesné kondice. Zvyšuje se počet a velikost krevních cév, kapacita plic a dechová frekvence, a vaše srdce se zvětší a posílí, takže v dlouhodobém horizontu budete moci cvičit déle, než se unavíte. Stále metabolizujete tuky a sacharidy přibližně 50–50. A přidanou hodnotou je, že se zvýší vaše tělesná kondice a dostanete se do lepší fyzické formy, takže v dlouhodobém horizontu tento režim podporuje vaše zdraví lépe než pásmo spalování tuků.

4. Anaerobní (80 až 90 % maximálního srdečního tepu). Tohoto pásma dosáhnete jediným způsobem: tvrdou prací. Zde se stanete rychlejší a v lepší kondici v tomto bodě nedokážete srdce pumpovat dostatek krve a kyslíku, aby podpořilo cvičící svaly, které na to zareagují anaerobním stahováním. V tu chvíli toho máte „plné zuby“. Dá se to vydržet, ale v tomto pásmu můžete zůstat jen po omezenou dobu; obvykle něco kolem hodiny. Je tomu tak proto, že svaly zkrátka nevydrží pracovat anaerobně (to znamená „bez dostatečného množství kyslíku“) aniž by se unavily. Toto pásmo zlepšuje vaši formu a vaši úroveň tělesné kondice ještě rychleji, ale je zapotřebí patřičná regenerace.

5. Max. úsilí (90 až 100 % maximálního srdečního tepu). To znamená zkrátka běh maximální rychlosti a používá se nejčastěji v režimu Interval Trainings (intervalový trénink). Tento druh extrémní zátěže těla je absolvovat pouze po krátkou až středně dlouhou dobu, s přestávkami, abyste popadli dech a nechali odpočinout svaly. Dokonce i špičkoví atleti dokážou zůstat v tomto pásmu pouze několik minut. Toto pásmo vás dostane mimo vaše pohodlné pásmo; výrazně zlepší vaši vytrvalost a úroveň tělesné kondice, ale je třeba ho používat opatrně. Je zapotřebí delší regenerace a existuje vyšší potenciální riziko poranění.



Aplikace MiVia™ Run je zdarma a je optimalizována pro použití se zařízením MiVia Run. Umožňuje zaznamenávat a monitorovat váš běh, sledovat aktivity a dodržovat zdravý životní styl, aby vám pomohla dosáhnout vašich cílů cvičení.



Vyžaduje MiVia Run.

Další informace najdete na webu www.mivia.com.

Hlavní funkce:

Denní náplň se zobrazením polohy - Na řídicím panelu se zobrazují všechny aspekty vašeho života s každodenními aktivitami a analýzy všech detailů vašeho cvičení se zobrazením polohy.

Sledujte váš pokrok - Aplikace MiVia přesně analyzuje vaše cvičení a poskytuje roční, měsíční a týdenní souhrny. Tento tréninkový deník vás nepřetržitě motivuje, abyste posouvali hranice svých schopností.

Prostřednictvím Personal Coach (osobního trenéra) se přizpůsobí vašemu tělu a kondici - Stačí se řídit pomocí „Dnešního doporučení“ (Daily Recommendation) Personal Coach (osobního trenéra): ten zná intenzitu, jakou potřebujete ke zlepšení vaší kondice. MiVia vás dovede ke splnění osobních cílů v každém cvičení.

Soupeřte s lidmi z celé zeměkoule - Nic vás nenamotivuje lépe než přátelská soutěž. Uložte data z kompatibilních fitness hodinek nebo zařízení a sdílejte je prostřednictvím naší online sítě, abyste mohli s přáteli porovnat své pokroky v týdenním počtu kroků, kalorií nebo uběhnutých vzdáleností.

Intelligentní oznamování příchozích hovorů, rychlých zpráv a aplikací WhatsApp, Line, Facebook, Twitter a Skype z mobilního zařízení do náramku MiVia Run. Samozřejmě, když nechcete být při běhu rušeni, funkci můžete vypnout a soustředit se jen na své cvičení a tělo.

MiVia. Chytrá cesta k vyváženému životu.



Všechna práva vyhrazena 2016 MITAC Intl. Funkce, specifikace a vzhled mohou být změněny bez předchozího upozornění. Tato informace slouží pouze k představení nového produktu a negarantuje žádné právní nároky. * Každá osoba a situace je jiná a výsledky měření jsou tak závislé na mnoha dalších faktorech než jen použití MiVia produktů. Produkt MiVia je pouze podpůrným nástrojem pro váš zdravější život. Společnost MITAC neposkytuje žádné záruky za výsledek, účel či očekávání při používání výrobku Mivia. Společnost MITAC nenese žádnou odpovědnost a nebere v úvahu žádné požadavky vyplývající ze selhání pro dosažení účelu nebo výsledku pomocí MiVia produktu.

