

Мы уже неоднократно говорили о пользе навигационного оборудования, о том, как оно помогает сориентироваться на дороге, в лесу, на воде, и о всяких полезных свойствах GPS-навигаторов, незаменимых при путешествиях в незнакомой местности. Теперь хотим познакомить вас с отдельным «семейством» GPS-приборов — спортивными навигаторами.



## Ваш партнёр Garmin Forerunner

Все больше молодых людей приобщается к активному образу жизни. Тем более весной, когда солнце начинает прогревать воздух, погода так и подталкивает выйти на улицу, размяться после долгой зимы, с утра пробежать несколько километров или прокатиться на велосипеде по лесной дорожке, любуясь свежей зеленой травкой.

Но одно дело — просто устроить себе утреннюю пробежку или мини-кросс на велосипеде, и совсем другое — заниматься этим профессионально: устраивать себе тренировки, следить за своим темпом и за своим здоровьем.

Если спортсмен занимается дома, то, как правило, ничего, кроме времени и величины нагрузки, ему контролировать не нужно. Если он занимается в спортзале, то контроль осуществляется с помощью кардиометров и счетчиков калорий или пройденных расстояний, установленных на большинстве тренажеров. Там же, как правило, предлагаются готовые, предварительно отлаженные планы тренировок и профили нагрузок. Но для самой полноценной тренировки — на свежем воздухе — желательно иметь инструментарий для замера расстояний, скоростей, числа шагов, потраченных калорий и другой информации, зависимой от реальной карты местности и траектории движения на ней. При этом размер и вес такого инструментария не должны мешать человеку бегать, ходить или ехать и тем более отвлекать его внимание от своего главного занятия. А информация, собранная и записанная в нем, как «черный ящик» у самолета, должна быть пригодна для по-

следующей передачи на персональный компьютер. Это поможет в дальнейшем анализировать, суммировать полученную информацию с предыдущей собранной и планировать оптимальный режим последующих тренировок.

Для профессионалов спорта и начинающих спортсменов компания Garmin, лидер в производстве GPS-навигаторов, и разработала специальную линейку, целый класс навигационных приборов. Существует два вида спортивных навигаторов — беговые и велосипедные. Сегодня мы поговорим о беговых — серии Garmin Forerunner.

Их главная отличительная особенность — они крепятся на руку с помощью специальных браслетов, смотрятся как часы. Forerunner — это полнофункциональный представитель семейства наручных часов с GPS и спортивными функ-

циями. Он измеряет время тренировки, темп, пройденное расстояние, темп при прохождении круга, время прохождения круга, протяженность круга, средний и лучший темп, израсходованное количество калорий, максимальную и среднюю частоту пульса, время прохождения дистанции при беге или при езде на велосипеде. Для этого он укомплектован соответствующими датчиками. Аппарат автоматически передает результаты тренировок в компьютер для анализа и хранения информации, а также может обмениваться данными с другими пользователями онлайн-сообщества Garmin Connect™. Из-за скромных габаритов там нет места для внутренней памяти, т.е. все приборы этой серии без поддержки картографии.

Теперь подробнее о возможностях Forerunner. Специальная функция прибора позволяет вам соревноваться с результатами ваших прошлых тренировок: вы можете сравнивать ваш темп с прошлыми показателями на одной и той же трассе. Кроме того, благодаря функции «мультиспорт» вы можете использовать устройство для подготовки к соревнованиям по триатлону. При переходе от одного вида спорта к другому (бег, велоспорт и т.д.) не нужно выключать прибор. Прибор имеет заложенные программы для тренировок. Встроенные программы тренировок помогут вам дотянуться до рекордов. Принцип выполнения программ следующий: вы подключаете прибор к пульсометру и выбираете какую-либо из программ. К примеру, бег на пять километров. Теперь Garmin Forerunner





будет следить за тем, чтобы вы прошли дистанцию с заданной скоростью, поддерживая различные нагрузки на организм. На каком-то участке вам придется двигаться с максимальной нагрузкой и максимальной скоростью, где-то он даст вам сбавить темп. И даже он сам определит, когда и сколько времени вам отдыхать. Все программы тренинга созданы специалистами, но вы сами сможете создать свою программу, если считаете, что готовы тренировать себя. Для тех же, кто не стремится к рекордам, предусмотрена более простая функция — вир-

вать прибор даже в том случае, если прием спутниковых сигналов невозможен. Шагомер автоматически включается, когда вы начинаете движение. Велосипедисты во время своих тренировок могут применять дополнительный датчик скорости/частоты вращения педалей.

В зависимости от модели приборы Forerunner могут поставляться с датчиком частоты пульса. Благодаря датчику частоты пульса вы можете повысить эффективность тренировки. При использовании этого датчика прибор постоянно следит за количеством сокращений сердечной мышцы в минуту. Для улучшения вашей спортивной формы вы можете тренироваться в определенной зоне частоты пульса. Кроме того, вы можете сравнивать показатели темпа и частоты пульса с вашими предыдущими резуль-

для обеспечения связи с вашим персональным компьютером. Часы Forerunner имеют встроенную технологию беспроводного обмена данными с ПК либо подключаемую базу (подставку). Программа Garmin Training Center® представляет собой карту местности с возможностью наносить на нее информацию о ваших спортивных тренировках: пройденный путь, истраченные калории, пульс сердца и другие данные, сгруппированные с прибора Forerunner. Каждый сеанс тренировок может быть записан в виде подробного протокола, сохранен на диске, сравнен с другими и посчитан на предмет сбора статистических данных (за все время тренировок, за день, за неделю, за месяц и т.д.). Кроме того, можно задать план тренировок на будущее и определить критерии, которые вы хотите достичь в результате последующих тренировок. Если вы являетесь участником сообщества пользователей Forerunner, то можете обмениваться данными с другими спортсменами по сети, а также сравнивать свои достижения с вашими партнерами по интересу. Постоянный, пусть и виртуальный, соперник, который проснется с вами в раннее воскресное утро и победит, несмотря на дождь, ответственный медработник, следящий за вашим здоровьем, велокомпьютер с уникальными функциями для вас и любимого велосипеда, тренер по фитнесу, который посчитает потерянные калории на каждом участке пути, и штурман, что не позволит потеряться в лесу, — все это Garmin Forerunner. Ни один другой шагомер или велосипедный компьютер не даст столь исчерпывающую информацию. Ну и, конечно, не забываем, что Forerunner — это еще и часы. Функции часов включают индикацию времени суток (12/24 часа), два часовых пояса, календарь (число/месяц), будильник. Модели серии разделяются на мужские и женские, существуют также водонепроницаемые GPS-часы, гарантирующие водонепроницаемость на глубине до 50 метров, созданные специально для занятий плаванием, серфингом или яхтенными видами спорта, что особенно актуально для жителей и гостей нашего края. ■



туальный партнер. Вы выбираете расстояние и время (или темп), за которое хотите пройти трассу. На экране Garmin Forerunner появятся два человечка: вы и ваш виртуальный партнер. Во время движения виртуальный партнер будет двигаться с заданным темпом, то обгонять вас, заставляя вас двигаться быстрее, то, наоборот, отставать. По окончании гонки прибор обрадует вас радостным звучением в случае вашей победы или наоборот — если вы уступили виртуальному партнеру. При использовании дополнительного аксессуара Foot Pod (шагомер) вы можете тренироваться в закрытом помещении и получать информацию о пройденной дистанции, темпе и израсходованных калориях. Этот беспроводной датчик крепится к кроссовкам и передает информацию о расстоянии и темпе в прибор. Поэтому вы сможете использо-

татами на одной и той же трассе. Теперь несколько слов о программном обеспечении для вашего ПК, с которым ваш «электронный тренер» будет обмениваться информацией. Эта программа разработана по техническим требованиям компании Garmin с учетом требований и рекомендаций многих авторитетных спортивных врачей и самих спортсменов. Она называется Garmin Training Center®, выпускается в английской и русской версии. Кроме того, для некоторых моделей вам может понадобиться небольшая программа-агент

GPS-навигаторы компании Garmin, электронные карты Приморского края вы можете найти в первом на Дальнем Востоке GPS-маркете и сервисном центре «Навигатор» по адресу:

**г. Владивосток, ул. Светланская, 205**  
**тел./факс: +7 (4232) 215-490, 406-616, 68-22-38**  
**www.navigatortv.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru**



# SPORT ЭРКОР FISH

ВСЁ ДЛЯ СПОРТА • ОТДЫХА • РЫБАЛКИ • ОХОТЫ

сеть магазинов

съёмное сиденье



клапан BRAVO



поворотная уключина



ручка для перетаскивания



крепление под навесной транец



разборные  
алюминевые весла



крепление люера



Лодка **SAMARGA 270**  
**20 870**

Пайол пластиковый  
Длина: 270 см  
ширина: 136 см  
количество отсеков: 2  
вес лодки: 32 кг  
грузоподъемность: 484 кг  
вместимость: 3-5 человека  
максимально допустимая  
мощность мотора: 5 л.с.  
Цвет: зеленый  
Толщина ПВХ: 0,7 мм

съёмное сиденье



клапан BRAVO



поворотная уключина



ручка для перетаскивания



крепление под навесной транец



разборные  
алюминевые весла



навесной транец



Лодка **BIKIN 230**  
**17 100**

Пайол пластиковый  
Длина: 230 см  
ширина: 132 см  
количество отсеков: 2  
вес лодки: 29 кг  
грузоподъемность: 350 кг  
вместимость: 2 человека  
максимально допустимая  
мощность мотора: 5 л.с.  
Цвет: зеленый  
Толщина ПВХ: 0,7 мм

Магазин «ОхотСпортТовары» г. Артем, ул. Партизанская, 3, тел.: 8(42337) 98-369  
ТЦ «Чемпион» г. Уссурийск, ул. Советская, 21-б, тел.: (4234) 32-40-14  
Магазин «Чемпион» г. Дальнереченск, ул. 50 лет Октября, 69, тел.: (42356) 34-063  
Магазин Fish-Эркор-Sport г. Биробиджан, ул. Пионерская, 70-в, тел.: (42622) 24-9-57  
Магазин Fish-Эркор-Sport п.Кавалерово, ул.Чехова, 8а/1, тел.: (42375) 94-764

# SPORT ЭРКОР FISH

ВСЁ ДЛЯ СПОРТА • ОТДЫХА • РЫБАЛКИ • ОХОТЫ

сеть магазинов

ручка для перетаскивания



съемное сиденье



решетчатая слань



клапан BRAVO



крепление весла



разборные  
алюминевые весла



поворотная уключина



Лодка **USSURI 235**  
**20 010**

Пайол пластиковый  
Длина: 235 см  
ширина: 130 см  
количество отсеков: 2  
вес лодки: 21 кг  
грузоподъемность: 350 кг  
вместимость: 2 человека  
Цвет: зеленый  
Толщина ПВХ: 0,9 мм

крепление транца



сливной клапан



клапан кила



клапан



ручка для переноса



поворотная уключина



жесткий транец



Лодка **ALEUT 290**  
**29 360**

Пайол пластиковый  
Длина: 290 см  
ширина: 152 см  
количество отсеков: 3+1  
вес лодки: 52 кг  
грузоподъемность: 510 кг  
вместимость: 4 человека  
максимально допустимая  
мощность мотора: 10 л.с.  
Цвет: серый  
Толщина ПВХ: 0,9 мм

А так же имеются в наличии  
лодки **ALEUT 320 — 33 250 руб.**,  
**ALEUT 360 — 39 390 руб.**,  
**ALEUT 380 — 41 490 руб.**  
лодки оснащены деревянными  
пайолами.

Магазин «Поплавок»  
г. Владивосток, ул. Сахалинская, 11  
тел.: (4232) 29-85-15  
Отдел «СПОРТ», магазин «Спорттовары на Мальцевской»  
г. Владивосток, ул. Калинина, 23  
тел.: (4232) 59-14-41  
«Fish-Эркор-Sport»  
г. Владивосток, ул. Фирсова, 3

Центральный офис (опт)  
г. Владивосток, ул. Бородинская, 20 (здание Завода измерительных приборов, 4 этаж)  
тел.: (4232) 49-94-52, 49-99-56

[www.erkor.ru](http://www.erkor.ru)