



juin 04, 2021 10:45 CEST

Journée mondiale de la course a pied: Garmin lance la Forerunner 55, une montre de running connectee pour un style de vie sain et equilibre

Neuhausen am Rheinfall, le 04 juin 2021 – Garmin présente aujourd’hui la Forerunner 55, une montre GPS facile à utiliser, destinée aux sportifs de tous niveaux, y compris les coureurs débutants, afin d’analyser leurs statistiques et les aider à atteindre leurs objectifs santé. Les utilisateurs peuvent activer le suivi de course à pied ou de marche et collecter des données relatives à la distance, au temps ou encore à la fréquence cardiaque directement depuis leur poignet. La Forerunner 55 donne accès en détail aux données de course et propose chaque jour des entraînements personnalisés, des profils

d'activités et plus encore. La Forerunner 55 est annoncée à l'occasion de la journée mondiale de la course à pied, un évènement annuel qui encourage le plus grand nombre à développer une pratique régulière du running.

« Nous savons qu'il y a des coureurs de tous niveaux qui recherchent une montre de running facile à utiliser » explique Dan Bartel le vice-président des ventes monde de Garmin. « La Forerunner 55 présente les données de façon simple pour que les utilisateurs puissent plus facilement atteindre leurs objectifs et adopter un mode de vie sain et équilibré. »

Principales caractéristiques:

- Le GPS intégré enregistre la distance, la vitesse et le parcours réalisé.
- La fréquence cardiaque au poignet permet d'obtenir des données tout au long de la journée et même durant la nuit.
- Les fonctions de suivi des activités 24/7 proposent un compteur de pas, le nombre de calories brûlées, un suivi du sommeil et bien plus encore.
- Les suggestions d'entraînements quotidiens proposent des entraînements de courses à pied personnalisés et adaptés en fonction de l'historique de l'utilisateur, de son niveau de forme physique et de son temps de récupération.
- Les différents plans d'entraînement disponibles sur Garmin Coach s'adaptent sur mesure aux objectifs de chacun, grâce aux coachs experts qui guident gratuitement les utilisateurs dans la préparation d'un 5 km, 10 km ou d'un semi-marathon.
- Les options de sécurité permettent aux coureurs d'envoyer des messages avec leur localisation à leurs proches.

Options avancées

La Forerunner 55 offre également des options supplémentaires pour améliorer ses performances et ses entraînements:

- Avec PacePro, les coureurs peuvent planifier leur stratégie de course pour atteindre une certaine distance ou réaliser un parcours.
- La fonction de « temps final estimé » permet aux athlètes de sélectionner une distance à courir et d'être informés de l'heure

d'arrivée.

- Les alarmes spécifiques de cadence, fréquence cardiaque etc. permettent d'améliorer la Vitesse moyenne du runner en l'alertant lorsque son rythme est trop élevé.
- Pour ceux qui cherchent à changer de routine d'entraînement, la Forerunner 55 propose de nombreux profils d'activités intégrés notamment la course sur tapis, la course virtuelle, la natation en piscine, le Pilates, le HIIT et bien plus encore.
- Après chaque séance d'entraînement, la fonction récupération indique combien de temps les sportifs doivent se reposer avant d'entreprendre un nouvel effort physique.

Fonctions de suivi de bien-être et santé

La Forerunner 55 a été pensée pour être portée 24/7 et propose un vaste choix d'options bien-être et santé grâce aux algorithmes de Garmin Firstbeat Analytics. Les athlètes peuvent suivre leur niveau de stress et programmer des notifications pour faire de courts exercices de relaxation par la respiration, utiliser le Body Battery pour connaître leur niveau d'énergie corporel, optimiser les temps d'activités et de repos et analyser quand ils gagnent des minutes d'intensité tout au long de la journée. De plus, les femmes peuvent à présent suivre leur cycle menstruel et leur grossesse, enregistrer leurs symptômes et obtenir des conseils d'exercices, de nutrition et bien plus encore via l'application Garmin Connect.

Connectivité et customisation

La Forerunner 55 permet aux utilisateurs de recevoir des messages, des notifications de leurs réseaux sociaux, des e-mails, des rappels de rdv etc... En cas de chute ou d'urgence, la détection des incidents et la demande d'assistance³ intégrée permet d'envoyer la position GPS en temps réel aux contacts d'urgence. La Forerunner 55 synchronise automatiquement les activités sur Garmin Connect et permet de télécharger des fonds d'écran, des champs de données et des applications sur Connect IQ Store.

Autonomie et disponibilité

La Forerunner 55 bénéficie jusqu'à deux semaines d'autonomie en mode montre ou 20h en mode GPS. 3 modèles, noir, blanc ou bleu, sont disponibles dès à présent au prix public conseillé de CHF 229.90.

À propos de Garmin

Garmin développe dans le monde entier des produits mobiles destinés aux secteurs de l'automobile, du fitness, des sports de plein air, de la marine et de l'aviation. Depuis sa fondation en 1989, Garmin a vendu plus de 200 millions de produits. L'entreprise, dont le siège social est situé à Schaffhouse, en Suisse, emploie aujourd'hui environ de 15 000 personnes au sein de 74 succursales dans 32 pays à travers le monde. Garmin se distingue par une politique de diversification constante, lui ayant permis de s'établir avec succès sur les marchés des bracelets connectés d'activité et de santé, des montres connectées ainsi que des montres de golf et de course à pied. Garmin est présent en Europe germanophone avec des bureaux à Garching chez Munich (Allemagne), Graz (Autriche) et Neuhausen am Rheinfall (Suisse). L'entreprise dispose en outre de son propre centre de recherche et développement à Wurtzbourg (Allemagne). La clé de son succès réside dans l'intégration verticale : le développement, depuis la conception jusqu'au produit fini prêt à la vente, ainsi que la distribution restent autant que possible réalisés en interne. C'est ce qui permet à Garmin de garantir les exigences de qualité et de design les plus élevées et de proposer à ses clients des produits sur mesure aux applications les plus variées.