

Garmin Forerunner 55 in vendita in Italia a 199€

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Giugno 2021 21:01

Pubblicato: Giovedì, 24 Giugno 2021 07:21

Scritto da Laura Benedetti

Con funzioni specificatamente dedicate al podismo come PacePro e Garmin Coach, Garmin Forerunner 55 prevede opzioni per il monitoraggio del benessere fisico quotidiano e profili di varie attività fitness integrati. In vendita in Italia al prezzo di 199.99 euro.

Garmin Forerunner 55 è uno sportwatch studiato e sviluppato per gli amanti dello sport praticato a tutti i livelli, in particolar modo per gli appassionati di running. Premendo il pulsante di avvio, lo smartwatch accompagnerà chi lo indossa durante l'attività fisica scelta, **corsa o camminata**, tenendo traccia di dati quali tempo, distanza, velocità e frequenza cardiaca rilevata direttamente dal proprio polso. Analizza dettagliatamente la sessione di corsa, suggerisce allenamenti quotidiani per mantenersi in forma, prevede applicazioni per lo sport integrate e tanto altro ancora. Garmin Forerunner 55 è già in vendita in Italia in tre varianti colore - nero, bianco e azzurro acqua - al prezzo di **199.00 euro** ([link Amazon](#)).

Garmin Forerunner 55 in vendita in Italia a 199€

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Giugno 2021 21:01

Pubblicato: Giovedì, 24 Giugno 2021 07:21

Scritto da Laura Benedetti



È uno strumento di facile e di immediato utilizzo, per registrare, monitorare ed analizzare i dati relativi alle proprie prestazioni, in allenamento o in gara, per raggiungere nuovi e sempre più grandi risultati. Prevede funzioni e opzioni appositamente sviluppate per accompagnare gli **appassionati di corsa a piedi** verso i loro traguardi. Tra queste:

Garmin Forerunner 55 in vendita in Italia a 199€

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Giugno 2021 21:01

Pubblicato: Giovedì, 24 Giugno 2021 07:21

Scritto da Laura Benedetti

- **GPS integrato:** tiene traccia in modo accurato e preciso della distanza percorsa, della velocità e del luogo dove si sta svolgendo l'attività
- **Rilevazione cardiaca al polso:** rileva la frequenza del battito del proprio cuore, sia durante l'esercizio fisico sia, se indossato, durante la notte e il riposo
- **Monitoraggio quotidiano:** offre la possibilità di avere un'analisi del livello di attività durante il giorno, con conteggio dei passi, rilevazione e calcolo delle calorie consumate, analisi della qualità del sonno e molto altro
- **Allenamenti giornalieri:** sulla base dei dati registrati, e quindi dello stato di forma fisica dell'utente e dei suoi tempi di recupero, fornisce indicazioni per allenamenti quotidiani personalizzati
- **Garmin Coach:** tramite questa opzione è possibile seguire, direttamente sul running watch e Garmin Connect, vere e proprie tabelle di allenamento gratuite, studiate da coach di livello internazionale, per prepararsi in modo adeguato a correre le distanze di 5, 10 o 21 chilometri
- **Nuoto in piscina:** è l'app integrata che consente di registrare ogni singola bracciata, stile e numero di vasche coperte durante la propria sessione di allenamento, compresi gli esercizi specifici di nuoto
- **Sicurezza:** prevede un sistema integrato di riconoscimento e rilevamento in caso di incidente durante l'attività sportiva che invia in tempo reale, se connesso al proprio smartphone, un messaggio di allarme con la posizione in cui ci si trova a dei contatti preselezionati.

Con un'autonomia della batteria fino a 1 settimana in modalità smartwatch e **fino a 20 ore in modalità GPS**, Forerunner 55 offre a chi corre gli strumenti più indicati per portare le proprie prestazioni al livello successivo. In particolare:

- **PacePro Lite:** guida il runner nella propria preparazione, supportando la sua corsa su un percorso precaricato in modo analitico e dinamico. Non solo indica il passo ideale da mantenere, ma lo modifica in tempo reale adattandosi alla tipologia del percorso che si sta seguendo. Questo risulta molto utile non solo per le corse cittadine (che possono comunque offrire alcuni dislivelli) ma soprattutto in gare che prevedono dei salii e scendi impegnativi, come le gare di corsa in montagna
- **Stima del tempo finale:** permette agli atleti di selezionare una distanza e, sulla base dei dati fino a quel momento rilevati dallo sportwatch, di avere un'indicazione di massima del loro tempo di percorrenza della stessa
- **Avvisi sulla cadenza:** molto utili, informano in tempo reale il runner sul proprio andamento, aiutandolo a migliorare la propria tecnica e quindi la propria prestazione
- **Profili sport e fitness integrati:** per mantenersi in forma, e alternare la corsa ad altre attività, prevede integrati profili di diverse attività sportive e fitness, tra cui virtual running, nuoto in piscina, pilates, High Intensity Interval Training (HIIT) e altro ancora
- **Tempo di recupero:** dopo un allenamento o una gara, fornisce all'utente indicazione

Garmin Forerunner 55 in vendita in Italia a 199€

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Giugno 2021 21:01

Pubblicato: Giovedì, 24 Giugno 2021 07:21

Scritto da Laura Benedetti

sul tempo di riposo necessario per recuperare la giusta condizione fisica per poter affrontare l'impegno successivo nel migliore dei modi.

Grazie alle sue opzioni sviluppate dalla tecnologia **Firstbeat Analytics**, Forerunner 55 si presenta anche come lo strumento ideale per l'analisi quotidiana del proprio livello di attività fisica, e quindi del proprio stato di benessere. Ideato per essere indossato 24/7, rileva lo stress giornaliero e guida chi lo indossa in esercizi di respirazione per affrontare un momento di particolare agitazione. Tramite Body Battery è possibile visualizzare sul display dello sportwatch il livello di energia del proprio corpo, riuscendo così ad individuare il momento più corretto per programmare allenamenti o tempi di riposo.

Garmin Forerunner 55 in vendita in Italia a 199€

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Giugno 2021 21:01

Pubblicato: Giovedì, 24 Giugno 2021 07:21

Scritto da Laura Benedetti



Con Forerunner 55 è anche possibile individuare quali sono stati i momenti di sforzo più intenso durante il corso della giornata. L'opzione **Sleep Score**, se è indossato durante il sonno, permette all'utente di avere una panoramica completa del riposo notturno consegnando un punteggio sulla qualità della propria dormita. Infine, per il mondo rosa il monitoraggio del ciclo mestruale e della gravidanza, aiutano le donne durante ogni fase, anche quelle più particolari e

Garmin Forerunner 55 in vendita in Italia a 199€

- Ultima modifica: Mercoledì, 23 Giugno 2021 21:01

Pubblicato: Giovedì, 24 Giugno 2021 07:21

Scritto da Laura Benedetti

delicate della loro vita, fornendo loro utili consigli su nutrizione ed attività fisica.

Forerunner 55 gestisce **Smart Notification** di chiamate in arrivo, sms, notifiche dai social network e promemoria del calendario provenienti, se connessi, dal proprio smartphone compatibile. Tramite Garmin Connect si può procedere con eventuali aggiornamenti software, mentre accedendo a **Connect IQ store** è possibile personalizzare il display scegliendo tra moltissime app a disposizione. Come anticipato, Forerunner 55 prevede un sistema integrato di riconoscimento e rilevamento in caso di incidente che, se connesso con smartphone compatibile, consente di inviare in tempo reale un messaggio di allarme con la posizione in cui ci si trova a dei contatti preselezionati.