



Skat d. o. o.

# Hitro do dobre forme

„ČE SVOJ DOPUST RADI PREŽIVLJATE AKTIVNO, POTEM NE SMETE OD DOMA BREZ ŠPORTNE URE IN NAVIGACIJSKE NAPRAVE..“



Športno udejstvovanje na prostem je danes zelo priljubljeno, od vseh tipov rekreacije pa bržkone najbolj prednjači tek. Ta predstavlja eno najbolj celostnih vadb, pri kateri razgibate vse mišice v telesu in pozitivno vpliva tako na splošno počutje posameznika kot tudi na njegov videz in fizično kondicijo. Prav tako pa za tek ne potrebujete dosti. Le primerne športne copate, športna oblačila in seveda trdno voljo. Če imate to, imate vse. Poligon je vedno na voljo, ne glede na to, ali živite v mestnem ali bolj ruralnem okolju, idealne vremenske razmere pa za prave tekače tudi niso ključnega pomena. Vendar, če ste resen tekač, ki cilja na izboljšanje svoje kondicije in svojih rezultatov, potem je danes skoraj obvezen pripomoček tudi športna ura, ki meri vaš napredek.

Na trgu je kar nekaj takšnih rešitev, ampak med najbolj učinkovite zagotovo spadata športna ura MiVia Run 350 in pametna zapestnica MiVia Essential.

## PAMETNA URA MiVia RUN 350

Uro MiVia Run 350 odlikujeta tako vpadljiv dizajn kot tudi njena funkcionalnost. Opremljena je s sistemom GPS in optičnim monitorjem srčnega utripa. Posebna funkcija ure pa je t. i. osebni trener, ki ne le prikazuje podatkov, ampak jih

dejansko kombinira z vašo stopnjo telesne pripravljenosti, vzorci iz prejšnjih vadb in vašimi rezultati, na podlagi tega pa vam nato ustvari vsakodnevno priporočilo za vadbo. Zakaj bi torej plačevali veliko denarja za individualne vadbe s trenerjem, če ga lahko nosite ves čas s sabo na zapeljivosti. Na ta način se vam ni treba truditi z ustvarjanjem urnika ali tekaškega programa, saj ura razmišlja v vašem imenu.

Ura ima nameščeno kombinacijo ekspertnih programov, ki vam pri uporabi funkcije osebni trener zagotavljajo, da dejansko vadite na podlagi dolgoročnega načrta vadbe z jasno usmeritvijo k rezultatom. Trener bo vsak dan izbral med tremi različnimi vadbami po meri, ki izboljšajo vaše tekaške sposobnosti, pomagajo pri krepitvi mišic in povečajo vaš največji VO2.

Sodobnim časom primerno pa je ura seveda povezljiva tudi s pametnim telefonom in tablico. Nanjo lahko prejmete alarme in predogled dohodnih klicev ter sporočil, združljiva pa je z aplikacijami WhatsApp, Facebook Messenger, Skype in Twitter. MiVia Run 350 deluje tudi kot sledilnik zgornje meje aktivnosti. Čez dan šteje korake, razdaljo in izgubljeno odvečno maščobo, ponoči pa beleži vaše vzorce spanja, kot so kakovost, učinkovitost in čas. Svoje podatke lahko analizirate prek aplikacije MiVia in vodite svoj dnevnik spanja.

## ŠPORTNA ZAPESTNICA MiVia ESSENTIAL

Prav tako odličen pripomoček pri športnem udejstvovanju je športna zapestnica MiVia Essential, ki je še bolj kompaktna kot športna ura. Zapestnico, ki vam hkrati lahko služi tudi kot mo-

dni dodatek, seveda lahko nosite okoli zapeljivosti ves dan, ne samo med športnimi aktivnostmi. Zapestnica sicer meri srčni utrip, šteje korake in beleži minute vaše aktivnosti ter trajanje vašega spanca. Skupaj s pripadajočo aplikacijo za pametne telefone in tablice z operacijskim sistemom Android in iOS pa vas tudi nauči pravilno dihati in nudi podroben vpogled v vse meritve, tako da lahko bolj podrobno analizirate svoj napredek.

MiVia Essential je opremljena s senzorjem EKG in inovativno tehnologijo NASA EMD, ki skupaj poskrbita za tako natančno merjenje srčnega utripa kot namenski medicinski pripomočki. Z daljšim pritiskom na senzor EKG, pa vam zapestnica pokaže tudi telesni indeks, ki vsebuje analizo vaših telesnih podatkov, kot so starost avtonomnega živčevja, telesna energija in stopnja stresa. Poznavanje teh dejstev vam pomaga do bolj uravnoteženega življenja in izboljšanja vašega splošnega dobrega počutja. Zelo uporabna pa je tudi povezljivost zapestnice s telefonom. Na ta način lahko kar na svoje zapestje prejmete alarme in predogled dohodnih klicev in sporočil. Med vadbo lahko to povezljivost seveda izklopate, tako da vas takrat nič ne zmoti.

## MIO NAVIGACIJA

Če ste bolj privrženi adrenalinskemu športu in se morate kdaj odpeljati na kakšno bolj oddaljeno in eksotično lokacijo, pa vam bodo prišle še kako prav tudi navigacijske naprave znamke Mio. Te so na voljo v treh serijah - Drive, Spirit in Cyclo.

Prva predstavlja najbolj zmogljive naprave, ki so opremljene z velikimi zasloni, povezavo Bluetooth in kamero (spredaj in zadaj), tako da lahko tudi snemate dogajanje na cesti. To vam pride prav v primeru morebitne nesreče, kjer se lahko hitro ugotovi, kdo je glavni povzročitelj in krivec. Naprave Spirit predstavljajo osnovni model in imajo velik zaslon ter Bluetooth povezavo. Naprave Cyclo pa so prilagojene uporabi na kolesu, torej za tiste, ki radi raziskujete ceste s svojim kolesom. Vse naprave imajo nameščene zemljevide 44 evropskih držav in Adriatic regije, pri tem pa ponujajo doživljenjske posodobitve zemljevidov.

Slovenski uvoznik naprav znamke Mio je podjetje SKAT Izola, njihovo celotno ponudbo pa si lahko ogledate na spletni strani <https://skatizola.si/>. (P. R.)

### Skat d. o. o.

Kajuhova 36, 6310 Izola  
T: (05) 663 09 11  
[www.skatizola.si](http://www.skatizola.si)