

Le CARDIOMETRE par excellence



Les nouvelles montres sport Asics AH01 HRM Super indiquent mieux que jamais si l'entraînement doit être intensifié ou s'il convient de réduire le rythme, et ce grâce à l'établissement très précis de la zone d'effort AT ciblée (**Anaerobic Threshold**).



Heart Rate Monitor (HRM)

Pourquoi un Heart Rate Monitor ou cardiomètre ?

L'endurance, à savoir la capacité à maintenir un effort déterminé le plus longtemps possible, dépend de la quantité d'oxygène (aérobie) libéré pour brûler les glucides et les lipides nécessaires. On parle ici de l'oxygène transporté dans le sang, ce sang qui évacue également les toxines. Généralement, il faut un certain temps avant que cet apport énergétique intervienne. Lorsque cette énergie n'est pas libérée en temps utile, on est confronté à ce qu'il est convenu d'appeler le '**coup de pompe**'. Ou au phénomène d'acidification. Les nouvelles montres sport Asics AH01 HRM Super sont en mesure de déterminer où se situe la limite de ce qu'on appelle la zone AT ou **Anaerobic Threshold (seuil anaérobie)**. Non pas de manière approximative, mais bien de manière très précise ! La montre indique ainsi au coureur s'il doit fournir un effort accru ou si, au contraire, il y a lieu qu'il ralentisse quelque peu le rythme. La fréquence cardiaque est mesurée au moyen de la ceinture pectorale livrée avec la montre.

Un cardiomètre de qualité est indispensable !

En entraînant la résistance aérobie, on parvient à entraîner la mesure dans laquelle l'énergie est consommée. Grâce à l'amélioration de la fonction de pompe du cœur, les toxines peuvent être éliminées plus rapidement via le sang, tandis que l'énergie est mieux distribuée. En entraînant donc l'intensité cardiaque, un sportif améliore sa capacité à fournir un effort plus longtemps. La combinaison de l'entraînement intermédiaire, sur la durée, et en intensité, améliore la condition et augmente la zone dite AT. Pour ce faire, il est indispensable de disposer d'un cardiomètre de qualité.



Asics HRM Super Sport
CQAAH0101



Asics HRM Super Sport
CQAAH0102



Asics HRM Super Sport
CQAAH0101

Autres spécifications:

- 2 fuseaux horaires
- chronographe /chronomètre avec 300 temps au tour
- intervalle (2 répétitions)
- 3 alarmes
- éclairage
- fonction économique pour une plus grande durée de vie de la pile
- étanchéité jusqu'à 50 m
- prix € 119,- (avec ceinture pectorale)

La montre AH01 HRM Super a été développée par Seiko Instruments, en étroite collaboration avec **ASICS Institute of Sport Science**.

Les nouveaux modèles seront disponibles dès le mois de mai 2013.

Pour tout complément d'information sur les montres ASICS et pour recevoir des visuels hr:

Ronny Van Cutsem

ronny@sonarmedia.be

gsm 0476 30 36 41