



KEEP YOUR PACE

**een revolutionair nieuwe manier van trainen:
hogere efficiëntie en aantoonbaar minder blessures!**

Een concept waarmee iedereen uit de voeten kan



Het lijkt zo simpel. Je wilt wat aan je conditie gaan doen, dus ga je hardlopen. Maar goed en efficiënt trainen is niet zo simpel.

Uit onderzoek is gebleken dat **méér dan 80% van alle mensen uit onwetendheid op de verkeerde manier traint**. Seiko Instruments heeft samen met het ASICS Institute of Sport Science een sporthorloge concept ontwikkeld waarmee **IEDEREEN** uit de voeten kan: **ASICS AP01 Keep Your Pace**. Een sporthorloge dat in staat is om *de stappen* van een hardloper *per minuut* te berekenen. De ingebouwde sensor meet namelijk op basis van 3 assen: opgaande-, neergaande- en zijwaartse beweging. In combinatie met de chronograaf/tijdmeet functie worden de stappen per minuut zichtbaar gemaakt.

Belangrijke voordelen ? Het vergroot de efficiëntie van je trainingsarbeid en het zorgt voor aantoonbaar minder blessures!

Geen mens loopt op dezelfde manier

Het looptempo, en daarmee het aantal stappen, is in grote mate bepalend voor het inzicht in de conditie en het uithoudingsvermogen van een looper. Geen mens loopt op dezelfde manier. Door exact te weten hoeveel stappen er worden gelopen bij een bepaald tempo, wordt de basis gelegd voor een optimale individuele trainingsintensiviteit.

Een Asics Keep your Pace AP01 sporthorloge verricht de volgende metingen:

- afgelegde afstanden, per run en in totaal
- gemiddelde snelheid, zowel tijdens als na een loop
- rondetijden, totaalzeiten
- gemiddelde snelheid per ronde
- het aantal stappen per minuut per ronde
- totaal afgelegde afstand / maand, cumulatief tot maximum van 12 maanden
- alle data worden automatisch opgeslagen

Beelden beschikbaar via Pressroom op www.sonarmedia.be. Login : press@sonarmedia.be - paswoord : sonarmedia

Sonar Media & Pr - Kareelstraat 124A bus 8 - 9300 Aalst

Tel : 00 (32) 476 30 36 41 - fax: 00 (32) 53 39 67 09 - ronny@sonarmedia.be

Aantoonbaar minder blessures

Dit inzicht voorkomt bijvoorbeeld dat een loper te snel van start gaat, of te langzaam loopt aan het einde van een run. Het is namelijk uitermate belangrijk dat een loper zo constant mogelijk rent, in het ritme dat bij hem of haar past. *Keep your Pace*, noemt Asics dit. Het aantal stappen - in relatie tot de snelheid en de afgelegde afstand – geeft aan of een loper zich verbetert. Want hoe minder stappen, hoe minder energie er wordt verbruikt. Het horloge laat dus zien of de loper in staat is om met minder stappen dezelfde afstand af te leggen, zonder tijd in te leveren! **Het AP01 concept geeft trainingsinzicht!** Doordat de ASICS AP01 sporthorloges ervoor zorgen dat er daadwerkelijk in een constant tempo en met een constante snelheid wordt gelopen, helpen ze ook aantoonbaar bij het **voorkomen van blessures**.

Ongekend nauwkeurig

De meting van het aantal stappen, en daarmee de afgelegde afstand, heeft een nauwkeurigheid van **minimaal 97%**. Dit is ten opzichte van GPS-metingen ongekend nauwkeurig. (De afwijking bij GPS metingen is groter als gevolg van het niet continu hebben van satellietontvangst).

De metingen worden nauwkeuriger als de gebruiker het horloge handmatig kalibreert. Het horloge leert als het ware de gebruiker beter kennen. Als een loper even stil staat tijdens een loop, en vervolgens weer doorloopt, is het horloge in staat om nauwkeurig de ontbrekende data in te vullen. Omdat er geen gebruik wordt gemaakt van een GPS verbinding, is er ook geen sprake van een hoog batterijverbruik.

Shoe Impact Meter

Loopschoenen hebben niet het eeuwige leven. Het aantal gelopen kilometers is bepalend. Dankzij de sensormeting langs 3 assen, is een AP01 sporthorloge ook in staat om de **slijtage aan de loopschoenen*** te meten. De 'conditie' van de schoenen kan via een datatabel worden ingesteld op het horloge. Van gloednieuw tot een goed ingelopen paar. Omdat veel lopers over 2 paar hardloopschoenen beschikken (een training- en een wedstrijdpaar), is het mogelijk om de conditie van 2 paar schoenen door de Shoe Impact Meter bij te laten houden.

**De Shoe Impact Meter is gebaseerd op het gebruik van ASICS schoenen.*



Asics CQAP0101
€ 99,-



Asics CQAP0102
€ 99,-



Asics CQAP0105
€ 99,-

Overige specificaties :

- 2 tijdsegmenten
- chronograaf/stopwatch met 300 laptimes
- interval (2 herhalend)
- 3 alarmen
- licht
- eco functie voor langere batterij levensduur.
- Water resistent tot 50m
- prijs € 99,-

Iedere ASICS AP01 is verpakt in een box, voorzien van DVD met alle technische informatie en een gebruikershandleiding.

Voor meer informatie over ASICS horloges, uitleen en het aanvragen van hr-beeldmateriaal:

Ronny Van Cutsem

ronny@sonarmedia.be

Mob. 0476 30 36 41