



KEEP YOUR PACE

Nouveau mode d'entraînement révolutionnaire:
plus grande efficacité et nette diminution des blessures !

Un concept d'utilisation accessible à tous



Cela semble élémentaire : vous voulez améliorer votre condition physique, donc vous allez courir. Mais il n'est pas si simple de s'entraîner de manière correcte et efficace.

La recherche montre que **plus de 80% des personnes s'entraînent mal par ignorance**. En collaboration avec l'ASICS Institute of Sport Science, Seiko Instruments a développé une montre de sport dont l'utilisation est accessible à TOUT LE MONDE : l'**ASICS AP01 Keep Your Pace**. Une montre de sport qui calcule le nombre de pas du coureur par minute. En effet, le capteur intégré mesure selon trois axes : mouvement ascendant, descendant et latéral. En combinaison avec la fonction chronographe/chronomètre, la montre affiche alors les pas par minute.

Avantages importants : cela augmente l'efficacité de l'effort d'entraînement et réduit nettement le nombre de blessures !

Personne ne court de la même façon

La cadence, et donc le nombre de pas, est largement déterminante pour avoir une idée de la condition physique et de l'endurance d'un coureur. Il n'y a pas deux personnes qui courent de la même façon. La connaissance exacte du nombre de pas courus à une cadence donnée permet de déterminer l'intensité optimale d'entraînement individuel.

La montre de sport Asics Keep your Pace AP01 effectue les mesures suivantes :

- distances parcourues, par course et au total
- vitesse moyenne, pendant et après la course
- chrono de tour, temps totaux
- vitesse moyenne par tour
- nombre de pas par minute par tour
- distance totale parcourue par mois, cumulée jusqu'à un maximum de 12 mois
- toutes les données sont automatiquement enregistrées

Images HR disponibles via Pressroom sur www.sonarmedia.be. Login : press@sonarmedia.be - mot de passe : [sonarmedia](http://sonarmedia.be)

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

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

Réduction significative des blessures

L'aperçu de ces données évite qu'un coureur démarre trop vite, par exemple, ou coure trop lentement en fin de course. Il est extrêmement important en effet qu'un athlète coure avec la plus grande régularité possible, à la cadence qui lui convient, ce qu'Asics appelle *Keep your Pace*. Le nombre de pas – par rapport à la vitesse et la distance parcourue – indique si un coureur s'améliore : moins il fait de pas, moins il dépense d'énergie. La montre indique donc si l'athlète est en mesure de parcourir la même distance avec moins de pas, sans rien céder en temps ! **Le concept AP01 donne une idée claire de l'entraînement !** Comme les montres de sport ASICS AP01 aident à courir à la même cadence et à vitesse constante, elles contribuent largement aussi à **éviter les blessures**.

Précision inégalée

La mesure du nombre de pas et, partant, la distance parcourue affiche une précision d'**au moins 97 %**, une exactitude remarquable par rapport aux mesures GPS. (Dans le cas des mesures GPS, l'écart est plus grand parce que la réception satellite n'est pas constante.)

Les mesures sont encore plus précises si l'utilisateur calibre la montre manuellement : la montre apprend ainsi à mieux connaître l'utilisateur en quelque sorte. Si un athlète s'arrête pendant une course avant de la reprendre, la montre est capable de compléter avec précision les données manquantes. Comme il ne faut pas de connexion GPS, il n'y a pas non plus de consommation élevée de batterie.

Shoe Impact Meter

Les chaussures de course ne sont pas éternelles. Le nombre de kilomètres parcourus est déterminant. Grâce aux mesures du capteur selon trois axes, la montre de sport AP01 mesure aussi **l'usure des chaussures de course***. Il est possible d'encoder la 'forme' des chaussures sur la montre par un tableau de données, de 'flambant neuves' à 'bien rodées'. Comme beaucoup de coureurs ont 2 paires de chaussures de course (une pour l'entraînement et une autre paire pour la compétition), le Shoe Impact Meter permet de mesurer l'état de 2 paires de chaussures.

**Le Shoe Impact Meter est basé sur l'utilisation de chaussures ASICS.*



Asics CQAP0101
€ 99,-



Asics CQAP0102
€ 99,-



Asics CQAP0105
€ 99,-

Spécifications

- 2 fuseaux horaires
- chronographe/chronomètre avec 300 chronos
- intervalle (2 répétitions)
- 3 alarmes
- éclairage
- fonction économique pour une plus grande durée de vie de la pile
- étanchéité jusqu'à 50 m
- prix 99,- €

Chaque montre ASICS AP01 est emballée dans un coffret, avec DVD reprenant toutes les informations techniques et une notice d'utilisation.

[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