



Garmin Forerunner 570: สมาร์ทวอตช์ GPS สำหรับนักวิ่ง

ข้อมูลเพิ่มเติม: <https://www.alive.store/shop/products/Forerunner-570-47MM-Black>



หน้าจอ AMOLED สีสันสดใส ขนาด 1.4 นิ้ว



อายุการใช้งานแบตเตอรี่นานสูงสุด 18 ชม. ในโหมด GPS



พีเอชบีแจ้งเตือนสำหรับการฝึกซ้อมและการฟื้นตัว



เทคโนโลยี SATIQ และ GPS แบบหลายย่าน



กรอบนาฬิกาอะลูมิเนียม น้ำหนักเบา



เล่นเพลงจากซิมของคุณ

แผนการฝึก GARMIN COACH ที่ปรับเปลี่ยนได้

ฝึกซ้อมเพื่องานฮิลล์ บรอสส์เป้าหมาย หรือปรับปรุงความฟิตของคุณด้วยแผนการฝึก Garmin Coach สำหรับการวิ่ง ไตรกีฬา ปั่นจักรยาน หรือฝึกกล้ามเนื้อ แผนที่คุณเลือกจะปรับเปลี่ยนรายวันโดยอิงจากผลการฝึก การฟื้นตัว และข้อมูลสุขภาพของคุณ เพื่อให้เหมาะสมกับตัวคุณโดยเฉพาะ

ความพร้อมในการฝึก

ตั้งแต่วันที่ที่คุณตื่นนอน รับคะแนนความพร้อมตามคุณภาพการนอนหลับ การฟื้นฟู โหลดการฝึก และอื่น ๆ ของคุณ เพื่อที่คุณสามารถกำหนดได้ว่าวันนี้เป็นวันที่ดีที่จะฝึกอย่างหนัก หรือซ้อมแบบเบาๆ

สถานะการฝึกซ้อม

โดยใช้ตัวบ่งชี้ใหม่ เช่น สถานะ HRV, ประวัติการออกกำลังกายล่าสุดของคุณ และค่า VO2 max คุณจะได้รับการแจ้งเตือนเชิงรุกแบบเข้าใจง่ายว่าการฝึกซ้อมของคุณมีประสิทธิภาพหรือไม่ – และรู้ว่าคุณกำลังฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้อยู่ในช่วงพัก หรือร่างกายเริ่มตั้งครีดย

รายงานตอนเย็น

ก่อนเข้านอน คุณจะได้รับรายงานตอนเย็น เพื่อช่วยเตรียมความพร้อมสำหรับวันถัดไป พร้อมการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความต้องการการนอนหลับ การออกกำลังกายในวันพรุ่งนี้ สภาพอากาศ และกิจกรรมต่างๆ

คำแนะนำการออกกำลังกายรายวัน

รับการออกกำลังกายที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับคุณโดยอิงจากข้อมูลของคุณ คำแนะนำนี้จะปรับเปลี่ยนและปรับระดับความเข้มข้นและปรับตัวทุกครั้งที่คุณวิ่ง โดยพิจารณาถึงสมรรถภาพและการฟื้นตัวของคุณ

ลำโพงและไมโครโฟนในตัว

โทรออกและรับสายได้จากสมาร์ทวอตช์เมื่อจับคู่กับสมาร์ทโฟนของคุณ พร้อมทั้งควบคุมฟังก์ชันต่างๆด้วยคำสั่งเสียง หรือใช้งานผู้ช่วยคำสั่งเสียงของสมาร์ทโฟนในการตอบกลับข้อความและอื่น ๆ อีกมากมาย

การวางแผน



รายงานตอนเช้า

รับภาพพร้อมที่ปรับแต่งได้ของการนอนหลับ แนวโน้มการฝึก สถานะ HRV สภาพอากาศ และอื่น ๆ ทั้งหมดที่คุณชื่นชอบ*



เวลาพักผ่อน

รู้ว่าคุณต้องพักผ่อนเพียงใดก่อนการซ้อมหนักในครั้งถัดไป



เส้นทาง

สร้างหรือค้นหาคอร์สผ่านแอปสมาร์ทไพล์ Garmin Connect หรือซิงค์จากแพลตฟอร์มของผู้ให้บริการรายอื่นที่คุณชื่นชอบ



สถานะ HRV

รับความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นของสุขภาพโดยรวม ความเครียดและการฟื้นฟูของคุณผ่านความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจระหว่างการนอนหลับของคุณ



โค้ชการนอนหลับ

รับคำแนะนำการนอนหลับและการโค้ชส่วนตัวสำหรับปริมาณการนอนหลับที่คุณต้องการ ติดตามระยะเวลาการนอนหลับและรับข้อมูลเชิงลึกเพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับ*



การตรวจสอบพลังงานแบตเตอรี่ในร่างกายด้วย BODY BATTERY

ติดตามระดับพลังงานของร่างกายของคุณเพื่อหาเวลาที่ที่ดีที่สุดสำหรับทำกิจกรรมและพักผ่อน*



การตรวจจับการเข้านอน

ติดตามหรือบันทึกการเข้านอนอัตโนมัติเพื่อดูว่าให้ประโยชน์อย่างไรต่อร่างกายของคุณและเพื่อตรวจสอบเวลาที่แนะนำและระยะเวลาที่เหมาะสม



การประเมินการแข่งขัน

รับการประเมินจากข้อมูลการวิ่งในวันนี้ว่าเพชรของคุณคือเพชรอะไร สำหรับการวิ่ง 5K, 10K ฮาล์ฟมาราธอนและมาราธอน



เวลาการแข่งขันที่คาดการณ์ไว้

การคาดการณ์นี้แสดงระยะเวลาและเพชรที่คุณอาจทำได้ ในวันแข่งขัน หากคุณยังคงฝึกซ้อมได้ดีต่อเนื่องจนถึงวันแข่งขันที่คุณกำหนดไว้



การวัดอุณหภูมิผิวหนัง

เมื่อสวมใส่สภาพการนอนหลับ ดูว่าอุณหภูมิผิวหนังเฉลี่ย 1 ของคุณเปลี่ยนแปลงอย่างไร ซึ่งสามารถเชื่อมโยงกับกิจกรรมล่าสุด สภาพแวดล้อมในการนอนหลับ อาการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้น และอื่น ๆ อีกมากมาย



การติดตามสุขภาพของผู้หญิง

ติดตามรอบเดือนหรือการตั้งครรภ์ของคุณ พร้อมรับคำแนะนำด้านการออกกำลังกายและโภชนาการ ด้วยการติดตามอุณหภูมิผิวหนังขณะนอนหลับ คุณสามารถคาดการณ์รอบเดือนล่วงหน้าและประเมินช่วงไข่ตกย้อนหลังได้แม่นยำยิ่งขึ้น²

การเตรียมตัว



RUNNING DYNAMICS บนข้อเท้า

สมาร์ทวอชนี้จะวัดแรงกระทำที่เท้าที่สำคัญต่าง ๆ เช่น รอบขา ความก้าวเวลาเท้าและพื้นขณะวิ่ง และอื่น ๆ อีกมากมาย



วัดอัตราการเต้นหัวใจที่ข้อเท้า

สมาร์ทวอชนี้จะส่งข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยวัดว่าคุณออกกำลังกายหนักเพียงใดในระหว่างทำกิจกรรม ดังนั้นคุณจึงรู้ข้อมูลของตัวเองได้ทั้งกลางวันและกลางคืน*



การออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ต

สร้างแผนการออกกำลังกายแบบมัลติสปอร์ตตามลำดับขั้นตอนเฉพาะของคุณเองใน Garmin Connect แล้วส่งไปยังนาฬิกา เพื่อให้สามารถสลับระหว่างประเภทกีฬาต่าง ๆ ได้อย่างไร้รอยต่อ



โหลดแบบเฉียบพลัน

เปรียบเทียบการฝึกซ้อมล่าสุดของคุณกับช่วงที่เหมาะสมเพื่อช่วยให้คุณพัฒนาความฟิต



TRAINING EFFECT

ดูว่าการออกกำลังกายของคุณส่งผลต่อการพัฒนาความฟิต ความเร็ว และกำลังของคุณอย่างไร



สมรรถนะในปัจจุบัน

ระหว่างที่คุณวิ่ง รับการวิเคราะห์พิเศษและอัตราการเต้นของหัวใจเพื่อการประเมินแบบเรียลไทม์ตามความสามารถที่จะออกกำลังกายของคุณในปัจจุบัน



VO2 MAX

ดูระดับฟิตเนสปัจจุบันของคุณ และติดตามการเปลี่ยนแปลงตามเวลาเพื่อตั้งเป้าหมาย ประเมินความก้าวหน้าและอื่น ๆ



นาฬิกาความเข้มข้น

ติดตามนาฬิกาความเข้มข้นระดับปานกลางและหนักหน่วงของคุณ



ภาพรวมสุขภาพ

การบันทึก 2 นาทีเพื่อบันทึกสถานะสุขภาพที่สำคัญ จากนั้นสร้างรายงานเพื่อแชร์กับผู้ที่มีการดูแลสุขภาพของคุณ



การติดตามความเครียดตลอดทั้งวัน

ให้คุณรับรู้ว่าร่างกายมีความเครียดสูงสุด หรือสอง



เซนเซอร์ PULSE OX

ติดตามความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดในขณะที่คุณนอนหลับหรือตื่นนอน¹



การแจ้งเตือนด้วยเสียง

รับการเตือนเพื่อทราบสมรรถภาพของคุณรวมถึงคำแนะนำในการออกกำลังกาย



การออกกำลังกายแบบผสมผสาน

ตัวนี้มีโหมดการออกกำลังกายแบบ HIIT การฝึกกล้ามเนื้อ คาร์ดิโอ โยคะ พิลาทิส และการเคลื่อนไหวร่างกายได้ฟรี เพื่อให้คุณสามารถเปลี่ยนสไตล์การออกกำลังกายได้ตามต้องการ



โภชนาการในแอป GARMIN CONNECT

ติดตามแคลอรีและสารอาหารหลักได้อย่างง่ายดาย 5 ข้อแนะนำด้านโภชนาการส่วนบุคคล และดูรายงานเพื่อติดตามความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายด้วยแผน [Garmin Connect+](#)

เพื่อการพัฒนาศักยภาพ



ทำการวิ่งบนข้อมือ

ดูกำลังที่คุณออกแรงไปยังเส้นทางหรือถนนว่ามีปริมาณเท่าใดเพื่อที่คุณจะสามารถจัดการการออกแรงของคุณและปรับการฝึกของคุณได้อย่างละเอียด



เทคโนโลยี SATIQ และ GPS แบบหลายย่าน

รับความแม่นยำในการระบุตำแหน่งที่เหนือชั้นและอายุการใช้งานแบตเตอรี่ที่ดีที่สุด



กลยุทธ์การกำหนดจังหวะ PACEPRO

วางแผนกลยุทธ์วิ่งแบ่งของคุณด้วยคำแนะนำที่เกี่ยวข้องกับเพศที่อิงตาม GPS สำหรับเส้นทางหรือระยะทางที่เลือกใช้



แอปกีฬาในตัว

มีฟีเจอร์กิจกรรมที่มากกว่า 30+ กิจกรรม เช่น ยี่วิกรมาน ว่ายน้ำในทะเลเปิด การฝึกความแข็งแรง และอีกมากมาย



การวิ่งในลู่วิ่ง

นาฬิกาของคุณจะบันทึกระยะทางรอบสนามอย่างแม่นยำในหน่วยเมตรในลู่วิ่งทั่วโลก



โปรไฟล์ไตรกีฬาและมัลติสปอร์ต

บันทึกช่วงฝึกโดยอัตโนมัติด้วยโปรไฟล์ในตัวสำหรับไตรกีฬา การวิ่ง Triathlon หรือ Swimrun และคุณยังสามารถสร้างโปรไฟล์ของคุณเองได้อีกด้วย



AUTO LAP โดยใช้จุดตรวจจับเวลา

นาฬิกาของคุณจะตรวจจับเมื่อคุณผ่านจุดไมล์หรือกิโลเมตรบนคอร์ส และแบ่งรอบโดยอัตโนมัติตามจุดเหล่านั้น แทนการแบ่งรอบจากระบบ GPS ตามระยะทาง



แนะนำจุดเส้นชัย

หากคุณหลงเส้นทางการแข่งขันไว้ล่วงหน้า นาฬิกาจะสามารถแนะนำให้คุณถึงข้อมูลให้สิ้นสุดที่เส้นชัย หากคุณล้มเหลวจุดจบเวลาเนื่องจากการแข่งขัน

การเชื่อมต่อ



เพลง

ตัวนี้มีคลังเพลง พร้อมเพลย์ลิสต์ต่างๆ จากยูทิวบ์ Deezer หรือ Spotify ของคุณ เพื่อการฟังเพลงแบบไม่ต้องการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต



คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่างๆ

หากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือหากนาฬิกาของคุณตรวจจับได้ว่าเกิดเหตุการณ์ขึ้น นาฬิกาจะส่งข้อความพร้อมตำแหน่งปัจจุบันของคุณ⁴



รองรับการชำระเงินได้สัมผัส GARMIN PAY

ใช้การชำระเงินด้วยระบบขนส่งแบบสัมผัส ผ่านผู้ใช้บริการที่เข้าร่วมต่างๆ



การแจ้งเตือนอัจฉริยะ

รับอีเมล ข้อความ และการแจ้งเตือนต่างๆ จากนาฬิกาบนข้อมือของคุณระหว่างจับคู่กับบริการโทรศัพท์ระบบ iPhone หรือ Android ที่รองรับ



LIVETRACK

เพื่อนและครอบครัวของคุณติดตามตำแหน่งที่อยู่ที่อยู่ของคุณได้แบบเรียลไทม์ และสามารถดูเส้นทางที่คุณวางแผนที่ล่วงหน้าได้



แอป GARMIN CONNECT

ดูข้อมูลสุขภาพและฟิตเนสของคุณเชื่อมต่อกับเพื่อน และอื่น ๆ อีกมากมาย



แอป CONNECT IQ STORE

เพิ่มนาฬิกา นาฬิกา เพ็ชร์ของข้อมือ และแอปไปยังนาฬิกาที่จับคู่ของคุณ



GARMIN SHARE

อัปเดตกับเพื่อน ๆ โดยการแชร์ตำแหน่ง คอร์ส และการออกกำลังกายกับอุปกรณ์ที่ใกล้เคียงที่รองรับได้

ทั่วไป

วัสดุสายนาฬิกา	สายแบบซิลิโคน
วัสดุเลนส์	Corning Gorilla Glass 3
วัสดุกรอบ	อลูมิเนียม
QUICK RELEASE BANDS	มี (22 มม. ตามมาตรฐานอุตสาหกรรม)
ขนาด	47x 47x 12.9 (มม.) รองรับข้อมือที่มีขนาดเส้นรอบวง 135-205 มม.*
น้ำหนัก	50 กรัม
ลำโพง/ไมโครโฟนในตัว	✓
ขนาดหน้าจอ	เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.4 (35.3 มม.)
ความละเอียดหน้าจอ	454 x 454 พิกเซล
ความละเอียดในการแสดงผล	✓
ตัวเลือกแบบตัวอักษรใหญ่	✓
ประเภทแบตเตอรี่	Lithium ion