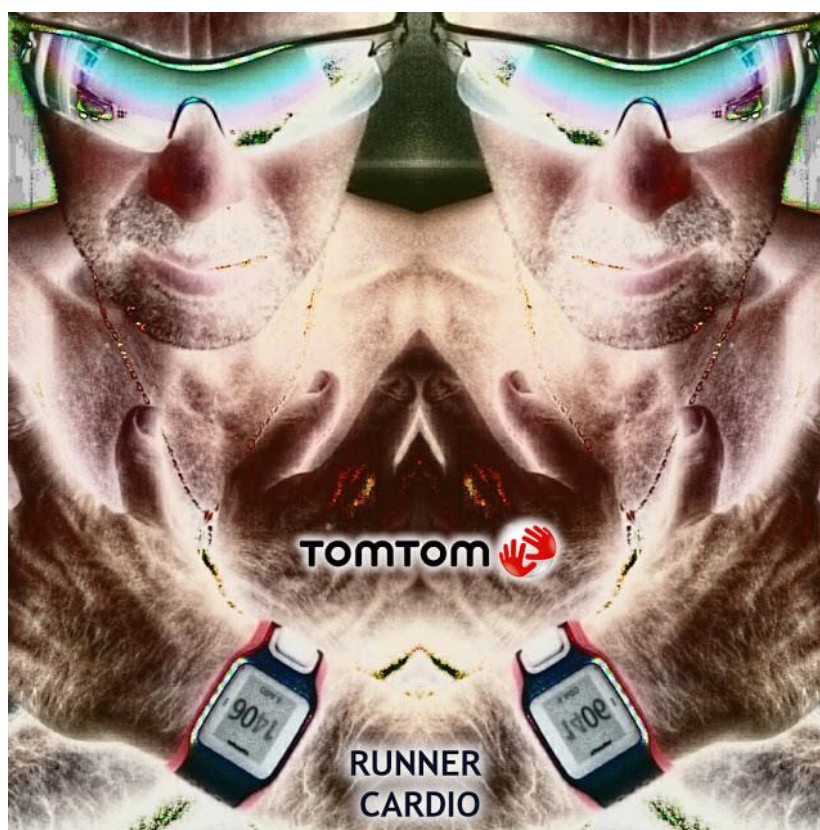




## Tom Tom Runner Cardio - Test para el Bloggers Running Team



Llevo ya varios días corriendo con el dispositivo [TomTom Runner Cardio](#) y creo que puedo hacer una primera valoración del mismo para las funciones que he utilizado pero primero comentaré el aspecto estético del mismo.

TomTom ofrece un producto muy atractivo a la vista, con un diseño moderno y muy funcional y además tiene la opción de que se puede cambiar la correa para adecuarla a las diferentes preferencias y colores del usuario. El reloj se convierte rápidamente en el centro de atención una vez te lo has colocado y se adapta perfectamente a la anchura de la muñeca.

En cuanto a su funcionalidad, he de decir que no presenta demasiadas complicaciones ya que sus menús son claros y muy intuitivos. Por cierto que todo el funcionamiento del reloj se controla desde el botón

tipo Joystick situado inmediatamente debajo de la pantalla excepto la luz de la misma que se activa con una presión desde la propia pantalla.

Este sistema de control tipo Joystick es realmente práctico y elimina los botones varios que utilizan otros dispositivos. Permite buscar rápidamente la opción que quieres visualizar en la pantalla, realizar los ajustes que se decidan e incluso ponerlo en pausa en caso necesario.

Una vez te decides a correr el dispositivo te ofrece 3 opciones: carrera, cinta y crono. Pero únicamente la opción carrera es la que pone en marcha el GPS.

La pantalla dispone de unos dígitos claros y perfectamente legibles aunque vayas en movimientos y se puede configurar para visualizar velocidad, tiempo, ritmo, frecuencia cardíaca, etc...

En cuanto a las zonas de entrenamiento el TomTom ofrece varias posibilidades de distintos niveles que hay que ir adaptando a las características de cada uno y ajustar las 5 zonas de diferente intensidad mientras la pantalla facilita la información en tiempo real.

## TOMTOM RUNNER CARDIO

Reloj GPS para carrera con pulsómetro integrado\*



**TOMTOM** 

Uno de los aspectos más relevantes del TomTom Runner Cardio es la posibilidad de leer la frecuencia cardíaca sin la necesidad de utilizar la banda pectoral. Este dispositivo es capaz de registrar la frecuencia cardíaca utilizando unos sensores leds que controlan las variaciones de flujo sanguíneo de la muñeca. Se dirige un haz de luz a través de la piel y se analizan los cambios en los reflejos de la luz ofreciendo un alta fiabilidad. Lo único imprescindible es que la correa vaya bien sujeta a la muñeca y en el lugar adecuado.

La funcionalidad del GPS es uno de las características más relevantes del dispositivo ya que no hay que olvidar que TomTom es una de las marcas pioneras en navegación por satélite. Me ha sorprendido la

rapidez (Unos 10 segundos) en localizar los satélites y además dispone de una tecnología llamada Quick GPS Fix que memoriza los últimos satélites disponibles para localizar rápidamente la señal si volvemos a entrenar en la misma zona.

En los entrenamientos el dispositivo permite configurar los objetivos, intervalos, vueltas y zonas y también dispone de una especie de competidor virtual para que podamos superarnos a nosotros mismos.

Otra opción que puede ser interesante pero que aún no he probado es la conexión con el teléfono a través de Bluetooth Smart. Esto permite la conexión con otros dispositivos que usen esta tecnología y supongo que también nuevas opciones.

Todos los datos registrados con el dispositivo se sincronizan en MySports, web de actividades de TomTom, que es muy fácil de interpretar y ofrece los datos básicos de cada entrenamiento.



Tampoco creo necesario extenderme mucho más en detalles muy técnicos y en la configuración exhaustiva del dispositivo ya que todo ello hay que ir descubriéndolo sobre la marcha pero después de estos primeros días de prueba estoy realmente satisfecho de sus prestaciones. También quiero añadir que el reloj puede utilizarse a diario sin ningún problema ya que su diseño moderno es perfectamente compatible. Dispone también de alarmas sonoras, vibración o combinadas, cosa que le dota de una mayor funcionalidad.

En resumen, creo que es un gran instrumento para los corredores que no quieren complicarse en exceso en cuanto a temas de configuración, que desean una información útil y práctica y sobre todo que quieren tener un control de la frecuencia cardiaca sin necesidad de la molesta cinta pectoral.

Sigo entrenando con el TomTom Runner Cardio porque aún me quedan muchas opciones por descubrir...

Aunque lo que sí os puedo confirmar es que desde hace días también lo utilizo como reloj habitual durante las 24 horas del día...

© BRT – Enero 2016