DESIGN EINER ELITE-LAUFUHR

Wenn es auf das geringste Gewicht ankommt, kannst du mit einer leichten Smartwatch, die nicht schwer am Handgelenk liegt, auf dem Weg zur Ziellinie alles geben.

MARATHON-FÄHIGE MATERIALIEN

Die Forerunner 945 ist mit einem Hochleistungsarmband aus Silikon und besonders strapazierfähigem Corning® Gorilla® Glass DX seinen Mitstreitern kilometerweit voraus.

GARMIN COACH

Diese kostenlosen adaptiven Trainingspläne umfassen Anleitungen von erfahrenen Coaches und werden an dich und deine Ziele angepasst. Trainings werden direkt mit der Uhr synchronisiert.

INTEGRIERTE SPORTAPPS

Bring etwas Abwechslung in deine Trainingsroutine mit Aktivitätsprofilen für Radfahren, Schwimmbad- und Freiwasserschwimmen, Bahntraining, Crosstrainer-Training, Stepper und mehr.

HERZFREQUENZMESSUNG AM HANDGELENK

Die optimierte Technologie für die Herzfrequenzmessung[3] ermittelt die Intensität deiner Fitnessaktivitäten sowie auch deine Herzfrequenzvariabilität Sogar unter Wasser.

MEHRERE SATELLITENSYSTEME

Nutze mehrere globale Navigationssatellitensysteme (GPS, GLONASS und Galileo), um in schwierigeren Umgebungen eine bessere Positionsfindung als bei ausschließlicher Verwendung von GPS zu erhalten.

LAUFEFFIZIENZ-WERTE

Kopple die Forerunner 945 mit kompatiblem Zubehör, um wertvolle Laufeffizienzwerten wie Schrittfrequenz, Schrittlänge, Bodenkontaktzeit und Balance.

VO2MAX

Trainiere intelligenter mit VO2max. Der Wert gibt deine erwartete Leistung an. Es werden sogar Leistungsänderungen einbezogen, die durch Hitze oder Höhe verursacht werden könnten.

LEISTUNGSZUSTAND

Analysiere während des Laufens Pace, Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität. Dadurch erhältst du in Echtzeit eine Einschätzung deiner Leistungsfähigkeit.

TRAININGSZUSTAND

Dieser Messwert wertet deine letzten Trainings und Leistungsindikatoren aus und ermittelt, ob du mit deinem Training die Form aufbaust, die Höchstform erreicht hast oder überlastet bist.

TRAININGSEFFEKT

Sieh dir an, wie sich deine Trainingseinheiten auf den Aufbau von Ausdauer, Geschwindigkeit und Leistung auswirken. Feedback zum aeroben und anaeroben Trainingseffekt hilft dir dabei.

TRAININGSBELASTUNG

Bei dieser Statistik wird dein Trainingsvolumen der letzten 7 Tage mit dem optimalen Bereich für deinen Fitnesslevel und deine letzten Trainings verglichen.

TÄGLICHE TRAININGSVORSCHLÄGE

Tägliche Trainingsvorschläge für das Laufen und Radfahren liefern Trainingsanweisungen, bei denen du selbst und auch dein Fitnesslevel in Betracht gezogen werden. Die Vorschläge basieren auf aktuellen Daten zu Trainingsbelastung und Trainingszustand.

ERHOLUNGSRATGEBER

Nach jedem Training wird dir vom integrierten Erholungsratgeber mitgeteilt, wie lange du dich vor einem weiteren harten Training erholen solltest. Dabei werden sogar der Stress-Tageswert, der Schlaf und tägliche Aktivitäten zusätzlich zu Trainings einbezogen.

INTENSITÄTSMINUTEN

Dank Optimierungen basierend auf Richtlinien der WHO kannst du jetzt verstehen, wann und bei welchen Aktivitäten du tägliche Intensitätsminuten erhalten hast.

VERLÄNGERTE AKKU-LAUFZEIT

Die Forerunner 945 besticht mit einer Akkulaufzeit von bis zu 2 Wochen im Smartwatch-Modus und 10 Stunden im GPS-Modus mit Musik. Aktiviere den UltraTrac™-Modus, damit der Akku auch bei deinen längsten Wettkämpfen nicht vor dir aufgibt.

KARTEN IN FARBE

Topografische Karten und Trendline Popularity Routing™ helfen dir, die besten Strecken für Radfahrer und Läufer zu finden. Auf Basis von umfangreichen Garmin Connect™ Daten kannst du auch Roundtrips erstellen.

CLIMBPRO: ANSTIEGE RICHTIG EINTEILEN

Verwende die vorinstallierte ClimbPro auf heruntergeladenen Strecken Echtzeitinformationen zu den aktuellen und nächsten Anstiegen, einschließlich Neigung, Distanz und positivem Höhenunterschied.

NAVIGATION MIT ABBIEGEHINWEISEN

Folge einer Route oder Strecke mithilfe von Abbiegehinweise und du weißt bereits im Voraus, wann die nächste Abbiegung kommt.

FINDE NEUE RUNDSTRECKEN

Gib eine Distanz ein, die du zurücklegen möchtest, und erhalte Routenvorschläge zurück zum Startpunkt. TRENDLINE™-POPULARITY ROUTING findest du die beliebtesten Strecken. Ideal in unbekannten Gebieten.

PULSE OX-SENSOR

Der Pulsoximetersensor am Handgelenk[5] misst die Sauerstoffsättigung des Bluts für eine erweiterte Schlafüberwachung und die Höhenakklimatisierung.

BODY BATTERY™-ENERGIELEVEL

Miss die Energiereserven deines Körpers, damit du weißt, wann die besten Zeiten sind, um aktiv zu sein oder sich zu erholen.

SCHLAFANALYSE MIT SLEEP SCORE

Erhalte eine Bewertung deiner Schlafqualität und Tipps, was du verbessern kannst. Zeichne deine verschiedenen Schlafstadien, Herzfrequenz, Stress, Blutsauerstoffsättigung[5] und Atemfrequenz im Verlauf der Nacht auf.

MENSTRUATIONSZYKLUS-TRACKER

Verwende die Garmin Connect-App, um deinen Menstruationszyklus oder deine Schwangerschaft aufzuzeichnen. Speichere Symptome, erhalte Informationen zu Training und Ernährung u. v. m. Mit dem Widget für das Menstruationszyklus-Tracking und der Schwangerschafts-Tracker-App kannst du dir Details sogar auf dem Wearable ansehen.

MUSIK DIREKT AUF DEM WEARABLE

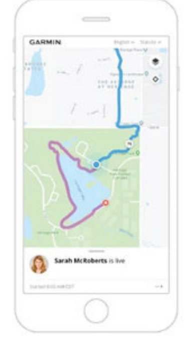
Lade bis zu 500 Songs und Playlisten aus deinem Spotify®-, Deezer- oder Amazon Music-Konto herunter (möglicherweise ist ein Abonnement erforderlich).

GARMIN PAY

Deine Uhr - ein smarter Begleiter: Bezahle deine Einkäufe kontaktlos mit Garmin Pay über teilnehmende Anbieter.

NACHRICHTEN VOM SMARTPHONE

Erhalte Emails, Nachrichten und Alarme direkt auf der Uhr, wenn sie mit einem kompatiblen Smartphone gekoppelt ist. So bleibst du immer mit deinen Liebsten in Kontakt.



LIVETRACK-FUNKTION

Mit LiveTrack können Freunde und Familie deine Echtzeitposition verfolgen und sogar deine gesamte, zuvor geplante Strecke sehen. Sei versichert, dass deine Lieben genau wissen, wohin dich dein Lauf- oder Radfahrtraining führt.

SICHERHEITS- UND TRACKINGFUNKTIONEN

Wenn du dich nicht sicher fühlst oder deine Uhr einen Unfall erkannt hat, wird deine Position dank der Notfallhilfe und der Unfall-Benachrichtigung[2] an Notfallkontakte gesendet.

SMART-TRAINER BEDIENUNG

Bediene deinen Tacx®-Smart-Trainer über die ANT+®-Technologie, um bei Verwendung von Strecken oder Trainings der Uhr Streckensimulationen, automatische Änderungen des Widerstands und Trainingsansagen zu erhalten.

CONNECT IQ™-SHOP

Deine Smartwach. Dein Style. Mache deine Smartwatch zu einem Unikat. Lade dir hierzu Displaydesigns herunter, füge Datenfelder hinzu, hol dir Apps und Widgets aus dem Connect IQ-Shop.

SYNCHRONISIERUNG MIT GARMIN CONNECT™

Lade deine Aktivitäten in die Garmin Connect-App hoch, um mit einer viel besuchten Online-Community zu interagieren. Mitglieder können Verbindungen mit anderen herstellen, gegeneinander antreten und sogar Erfolge über soziale Medien mit anderen teilen.