

17.09.2020

Drei Disziplinen - eine Uhr: der neue Forerunner 745 von Garmin

[zur Originalnachricht mit Bild](#)

Der nächste Wettkampf kommt bestimmt und bis dahin heißt es trainieren, trainieren, trainieren. Um dabei die eigene Leistung zu analysieren und das Wohlbefinden nicht aus den Augen zu verlieren, bringt Garmin den neuen Forerunner 745 - den Nachfolger des 735XT - auf den Markt. Eine detaillierte Analyse der physiologischen Messwerte, Vorschläge für das nächste Workout und eine verbesserte Ermittlung der Erholungszeit unterstützen bei der Jagd nach persönlichen Bestzeiten.

Erweiterte Features für ein zielführendes Training

Damit sich Athleten nun noch besser auf einen Wettkampf oder einen Trainingszyklus vorbereiten können, gibt der neue Forerunner 745 von Garmin Aufschluss über wichtige Metriken wie die VO2Max, die Trainingsbelastung, den Trainings- und Leistungszustand sowie den aeroben und anaeroben Trainingseffekt. Zudem erhalten Sportler, basierend auf ausgewählten Messwerten, Empfehlungen für das nächste Workout. Gekoppelt mit einem zusätzlichen Running Dynamics Pod oder einem kompatiblen Brustgurt, wie dem neuen HRM-Pro, können Läufer ab sofort alle sechs Laufmetriken tracken und im Anschluss an das Training analysieren. Mit dem Garmin Coach stehen Trainingspläne für fünf und zehn Kilometer sowie die Marathondistanz, zur Verfügung.

Dabei misst die Uhr die Herzfrequenz am Handgelenk rund um die Uhr - auch unter Wasser. Schwimmer erhalten mit dem neuen Forerunner 745 unter anderem Auskunft über die Distanz, die Schlagzahl, die Geschwindigkeit oder den Critical Swim Speed. Gekoppelt mit einem Wattmesspedalsystem, wie dem Vector 3, zeichnet die Uhr Daten zur Links-/Rechtsverteilung, der Zeit im Sitzen und im Stehen sowie der geleisteten Kraft auf dem Rad auf.

Basierend auf Werten zur Trainingseinheit, dem Stresslevel, Schlaf oder auch sonstigen Aktivitäten über den Tag verteilt, ermittelt der Forerunner nun noch genauer die Erholungszeit für eine optimale Regeneration. Zusätzlich gibt der PulseOx-Sensor Auskunft über die Sauerstoffsättigung im Blut, die Qualität des Schlafs und die Höhenakklimatisierung. Die Body Battery informiert über das Energielevel und hilft dabei die beste Zeit für eine Aktivität zu ermitteln.

Frauen bekommen Unterstützung durch das Menstruations-Tracking. Der Tracker fördert es, die einzelnen Phasen des Zyklus besser zu verstehen und mit der täglichen Gesundheit und Fitness in Verbindung zu bringen. So kann die nächste Trainingseinheit perfekt auf den aktuellen Zustand abgestimmt werden.

Ein smarter Begleiter - 24/7

Der neue Forerunner 745 kommt mit einem 1,2" großen Display und einem kompakten Gehäuse, welches besonders für Triathleten mit schmalen Handgelenken angenehm zu tragen ist. Der integrierte Musikspeicher macht es möglich, Offline-Playlists von Spotify, Deezer und Amazon Music direkt auf der Uhr zu speichern und diese beim Training zu hören. Dank Garmin Pay kann der Geldbeutel während Outdoor-Aktivitäten zuhause bleiben. Gekoppelt mit einem Smartphone ist es möglich Smart Notifications direkt auf der Uhr zu erhalten. Für mehr Sicherheit sorgt die automatische Unfallbenachrichtigung: Sollte während einer Aktivität etwas passieren, wird der Echtzeitstandort an vorinstallierte Notfallkontakte über das Smartphone gesendet. Strecken, welche bei Garmin Connect, Strava oder Komoot erstellt werden, lassen sich nahtlos mit dem FR 745 synchronisieren.

Der Forerunner 745 bietet eine Akkulaufzeit von bis zu einer Woche im Smartwatch-Modus, 21 Stunden im UltraTrac-Modus, bis zu 16 Stunden im GPS-Modus und bis zu sechs Stunden im GPS-Modus mit Musik. Er ist in den stylischen Farben Schwarz, Pastellgrün, Magma-Rot oder Steinweiß erhältlich.

Ab sofort ist zudem der neue Brustgurt HRM-Pro erhältlich. Neben Lauffeffizienzwerten zeichnet der Gurt die Herzfrequenz auch unter Wasser auf und übermittelt die Daten via ANT+ oder Bluetooth an das entsprechende Trainingsgerät. Der HRM-Pro kann Daten während einer Aktivität selbstständig speichern und überträgt diese dann im Nachgang - so ist es möglich, die Uhr beim Fußballtraining in der Tasche zu lassen und die Leistung im Anschluss zu analysieren.

Der neue Forerunner 745 im Überblick (UVP: 499,99 EUR; Verfügbarkeit: ab sofort)

Was ist neu an der Forerunner 745?

GPS Lauf- und Triathlonuhr mit kompaktem Gehäuse und 1,2" Display

Multisport-Apps für Triathlon, Pool- und Freiwasserschwimmen, Laufbahn und mehr

Physiologische Messwerte wie Trainings- und Leistungszustand, Trainingsbelastung, VO2Max und mehr

Herzfrequenzmessung am Handgelenk - auch unter Wasser, PulseOx-Sensor und Body Battery

Workout-Empfehlungen basierend auf physiologischen Messwerten

Verbesserte Erholungszeit - berücksichtigt Training, Stress etc.

Garmin Pay und Garmin Music

Barometrischer Höhenmesser, GPS, GLONASS und Galileo

Automatische Unfallerkennung

Menstruationszyklus-Tracking via Garmin Connect

Akkulaufzeit von bis zu 16 Stunden im GPS-Modus

Über Garmin

Garmin entwickelt seit 30 Jahren innovative Produkte für Piloten, Segler, Autofahrer, Golfspieler, Läufer, Fahrradfahrer, Bergsteiger, Schwimmer und für viele aktive Menschen. 1989 von den Freunden und Luftfahrtingenieuren Gary Burrell und Min Kao gegründet, hat das Unternehmen seither rund 200 Millionen Produkte verkauft und ist damit globaler Marktführer in den Tätigkeitsbereichen Automotive, Fitness, Outdoor, Marine und Aviation. Rund 15.000 Mitarbeiter arbeiten heute in 74 Niederlassungen in 32 Ländern weltweit daran, ihre Kunden ganz nach dem Motto #BeatYesterday dabei zu unterstützen gesünder zu leben, sich mehr zu bewegen, wohler zu fühlen, oder Neues zu entdecken. Über 35 Millionen Garmin Connect Nutzer lassen sich davon täglich motivieren und inspirieren. Garmin zeichnet sich durch eine konstante Diversifikation aus, dank derer Fitness & Health Tracker, Smartwatches, Golf- und Laufuhren erfolgreich etabliert werden konnten. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Schaffhausen (CH) ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben weitestgehend im Unternehmen. So kann Garmin höchste Flexibilität sowie Qualitäts- und Designstandards garantieren und seine Kunden täglich aufs Neue motivieren.

spoteo - Sporttechnologie online

<http://www.spoteo.de/>

Kontakt: kontakt@spoteo.de