

HIGHLIGHTS

**Forerunner® 245/245 Music | Die GPS Laufuhr für ein effektiveres Training**

- Garmin Music - Trainiere zu deinen Lieblingssongs—ohne Smartphone
- PhysioCheck - misst Herzfrequenz am Handgelenk und Trainingseffekte
- Persönliche Trainingspläne und Garmin Coach für 5, 10K & Halbmarathon-Ziele
- BodyBattery - zeigt dir das Energielevel deines Körpers an
- Smart Notifications und weitere Zusatzfunktionen über das Smartphone
- Laufanalyse - verfeinere deine Technik und laufe ökonomischer
- Batterielaufzeit - bis zu 7 Tage im Smartwatch-Modus, 24h im GPS-Modus



KEY FEATURES

Integrierter Musikplayer <sup>6</sup>	Synchronisiere deine Playlist jetzt mit Deezer, Spotify oder anderen Musik-Streaming-Diensten mit deinem Forerunner 245 Music und höre werbefrei Musik—bis zu 500 Songs. Du kannst ohne Handy Laufen gehen, denn die Musik die dich in Bewegung hält ist jetzt an deinem Handgelenk.
Erweiterte Physiologische Funktionen	Überwacht deinen Trainingsstatus und zeigt dir an ob dich überlastest oder unterforderst. Weitere Physiologische Messwerte wie VO2Max, Erholungszeit, aerober und anaerober Trainingseffekt, Trainingsbelastung und viele mehr.
Individuelle Trainingspläne	Egal ob du auf einen 5km Wettkampf oder einen Marathon trainierst, erstelle deine individuellen Trainingspläne oder lade dir einen unserer kostenlosen Trainingspläne herunter. Zudem kannst du dir kostenlose Trainingspläne bei Garmin Coach runterladen.
Garmin Coach 2.0	Erhalte individuelle Trainingspläne, die sich an dein 5km-, 10km- oder Halbmarathonziel anpassen.
Erweiterte Laueffizienzwerte <sup>3</sup>	Beinhaltet Trittfrequenz, Bodenkontaktzeit, Balance der Bodenkontaktzeit, Schrittlänge, vertikale Bewegung und vertikales Verhältnis.
Sicherheitsfunktionen <sup>4</sup>	Automatische Unfallbenachrichtigung (während ausgewählter Aktivitäten) und Notruffunktion, die deinen Echtzeitstandort an deine gespeicherten Notfallkontakte sendet und ein Live Tracking startet.
Connect IQ	Individualisierungsmöglichkeiten durch Downloads von Apps, Widgets, Displaydesigns und Datenfeldern aus dem Garmin Connect IQ™ Store.
Akkulaufzeit	Bis zu 7 Tage im Smartwatch-Modus, bis zu 6 Std. im GPS-Modus mit Musik und bis zu 24 Std. im GPS-Modus ohne Musik.
Vorinstallierte Sport-Apps	Vorinstallierte Apps fürs Laufen, Laufband, Schwimmen, Radfahren, Cross-Trainer und mehr.
GPS, GLONASS und Galileo	GPS, GLONASS und Galileo Unterstützung weißt du, wie weit, schnell und wie schwer du auf deinen längsten Trails oder auf dem Weg durch die Stadt läufst.
Fitness Tracker Funktionen	Fitness-Tracking, 24/7 Stress-Level, Schlafanalyse und mehr.
Body Battery™	Ermittelt das Energielevel deines Körper auf Basis von Herzfrequenzvariabilität, Stress, Schlafqualität und Aktivitäten. So kannst du den Tag besser einteilen und dich leichter für Erholung oder Aktivität entscheiden.
Connected Features	Konnektivität über BLE, ANT+ und WLAN (nur 245 Music), Smart Notifications, Steuerung und Wiedergabe von Musik, LiveTrack und mehr.
Laufzeit Prognose	Im Rahmen deines Trainingsplans kann der Forerunner 245 deine Wettkampfzeit vorhersagen.

WERBETEXTE

WERBETEXT [78 WÖRTER]

Der Forerunner 245 Music bringt dich läuferisch auf dein nächstes Level. Mit deinen Lieblingssongs im Ohr wird jeder Anstieg weniger steil. Mit dem PhysioCheck verbesserst du die Effektivität deines Trainings. Dabei immer im Blick: deine Herzfrequenz, gemessen am Handgelenk. Deine Garmin weiß sogar, ob dein Körper bereit fürs nächste Training ist oder noch regenerieren sollte. Persönliche Trainingspläne und ein Laufcoach helfen dir, deine Ziele zu erreichen. Und mit der Laufanalyse verfeinerst du deine Technik – bis sie perfekt ist.

## SCREENSHOTS



Stress-Level



Trainingspläne & Garmin Coach



Smart Notifications



Unfallbenachrichtigung



VO2Max



Musik



Trainingseffekt



Body Battery

## PRODUKT- UND LOGISTIKDATEN

Displaygröße	1,2" / 30,4 mm
Displaytyp	Corning® Gorilla® Glass 3
Displayauflösung	240 x 240 Pixel
Armbandlänge	127-204m Handgelenkumfang
Produktgewicht	38,5 g
Akkulaufzeit	Bis zu 7 Tage, 24 Std. mit GPS und 6 Std. GPS mit Musik
Wasserdicht	5 ATM
Produktgewicht	38,5 g
Produktabmessungen	42,3 x 42,3 x 12,2 mm
Verpackungsgewicht	142 g
Verpackungsabmessungen	69 x 141 x 62 mm
Master Karton Gewicht	7,5 g
Master Karton Abmessungen	381 x 305 x 315 mm
Master Karton Menge	40 Stück
Herstellungsland	Taiwan

## VERPACKUNG



## VERPACKUNGSINHALT

- 1x Garmin Forerunner® 245 / Forerunner® 245 Music
- 1x USB-Lade-/Sync-Kabel
- 1x Schnellstartanleitung

## PRODUKTVARIANTEN

### Forerunner® 245

### Forerunner® 245 Music

	010-02120-10	010-02120-11	010-02120-30	010-02120-31	010-02120-32
Artikelnummer	010-02120-10	010-02120-11	010-02120-30	010-02120-31	010-02120-32
EAN	0753759217174	0753759225889	0753759217211	0753759217228	0753759217235
Farbe	Schwarz/Schiefergrau	Schwarz/Dunkelrot	Schwarz/Schwarz	Schwarz/Weiss	Schwarz/Frostblau

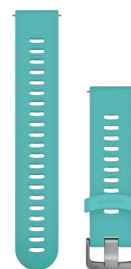
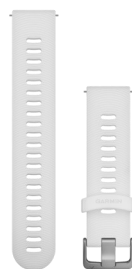
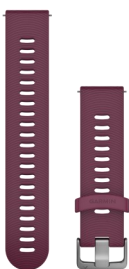
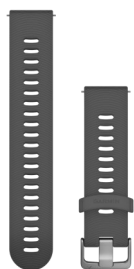
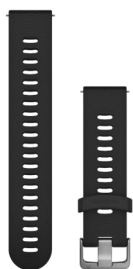


## VERGLEICHSTABELLE

	FORERUNNER 235	FORERUNNER 245	FORERUNNER 245 MUSIC	FORERUNNER 645 MUSIC
GPS/GLONASS/Galileo	• / • / -	• / • / •	• / • / •	• / • / -
ANT+®/USB/BLE	•	•	•	•
WLAN			•	•
Smart Notifications <sup>4</sup>	•	•	•	•
Connect IQ™	•	•	•	•
24/7 HF-Messung am Handgelenk	•	•	•	•
Garmin Pay				•
Barometrischer Höhenmesser				•
Stockwerke				•
Gyroskop				•
Integrierter Musikplayer			•	•
Fitness-Tracking/Schlafanalyse	•	•	•	•
VIRB® Fernsteuerung	•	•	•	•
Variable Timeout Einstellung	•	•	•	•
Auto Runde®/ Manual Runden	•	•	•	•
Einstellbarer Runden Anzeige		•	•	•
Auto Pause®	•	•	•	•
Alarmer	•	•	•	•
Workouts	•	•	•	•
Trainingspläne	•	•	•	•
Garmin Coach Trainingspläne		•	•	•
Metronom		•	•	•
Indoor Schwimmen		•	•	•
Konfigurierbare Datenfelder	•	•	•	•
Aerobe Trainingseffekte	•	•	•	•
Anaerobe Trainingseffekte		•	•	•
Trainingszustand		•	•	•
Trainings Belastung		•	•	•
VO2Max	•	•	•	•
Erholungszeit	•	•	•	•
Laufzeit Prognose	•	•	•	•
Auto max HF		•	•	•
Lauffeffizienzwerte (mit optionalen Sensor)		•	•	•
Geschwindigkeits- /Trittfrequenzsensor	•	•	•	•
Varia Vision™ in-sight Display		•	•	•
Varia™ Smartlights		•	•	•
Varia Radar		•	•	•
HRM-Swim™				•
HRM-Dual™	•	•	•	•
Batterielaufzeit <sup>5</sup>	Uhr: 9 Tage GPS: 11 Std. GPS + Musik:	7 Tage 24 Std.	7 Tage 24 Std. 6 Std.	7 Tage 12 Std. 5 Std.

## ERSATZARMBÄNDER

Schnellwechsel-Silikon-Armbänder (20mm) für die Forerunner 245/ 245 Music.



**Schwarz**  
Art. Nr.: 010-11251-0Y  
EAN: 0753759198923

**Schiefergrau**  
Art. Nr.: 010-11251-1N  
EAN: 0753759223175

**Dunkelrot**  
Art. Nr.: 010-11251-1W  
EAN: 0753759227340

**Weiss**  
Art. Nr.: 010-11251-1P  
EAN: 0753759223182

**Frostblau**  
Art. Nr.: 010-11251-1Q  
EAN: 0753759223199

**HRM-RUN**

Der Herzfrequenz-Brustgurt HRM-Run erfasst erweiterte Lauffeffizienzdaten und sendet sie an kompatible Garmin Uhren. Der nahtlose Gurt ist bequem und einfach verstellbar. Das Modul ist klein, leicht und so schmal wie der Gurt

**Art. Nr.:** 010-10997-12  
**EAN:** 0753759149772

**RUNNING DYNAMICS POD**

Der Running Dynamics Pod wird am Bund der Laufhose befestigt und misst Lauffeffizienz-Werte, die zur Optimierung deines Lauftrainings beitragen.

**Art. Nr.:** 010-12520-00  
**EAN:** 0753759175528

**HRM-Dual**

Dieser Premium-Herzfrequenz-Brustgurt überträgt Herzfrequenzdaten in Echtzeit über ANT+® und BLUETOOTH®.

**Art. Nr.:** 010-12883-00  
**EAN:** 0753759223137

**Lade-/Datenklemme**

Ersatz Lade-/Datenkabel für den Forerunner 245 und 245 Music

**Art. Nr.:** 010-12491-01  
**EAN:** 0753759176860

Armbänder der Forerunner 645 (Music), der vivoactive 3 und vivomove sind ebenfalls kompatibel.

Mehr Informationen und weiteres Zubehör auf [Garmin.com](https://www.garmin.com).

<sup>1</sup> Verfügbar für unterstützte Karten von teilnehmenden Banken; weitere Informationen unter [Garmin.com/GarminPay](https://www.garmin.com/GarminPay).

<sup>2</sup> Mehr auf [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy)

<sup>3</sup> Bei Verwendung mit dem Running Dynamics Pod (separat erhältlich) oder dem Herzfrequenz-Brustgurt HRM-Run oder HRM-Tri; Im Lieferumfang einiger Modelle enthalten; für andere Modelle separat erhältlich.

<sup>4</sup> In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone; mehr auf [Garmin.com/BLE](https://www.garmin.com/BLE)

<sup>5</sup> Batterielaufzeit variiert je nach Benutzung

<sup>6</sup> Mehr auf [garmin.com/wirelessheadphones](https://www.garmin.com/wirelessheadphones)

<sup>7</sup> Mit Garmin's Connect IQ Running Power Datenfeld