



DESCRIZIONE PRODOTTO

Per chi chiede di più dalla sua corsa. Forerunner 245 e Forerunner 245 Music offrono dati di analisi avanzata relativi al VO2Max, al Training Status ed Effect, e alle dinamiche di corsa evolute come il tempo di contatto col suolo, bilanciamento piede dx/sx e la lunghezza del passo. Inoltre, la funzionalità Garmin Coach consente di avere un piano di allenamenti guidato per arrivare a raggiungere l'obiettivo di 5k, 10k e mezza maratona attraverso la piattaforma online Garmin Connect/Mobile. Le funzioni smart completano questo running watch grazie alla possibilità di inserire fino a 500 brani musicali per l'ascolto anche senza smartphone, durante l'attività sportiva o nella quotidianità. Con le nuove ed esclusive funzioni di richiesta di assistenza e di Incident Detection si completa il messaggio della sicurezza con Garmin.



FUNZIONI CHIAVE

| | | |
|-------------------|--|---|
| | MUSICA | Scarica fino a 500 brani musicali direttamente nell'orologio, oppure ascolta le tue playlist preferite di terze parti attraverso gli auricolari Bluetooth (venduti separatamente); altrimenti usa il tuo Forerunner come comando musicale per lo smartphone. |
| | MISURAZIONI FISILOGICHE AVANZATE | Monitora la tua forma fisica in vista di un obiettivo grazie alle funzionalità di analisi di performance evolute come il VO2 max, il tempo di recupero, il training effect aerobico ed anaerobico, il training load e molto altro. |
| | ALLENAMENTI | Pianifica i tuoi allenamenti tramite l'orologio o Garmin Connect; ad esempio puoi creare il tuo allenamento di ripetute impostando la tipologia, la durata e il riposo, e decider se inserire il riscaldamento e il defaticamento. |
| NEW | GARMIN COACH | Piani di allenamenti guidati per raggiungere l'obiettivo di una 5k, 10k o mezza maratona. |
| | DINAMICHE DI CORSA AVANZATE¹ | Rileva tutte le dinamiche di ultima generazione come cadenza, tempo di contatto con il suolo, bilanciamento piede dx/sx, lunghezza del passo, oscillazione verticale, e rapporto tra lunghezza della falcata ed oscillazione del busto |
| NEW | RICHIESTA DI SOCCORSO² | Connesso ad uno smartphone compatibile, invia la tua posizione in tempo reale ai contatti di emergenza quando hai bisogno di soccorso. Con la rilevazione di Incident Detection la richiesta di assistenza partirà automaticamente, dopo una caduta o un forte urto. Il Live Track™ consente ad amici e familiari di seguirti durante i tuoi allenamenti. |
| | CONNECT IQ™ | E' lo store dove poter scaricare widget, campi dati e app per personalizzare il tuo device Garmin |
| | DURATA BATTERIA | Fino a 24 ore con GPS acceso, fino a 6 ore con GPS+musica e fino a 7 giorni in modalità smartwatch. |
| | PROFILI SPORT PRECARICATI | Corsa, bici, nuoto in piscina, Attività indoor, cardio, ellittica e molto altro. |
| | GPS, GLONASS E GALILEO | Satelliti GPS, GLONASS e Galileo integrati nell'orologio per avere traccia dei tuoi allenamenti e gare ovunque ti trovi, soprattutto in zone boschive o tra i palazzi. |
| | MONITORAGGIO WELLNESS | Tiene traccia dei passi, della distanza, delle calorie bruciate e dei piani di scale saliti quotidianamente. Inoltre monitora il tuo livello di stress e il riposo notturno, offrendo un quadro generale del tuo stato di forma. |
| NEW | BODY BATTERY™ | Utilizza una combinazione di dati relativi allo stress, alla variabilità della frequenza cardiaca (HRV), ai dati sull'attività e al riposo notturno per misurare le riserve di energia del corpo in qualsiasi momento. |
| MIGLIORATO | FUNZIONI SMART³ | Riceve smart Notification per canali social, messaggi, chiamate ed e-mail. Tramite Bluetooth si connette allo smartphone per scaricare gli allenamenti e rivederli sulla piattaforma Garmin Connect™/Mobile, per effettuare gli aggiornamenti software e controllare la musica. |
| MIGLIORATO | PREVISIONI DI GARA | Prevede i tuoi risultati sulle distanze di 5, 10, 21 e 42k in base ai tuoi allenamenti ed al tuo stato di forma. |

FUNZIONI



COMPARATIVA PRODOTTI



FORERUNNER 235



FORERUNNER 245



FORERUNNER 245 MUSIC



FORERUNNER 645 MUSIC

| | FORERUNNER 235 | FORERUNNER 245 | FORERUNNER 245 MUSIC | FORERUNNER 645 MUSIC |
|--|----------------|----------------|----------------------|----------------------|
| GPS | • | • | • | • |
| GLONASS | • | • | • | • |
| Galileo | | • | • | • |
| ANT+®/USB/BLE | • | • | • | • |
| Wi-Fi® | | | • | • |
| Smart notification | • | • | • | • |
| Connect IQ™ app | • | • | • | • |
| Frequenza cardio al polso | • | • | • | • |
| Garmin Pay | | | | • |
| Altimetro barometrico | | • | • | • |
| Piani di scale saliti | | • | • | • |
| Giroscopio | | • | • | • |
| Lettore MP3 | | | • | • |
| Fitness band | • | • | • | • |
| VIRB® remote control | • | • | • | • |
| Timeout risparmio energetico | • | • | • | • |
| Auto Lap® | • | • | • | • |
| Lap manuale | • | • | • | • |
| Lap configurabile visibile via pop-up | | • | • | • |
| Auto Pause® | • | • | • | • |
| Avvisi acustici | • | • | • | • |
| Workout personalizzabili | • | • | • | • |
| Piani di allenamento | • | • | • | • |
| Garmin Coach | | • | • | • |
| Metronomo | | • | • | • |
| Nuoto in piscina | | • | • | • |
| Campi dati configurabili | • | • | • | • |
| Aerobic training effect | • | • | • | • |
| Anaerobic training effect | | • | • | • |
| Training status | | • | • | • |
| Training load | | • | • | • |
| VO2 max | • | • | • | • |
| Tempi di recupero | • | • | • | • |
| Previsioni di gara | • | • | • | • |
| Rilevazione automatica max HR (frequenza cardio) | | • | • | • |
| Dinamiche di corsa | | • | • | • |
| Velocità e cadenza (bici) | • | • | • | • |
| Compatibile con Varia Vision™ | | • | • | • |
| Compatibile con Varia™ luci smart per la bici | | • | • | • |
| Compatibile con Varia radar retrovisore | | • | • | • |
| Compatibile con HRM-Swim™ | | | | • |
| Compatibile con HRM-Dual™ | • | • | • | • |

CONFIGURAZIONI PRODOTTO

FORERUNNER 245



| DESCRIZIONE | SKU | UPC |
|--|--------------|--------------|
| Slate | 010-02120-10 | 753759217174 |
| Include: Forerunner 245, cavo di ricarica/dati, guida rapida | | |

| DESCRIZIONE | SKU | UPC |
|--|--------------|--------------|
| Berry | 010-02120-11 | 753759225889 |
| Include: Forerunner 245, cavo di ricarica/dati, guida rapida | | |

FORERUNNER 245 MUSIC



| DESCRIZIONE | SKU | UPC |
|--|--------------|--------------|
| Black | 010-02120-30 | 753759217211 |
| Include: Forerunner 245 Music, cavo di ricarica/dati, guida rapida | | |

| DESCRIZIONE | SKU | UPC |
|--|--------------|--------------|
| White | 010-02120-31 | 753759217228 |
| Include: Forerunner 245 Music, cavo di ricarica/dati, guida rapida | | |

| DESCRIZIONE | SKU | UPC |
|--|--------------|--------------|
| Acqua | 010-02120-32 | 753759217235 |
| Include: Forerunner 245 Music, cavo di ricarica/dati, guida rapida | | |

SPECIFICHE PRODOTTO

Forerunner 245/245 Music

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| Impermeabilità: | 5ATM |
| Dimensioni cassa e display: | 42.3 mm x 12,2mm / 1,2" |
| Peso: | 38.5 g |

SPECIFICHE PACKAGING



Forerunner 245/245 Music

| | |
|--|-----------------------------|
| Confezione prodotto (P x H x L): | 6.9 cm x 14.1 cm x 6.2 cm |
| Peso scatola : | 142 g |
| Dimensioni scatola master (P x H x L): | 38.1 cm x 30.5 cm x 31.5 cm |
| Peso scatola master: | 7.5 kg |
| Quantità scatola master: | 40 pezzi |

ACCESSORI COMPATIBILI

| | | COD | EAN | IMMAGINE |
|------------|----------------------------------|--------------|--------------|----------|
| NEW | Cinturino Quick Release - Grigio | 010-11251-1N | 753759223175 | |
| NEW | Cinturino Quick Release - Viola | 010-11251-1W | 753759227340 | |
| NEW | Cinturino Quick Release - Bianco | 010-11251-1P | 753759223182 | |
| NEW | Cinturino Quick Release - Acqua | 010-11251-1Q | 753759223199 | |
| | Cinturino Quick Release - Nero | 010-11251-0Y | 753759198923 | |
| NEW | Fascia cardio HRM-Dual | 010-12883-00 | 753759223137 | |
| | Fascia cardio HRM-Run | 010-10997-12 | 753759149772 | |
| | Running Dynamic Pod | 010-12520-00 | 753759175528 | |

¹Quando usato con Running Dynamic Pod o fascia cardio HRM-Run™ o HRM-Tri™ (vendute separatamente)

²Richiesta la sottoscrizione ad abbonamento premium con app musicali di terze parti

³Quando connesso con smartphone compatibile, visita Garmin.com/ble