

Merk: **Garmin**

Model: 010-02120-10



Omschrijving

Deze GPS-smartwatch houdt je statistieken bij, verwerkt de cijfers en leert alles over jouw prestaties, in welke vorm je verkeert, je training en zelfs je doelen.

EEN DESIGN ZONDER OVERBODIG GEWICHT

Hij is slank en licht - perfect voor hardlopen en dagelijks gebruik.

MET DIT MATERIAAL KUN JE ZO VAN START

Met een zweetbestendige siliconenband en duurzame Corning® Gorilla® Glass 3, kan de Forerunner 245 alles aan.

Alles wat je nodig hebt om je prestaties te verbeteren:

DAGELIJKSE AANBEVOLEN WORKOUTS Laat je persoonlijk begeleiden met de dagelijkse aanbevelingen voor looptrainingen van verschillende intensiteit op basis van je trainingsgeschiedenis, fitnessniveau en hersteltijd.

GARMIN COACH Deze aanpasbare trainingsplannen bieden begeleiding van deskundige coaches en gratis trainingsschema's die je kunt aanpassen aan je doelen. Workouts worden direct naar je watch gesynchroniseerd.

INGEBOUWDE SPORT-APPS Voorzie je workoutroutine van activiteitenprofielen voor fietsen, zwemmen, hardlopen, crosstrainer, stepapparaat en meer.

HARTSLAGMETING OP DE POLS Ontvang hartslaggegevens³ samen met waarschuwingen als je hartslag te hoog of te laag blijft terwijl je in rust bent. Meet hoe hard je hart werkt tijdens activiteiten, zelfs onder water.

INGEBOUWDE GPS Houd bij waar je loopt en ontvang nauwkeurige statistieken, zoals afstand,

tempo en intervallen.

HARDLOOPDYNAMICA Bij gebruik in combinatie met een compatibel accessoire¹ meet de Forerunner 245 essentiële hardloopegegevens zoals cadans, staplengte, grondcontacttijd, balans en meer.

VO2 MAX Train slimmer met VO2 MAX een indicator van de prestaties die je kunt verwachten. Deze meetwaarde houdt zelfs rekening met veranderingen in prestaties die kunnen worden veroorzaakt door warmte of hoogte.

PULSE OX SENSOR Deze polssensor schat de zuurstofsaturatie in het bloed⁴, waardoor je weet hoe je lichaam zuurstof absorbeert, vooral wanneer je slaapt.

TRAININGSSTATUS Deze meetwaarde evalueert automatisch je recente trainingsgeschiedenis en prestatie-indicatoren. Zo weet je of je met jouw training je conditie verbetert, je optimale conditie hebt bereikt of overtraint bent.

TRAININGSEFFECT Bekijk hoe je workouts van invloed zijn op de ontwikkeling van je uithoudingsvermogen, snelheid en hardloopvermogen met aerob en anaeroob Trainingseffect feedback.

TRAININGSBELASTING Deze waarde meet je trainingsinspanning van de afgelopen 7 dagen en vergelijkt die met je optimale fitnessbereik en recente trainingsgeschiedenis.

HERSTELADVIES Na elke workout laat de ingebouwde hersteltijdadviseur je weten hoe lang je moet rusten voordat je weer een grote inspanning doet. Hij houdt zelfs rekening met dagelijkse stress, slaap en dagelijkse activiteiten buiten workouts.

MINUTEN INTENSIEVE TRAINING Met verbeteringen op basis van richtlijnen van de WHO, weet je wanneer je dagelijks minuten intensieve training hebt verdiend en tijdens welke activiteit.

BATTERIJLEVENSDUUR Blijf naar hartenlust hardlopen met een watch die voldoende energie heeft om je bij te houden. Je hebt een batterijgebruiksduur tot 7 dagen in de smartwatch-modus en tot 24 uur in de GPS-modus.

Begrijp je lichaam.

BODY BATTERY™ ENERGIEMONITOR Meet de energieniveaus van je lichaam, zodat je de beste momenten kunt vinden om te bewegen en te rusten.

TRACKING VAN MENSTRUATIECYCLUS Gebruik de Garmin Connect™ app om je menstruatiecyclus of zwangerschap te volgen. Registreer symptomen, ontvang informatie over lichaamsbeweging en voeding, en meer. Ontvang zelfs details op je watch met de Menstrual Cycle Tracking widget en de Pregnancy Tracking app.

Blijf connected tijdens het hardlopen:

SMARTPHONE MELDINGEN Ontvang e-mails, sms-berichten en meldingen rechtstreeks op je smartwatch wanneer deze is gekoppeld met een compatibele smartphone.

LIVETRACK FUNCTIE Gebruik LiveTrack om vrienden en familie je real-time locatie⁵ te laten volgen en zelfs je hele vooraf geplande route te laten bekijken. Wees er zeker van dat je dierbaren precies weten waar je hardloopt of rijdt.

VEILIGHEIDS- EN TRACKINGFUNCTIES Als jij je onveilig voelt of als je watch registreert dat er

een ongeval is gebeurd, verzenden de hulp- en ongevaldetectiefuncties2 je locatie naar de contacten voor noodgevallen.

CONNECT IQ™ STORE Download aangepaste watch faces, voeg gegevensvelden toe en download apps en widgets uit de Connect IQ Store.

SYNCHRONISEREN MET GARMIN CONNECT™ Upload je activiteiten naar de Garmin Connect app voor interactie met een bloeiende online community waar je onderweg contact kunt maken en wedstrijdjes kunt houden, en zelfs je triomfen kunt delen via sociale media.

Specificaties

BEDIENING

Geschikt voor Android	Ja	Geschikt voor iOS	Ja
-----------------------	----	-------------------	----

CONNECTIVITEIT

ANT+ compatibel	Ja	Bluetooth	Ja
-----------------	----	-----------	----

FUNCTIES

Berichten van smartphone	Ja	Muziekbediening	Ja
Wekfunctie	Ja	Zelfstandige muziekspeler	Nee

FYSIEKE KENMERKEN

Breedte	42,3 mm	Diepte	42,3 mm
Gewicht	38,5 g	Hoogte	12,2 mm
Kleur	Grijs	Kleur horlogeband	Grijs
Materiaal	KUNSTSTOF / ROESTVRIJ STAAL	Polsomtrek	12,7-20,4 cm
Type glas (horloge)	Corning Gorilla Glass 3	Type kunststof	Polymeer, Silicone
Waterbestendig tot	50 meter (5ATM)		

GEBRUIKSGEMAK

Waterbestendig	Ja
----------------	----

SCHERM

Schermgrootte	1,2 inch	Schermresolutie	240 x 240 pixels
---------------	----------	-----------------	------------------

SENSOREN

Cadanssensor	Ja	Calorimeter	Ja
Elektronisch kompas	Ja	GPS	Ja
Hartslagmeter	Ja	Metten van activiteiten	Ja
Slaapmonitor	Nee	Snelheidsmeter	Ja
Thermometer	Ja		

SPORTFUNCTIES

Geschikt voor volgende activiteiten	Varia™ Achteruitkijk Fietsradar, Varia™ RTL510, Varia™ Slimme Fietslampen, Varia™ UT800 slimme koplamp, VIRB® 360, VIRB® Ultra 30	Intervaltraining	Ja
Stopwatch	Ja	VO2 max meting	Ja

STROOM

Maximale batterijduur	7 Dagen
-----------------------	---------