

DATENBLATT

# FORERUNNER® 745



## PRODUKTBESCHREIBUNG

Erreiche mit dem Forerunner 745 alle deine sportlichen Ziele. Die kompakte GPS Lauf- und Triathlonuhr mit einem 1,2" großen Farbdisplay ist mit ihren vorinstallierten Multisport-Apps dein persönlicher Coach und begleitet dich bei all deinen Sportarten – sowohl im Wasser als auch auf dem Rad oder deiner Laufstrecke. Direkte Informationen zu Trainings- und Leistungszustand auf der Uhr helfen dir, deine Performance einzuschätzen und dank Workout-Empfehlungen kannst du dein Training noch gezielter planen. Der Forerunner 745 misst dabei 24/7 deine Herzfrequenz direkt am Handgelenk – auch bei deinen Trainingseinheiten im Wasser. Während deines Trainings erhältst du dank Garmin Music und deinen Lieblingsplaylists noch mehr Motivation. Die Notruffunktion und automatische Unfallbenachrichtigung auf dem Gerät geben dir zudem stets ein sicheres Gefühl. Smarte Funktionen, wie Garmin Pay und Smart Notifications ergänzen deinen Trainingsalltag.

## PRODUKTABBILDUNG



GARMIN®

DATENBLATT

# FORERUNNER® 745

## HIGHLIGHTS

- GPS Lauf- und Triathlonuhr mit kompaktem Gehäuse und 1,2" Display
- Multisport-Apps für Triathlon, Pool- und Freiwasserschwimmen, Laufbahn-Profil und mehr
- Physiologische Messwerte wie Trainings- und Leistungszustand, Trainingsbelastung, VO2Max und mehr
- 24/7 Herzfrequenzmessung auch unter Wasser und PulseOx-Sensor
- Garmin Music und Garmin Pay
- Workout-Empfehlungen basierend auf physiologischen Messwerten
- Verbesserte Erholungszeit – berücksichtigt Training, Stress und mehr
- Barometrischer Höhenmesser, GPS, GLONASS und Galileo
- Akkulaufzeit von bis 16 Stunden im GPS-Modus



## SCREENSHOTS



Uhrzeit



Multisport-Apps



PulseOx Messung



Garmin Music



Garmin Pay



Trainingsempfehlung



Unfallerkennung



Triathlon-  
Zusammenfassung



Erholungszeit



Trainingszustand

GARMIN®

**FEATURE ÜBERSICHT**

<b>DESIGN</b>	Der Forerunner 745 ist mit seinem 1,2" Farbdisplay perfekt für alle Triathleten mit schmalerem Handgelenk. Das leichte, kompakte Gehäuse sorgt zudem für ein angenehmes Tragegefühl.
<b>MULTISPORT-APPS</b>	Mit vorinstallierten Multisport-Apps, wie Triathlon, Pool- und Freiwasserschwimmen, Laufbahn, Fahrradfahren, Yoga und vielen weiteren umfassenden Sport-Profilen ist die Uhr bereit für jede Aktivität.
<b>TRAININGS- UND LEISTUNGSZUSTAND</b>	Physiologische Messwerte, wie Trainings- und Leistungszustand, Trainingsbelastung, aerober und anaerober Trainingseffekt, VO2Max und mehr helfen dir, deine Leistung zu analysieren und einzuschätzen.
<b>24/7 HERZFREQUENZ-MESSUNG</b>	Die GPS Lauf- und Triathlonuhr misst deine Herzfrequenz 24/7 – auch bei deinen Trainingseinheiten unter Wasser.
<b>PULSEOX SENSOR</b>	Erhalte dank des PulseOx Sensors <sup>5</sup> Informationen zu deiner Sauerstoffsättigung im Blut.
<b>GARMIN MUSIC</b>	Lade deine Offline-Playlists <sup>2</sup> von Spotify, Deezer und Amazon Music direkt auf deiner Forerunner 745 – für mehr Motivation während deines Trainings.
<b>GARMIN PAY</b>	Deinen Geldbeutel kannst du zuhause lassen – Bezahle unterwegs kontaktlos mit deiner Uhr dank Garmin Pay <sup>1</sup> .
<b>WORKOUT-EMPFEHLUNGEN</b>	Für deine perfekte Trainingsvorbereitung liefert dir die Uhr basierend auf deiner aktuellen Trainingsbelastung und dem Trainingsstatus Empfehlungen für dein nächstes Lauf- und Fahrrad-Workout.
<b>ERHOLUNGSZEIT</b>	Unter Berücksichtigung deines Stresslevels, Schlafes sowie deiner Bewegung im Alltag zeigt der Forerunner 745 nach jedem Training die empfohlene Erholungszeit für deine optimale Regeneration an.
<b>EFFIZIENZWERTE</b>	Dank erweiterter Effizienzwerte <sup>4</sup> für Laufen, Radfahren und Schwimmen werden neben Schrittlänge, Bodenkontaktzeit, Cycling Dynamics, Trittfrequenz auch der Critical Swim Speed und mehr aufgezeichnet.
<b>FITNESS &amp; WELLNESS<sup>3</sup></b>	Behalte den Überblick über deine Body Battery™, Kalorienverbrauch, Schritte, dein Stresslevel und mehr. Und lass dich von deiner Forerunner 745 bewusst durch Atemübungen führen.
<b>SENSORIK</b>	GPS, GLONASS und Galileo sorgen für eine präzise Positionsbestimmung während der barometrische Höhenmesser dein exaktes Höhenprofil berechnet.
<b>GARMIN COACH</b>	Der Garmin Coach hilft dir mit kostenlosen Trainingsplänen dein individuelles Ziel zu erreichen – egal ob du auf einen 5km, 10km Wettkampf oder einen Marathon trainierst.
<b>SICHERHEITS-FUNKTIONEN<sup>6</sup></b>	Automatische Unfallbenachrichtigung (während ausgewählter Aktivitäten) und Notruf Funktion, die deinen Echtzeitstandort an deine gespeicherten Notfallkontakte sendet und ein Live Tracking startet.
<b>SMARTE FUNKTIONEN</b>	Kopple deine Uhr mit deinem Smartphone <sup>6</sup> und erhalte Benachrichtigungen, News, Wetterdaten und mehr direkt auf dein Handgelenk.
<b>EINFACHES GERÄTE-SETUP</b>	Übernehme bei der Einrichtung bestehende Laufprofile und gekoppelte Sensoren von deiner vorherigen Forerunner und lege direkt los.
<b>AKKULAUFZEIT</b>	Im Smartwatch-Modus hält der Akku deines Forerunner 745 bis zu 1 Woche durch, im GPS-Modus mit Musik bis zu 6 Stunden. Nutze den GPS-Modus (bis zu 16 Stunden) für deine längsten Sporteinheiten.

**GARMIN CONNECT APP**

Unsere kostenlose weltweite Community, mit mehr als 10 Millionen Nutzern, lässt sich problemlos mit deiner Uhr verbinden. Auf Garmin Connect™ gibt es Tools, um Trainings zu verfolgen, zu analysieren, weiterzugeben oder um sich gegenseitig anzuspornen. Lade dir die Garmin Connect™ Mobile-App auf dein Smartphone, um Aktivitäten wie Lauftrainings, Spaziergänge, Schwimmtrainings oder Wanderungen drahtlos von deinem Garmin-Gerät hochzuladen.

## VERGLEICHSTABELLE

	FORERUNNER 645 MUSIC	FORERUNNER 735XT	FORERUNNER 745	FORERUNNER 945
Produktabmessungen	4,25 x 4,25 x 1,35 cm	4,45 x 4,45 x 1,19 cm	4,38 x 4,38 x 1,33 cm	4,7 x 4,7 x 1,37 cm
Displaygröße	3,0 cm (1,2")	3,1 cm (1,23")	3,04 cm (1,2")	3,04 cm (1,2")
Displaytyp	LCD Color	Transflekatives MIP	Transflekatives MIP	Transflekatives MIP
Displayauflösung	240 x 240 pxl	215 x 180 pxl	240 x 240 pxl	240 x 240 pxl
Linsenmaterial	Corning® Gorilla® Glass 3	Chemisch verstärktes Glas	Corning® Gorilla® Glass DX	Corning® Gorilla® Glass DX
Gehäusematerial	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer	Faserverstärktes Polymer
Produktgewicht	42,2 g	40,2 g	47 g	50 g
24/7 Herzfrequenzmessung <sup>3</sup>	●	●	●	●
Herzfrequenzmessung unter Wasser <sup>3</sup>	○	○	●	●
PulseOx Sensor <sup>5</sup>	○	○	●	●
Triathlon-Profil	○	●	●	●
Pool   Freiwasser	●   ○	●   ○	●   ●	●   ●
Vorinstallierte Multisport-Apps	●	●	●	●
Vorinstalliertes Kartenmaterial	○	○	○	●
Trackaufzeichnung	●	●	●	●
Trainingseffekt (aerob)	●	●	●	●
Trainingseffekt (anaerob)	●	○	●	●
Trainingsstatus	●	○	●	●
Trainingsbelastung	●	○	●	●
Trainingsbelastungsfokus	●	○	●	●
VO2Max	●	●	●	●
VO2Max (Höhen- und Hitzeakklimatisierung)	○	○	●	●
Workout-Empfehlung	○	○	●	●
Erweiterte Erholungszeit	○	○	●	●
Laufzeit-Prognose	●	●	●	●
Effizienzwerte Laufen   Fahrradfahren   Schwimmen	●   ○   ○	●   ●   ●	●   ●   ●	●   ●   ●
Garmin Music <sup>2</sup>	●	○	●	●
Garmin Pay <sup>1</sup>	●	○	●	●
Barometrischer Höhenmesser	●	○	●	●
Satellitennetzwerke	GPS   GLONASS	GPS   GLONASS	GPS   GLONASS   Galileo	GPS   GLONASS   Galileo
LiveTrack   Group Track <sup>6</sup>	●   ●	○   ●	●   ●	●   ●
Unfallbenachrichtigung   Notruf funktion <sup>6</sup>	●   ●	○   ○	●   ●	●   ●
Kompatibilität	ANT+   Bluetooth   WLAN	ANT+   Bluetooth	ANT+   Bluetooth   WLAN	ANT+   Bluetooth   WLAN
Einfaches Geräte-Setup	○	○	●	●
Armbänder	Schnellwechsel 20 mm	Schnellwechsel	Schnellwechsel 22mm	QuickFit 22mm
Wasserdichtigkeit	5 ATM	5 ATM	5 ATM	5 ATM
Batterielaufzeit				
im Smartwatch-Modus mit GPS + Musik	Bis zu 7 Tage	Bis zu 11 Tage	Bis zu 1 Woche	Bis zu 2 Wochen
im GPS-Modus	Bis zu 5 Stunden	-	Bis zu 6 Stunden	Bis zu 10 Stunden
im UltraTrac™-Modus	Bis zu 12 Stunden	Bis zu 14 Stunden	Bis zu 16 Stunden	Bis zu 36 Stunden
	-	Bis zu 24 Stunden	Bis zu 21 Stunden	Bis zu 60 Stunden

## PRODUKTPORTFOLIO



Artikelnummer	Artikelbezeichnung	EAN	UVP
010-02445-10	FORERUNNER 745 Schwarz/Schwarz	0753759261405	



Artikelnummer	Artikelbezeichnung	EAN	UVP
010-02445-11	FORERUNNER 745 Pastellgrün/Schwarz	0753759261412	



Artikelnummer	Artikelbezeichnung	EAN	UVP
010-02445-12	FORERUNNER 745 Magmarot/Schwarz	0753759261429	



Artikelnummer	Artikelbezeichnung	EAN	UVP
010-02445-13	FORERUNNER 745 Steinweiss/Schwarz	0753759263942	

## VERPACKUNG



## LIEFERUMFANG

1x Forerunner 745
1x USB Lade-/Datenkabel
1x Dokumentation

## LOGISTIKDATEN

	FORERUNNER 745
Verpackungsabmessungen	6,9 x 14,1 x 6,2 cm
Verpackungsgewicht	202 g
Verpackungseinheit	1 Stück
Master Carton Abmessungen	38,1 x 30,5 x 31,5 cm
Master Carton Gewicht	10,3 kg
Master Carton Menge	40 Stück

## PASSENDES ZUBEHÖR

PRODUKTABILDUNG	PRODUKTBEZEICHNUNG	ARTIKELNUMMER	EAN	UVP
	HRM-Pro™ HERZFREQUENZ-BRUSTGURT	010-12955-00	0753759242145	
	HRM-Dual™ HERZFREQUENZ-BRUSTGURT	010-12883-00	0753759223137	
	SCHNELLWECHSEL-SILIKON- ARMBAND Schwarz	010-11251-9B	0753759261450	
	SCHNELLWECHSEL-SILIKON- ARMBAND Magmarot	010-11251-9C	0753759261467	
	SCHNELLWECHSEL-SILIKON- ARMBAND Pastellgrün	010-11251-9D	0753759261474	
	SCHNELLWECHSEL-SILIKON- ARMBAND Steinweiss	010-11251-9E	0753759261481	

Weiteres Zubehör unter [Garmin.com](https://www.garmin.com)

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

<sup>2</sup>Möglicherweise ist ein Premium-Abonnement bei einem Drittanbieter erforderlich.

<sup>3</sup>Mehr auf [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

<sup>4</sup>Bei Verwendung mit dem Running Dynamics Pod (separat erhältlich) oder dem Herzfrequenz-Brustgurt; separat erhältlich.

<sup>5</sup>Dies ist kein Medizinprodukt und ist nicht für die Diagnose oder Überwachung eines medizinischen Zustands vorgesehen; Details unter [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy). Pulse Ox ist nicht in allen Ländern verfügbar.

<sup>6</sup>In Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone; mehr auf [Garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble). Für Informationen zu Sicherheits- und Trackingfeatures siehe [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

Die Bluetooth® Wortmarke und Logos sind Eigentum der Bluetooth SIG, Inc. und jede Verwendung dieser Marken durch Garmin steht unter Lizenz.