

DATENBLATT

# FORERUNNER® 745



## PRODUKTBESCHREIBUNG

Erreiche mit der Forerunner 745 alle deine sportlichen Ziele. Die kompakte, 1,2" große GPS Lauf- und Triathlonuhr 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. Die 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 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 21 Stunden im UltraTrac-Modus für deinen Triathlon



## SCREENSHOTS



Uhrzeit



Multisport-Apps



PulseOx Messung



Garmin Music



Garmin Pay



Trainingsempfehlung



Unfallerkennung



Triathlon-  
Zusammenfassung



Erholungszeit



Trainingszustand

**FEATURE ÜBERSICHT**

|   |   |
|---|---|
| <b>DESIGN</b>                             | Der Forerunner 745 ist mit ihrem kompaktem 1,2" Farbdisplay perfekt für alle Triathleten mit schmalere Handgelenk. Das leichte 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 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 die Uhr basierend auf deiner aktuellen Trainingsbelastung und dem Trainingsstatus Empfehlungen für dein nächstes 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 optimale Regeneration an.                |
| <b>EFFIZIENZWERTE</b>                     | Dank erweiterter Effizienzwerte <sup>4</sup> für Laufen, Radfahren und Schwimmen werden u.a. neben Schrittlänge, Bodenkontaktzeit auch die Schlagerkennung, 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</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 UltraTrac-Modus (bis zu 21 Stunden) für deine längsten Sporeinheiten.      |

**GARMIN CONNECT APP**

Die Garmin Connect App zeigt dir alle deine Performance-Statistiken an wie z.B. Herzfrequenz, Schritte, Daten zu deinen Aktivitäten und vieles mehr.

## 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                                     | IPX7                      | IPX7                      | IPX7                       | IPX7                       |
| 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 | 499,99 € |



| Artikelnummer | Artikelbezeichnung                    | EAN           | UVP      |
|---------------|---------------------------------------|---------------|----------|
| 010-02445-11  | FORERUNNER 745<br>Pastellgrün/Schwarz | 0753759261412 | 499,99 € |



| Artikelnummer | Artikelbezeichnung                 | EAN           | UVP      |
|---------------|------------------------------------|---------------|----------|
| 010-02445-12  | FORERUNNER 745<br>Magmarot/Schwarz | 0753759261429 | 499,99 € |



| Artikelnummer | Artikelbezeichnung                   | EAN           | UVP      |
|---------------|--------------------------------------|---------------|----------|
| 010-02445-13  | FORERUNNER 745<br>Steinweiss/Schwarz | 0753759263942 | 499,99 € |

## 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™                    | 010-12955-00  | 0753759242145 | 129,99 € |
|                 | HRM-Dual™                   | 010-12883-00  | 0753759223137 | 69,99 €  |
|                 | SILIKON-ARMBAND Schwarz     | 010-11251-9B  | 0753759261450 | 29,99 €  |
|                 | SILIKON-ARMBAND Magmarot    | 010-11251-9C  | 0753759261467 | 29,99 €  |
|                 | SILIKON-ARMBAND Pastellgrün | 010-11251-9D  | 0753759261474 | 29,99 €  |
|                 | SILIKON-ARMBAND Steinweiss  | 010-11251-9E  | 0753759261481 | 29,99 €  |

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.