



Mit neuen Funktionsupdates bieten die Forerunner-Modelle von Garmin noch mehr Gesundheits- und Fitness-Features.

14.06.2021 13:53 CEST

Neue Funktionsupdates für die Forerunner-Smartwatches von Garmin bieten erweiterte Gesundheits- und Fitness-Features

München, 14. Juni 2021 – Von verbesserter VO2max-Messung über erweiterte Schlafanalyse bis hin zur optimierten Schätzung des Fitnessalters und zusätzlichen animierten Workouts – mit dem ab heute verfügbaren kostenlosen Update profitieren Sportler von zahlreichen erweiterten Funktionen.

Läufer, Triathleten oder Multisportler, die den Forerunner 245, 245 Music, 745 oder 945 nutzen, erhalten zukünftig bei einer Trailrun-Aktivität noch genauere VO2max-Daten. Die Auswertung berücksichtigt dabei Trail-Verhältnisse oder Trittsicherheit. Zusätzlich haben sie die Möglichkeit, nach der Sporteinheit eine Selbsteinschätzung zur empfundenen Anstrengung abzugeben (RPE – Rate of perceived exertion and feel). Nach dem Training werden Nutzer nun gebeten, diese auf einer Skala von 1-10 zu bewerten und die Frage „Wie haben Sie sich gefühlt“ mit fünf verschiedenen Smileys zu beantworten. Für eine optimale Gesamtaufzeichnung wird die RPE auch in der Garmin Connect App bei den jeweiligen Aktivitäten angezeigt. Die vier genannten Forerunner-Modelle bieten durch das Update zudem eine noch genauere Angabe der Intensitätsminuten, detaillierter beziehungsweise darauf, wie und wann diese gesammelt wurden. Die RPE-Funktion ist auch für den Forerunner 45 und den Forerunner 45S verfügbar.

Für noch mehr Trainingsvielfalt stehen mit dem Funktionsupdate für den Forerunner 245 und 245M tägliche Trainingsvorschläge für das Laufen und Radfahren zur Verfügung, die jeweils auf der Trainingsbelastung, dem Trainingszustand und der Erholungszeit basieren.

Die Updates für den Forerunner 745 und 945 umfassen zusätzlich zur überarbeiteten VO2max-Messung, RPE und detaillierter Auswertung der Intensitätsminuten eine erweiterte Schlafanalyse mit Sleep Score. Direkt vom Handgelenk aus lassen sich zusätzliche Schlafmetriken, einschließlich der Schlafphasen, messen und basierend auf der Qualität und Quantität des Schlafs der vorherigen Nacht genaue Einblicke in das Schlafverhalten erstellen. Eine optimierte Angabe des Fitnessalters bietet darüber hinaus eine noch genauere Schätzung anhand des chronologischen Alters, der Aktivität, der Herzfrequenz in Ruhe und des BMI beziehungsweise Körperfettanteils. Gleichzeitig bieten die beiden Modelle mit der Aktualisierung auch eine upgedatete Ultra Run-App. Dabei lässt sich während der Nutzung mit Pausenzeiten zukünftig die an den Versorgungsstationen verbrachte Zeit protokollieren. Animierte Workouts, einschließlich Cardio-, Kraft-, Yoga- und Pilates-Trainings, können mittels Garmin Connect App heruntergeladen und direkt mit den Uhren synchronisiert werden.

Alle Nutzer der Forerunner 45, 45S, 245, 245 Music, 745 oder 945 können ihre Modelle ganz einfach aktualisieren, indem sie die Uhr mit der Garmin Connect App koppeln.

Wenn Sie keine Informationen mehr zu Garmin erhalten wollen, senden Sie bitte eine Mail mit dem Betreff „Unsubscribe Garmin“ an garmin-datenschutz@lhk.de.

Über Garmin

Mit innovativen Produkten setzt Garmin regelmäßig Standards in der Sport- und Fitness-Branche und begeistert Läufer, Radfahrer, Golfer und Sportenthusiasten weltweit. Das Unternehmen zeichnet sich durch eine konstante Diversifikation aus, dank derer Fitness & Health Wearables, Smartwatches, Golf- und Laufuhren sowie Bike-Computer und Powermeter erfolgreich etabliert werden konnten. Getreu dem Motto #BeatYesterday arbeiten heute rund 16.000 Mitarbeiter in 80 Niederlassungen in 32 Ländern daran, Menschen aller Fitnesslevel und Altersgruppen dabei zu unterstützen, ein gesundes Leben zu führen, sich mehr zu bewegen, wohler zu fühlen und Neues zu entdecken. Mehrere zehn Millionen Nutzer lassen sich davon täglich motivieren und inspirieren und nutzen Garmin Connect, Garmins kostenlose Plattform, um Trainingsfortschritte zu analysieren, Ziele festzulegen und zu verfolgen sowie Aktivitäten mit anderen Garmin Connect-Usern oder über soziale Medien zu teilen. Damit ist Garmin einer der weltweit führenden Anbieter im Bereich Sport und Fitness.

Garmin entwickelt seit über 30 Jahren innovative Produkte für Piloten, Segler, Autofahrer, Golfspieler, Läufer, Fahrradfahrer, Bergsteiger, Schwimmer und für viele aktive Menschen. 1989 von den Freunden und Luftfahrtingenieuren Gary Burrell und Min Kao in Olathe, Kansas, gegründet, ist das Unternehmen heute einer der weltweit führenden Anbieter in den Bereichen Automotive, Fitness, Outdoor, Marine und Aviation. Das Unternehmen mit Hauptsitz in Schaffhausen (CH) ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben weitestgehend im Unternehmen. So kann Garmin höchste Flexibilität sowie Qualitäts- und Designstandards garantieren und seine Kunden täglich aufs Neue motivieren.

Kontaktpersonen



Marc Kast

Pressekontakt
Head of Public Relations DACH
pressestelle@garmin.com



Johanna Sauer

Pressekontakt
PR Specialist DACH
pressestelle@garmin.com



Anna Reh

Pressekontakt
Marine Themen
garmin@hqhh.de



Nadja Schmidt

Pressekontakt
PR-Agentur DACH
nanacom Kommunikationskollektiv GmbH
garmin@nanacom.de



Sophia Krauss

Pressekontakt
Athleten & Influencer Anfragen DACH
influencer-kooperationen@garmin.de