



22.11.2021 13:01 CET

Smarte Begleiter für smarte Frauen – Garmin Wearables für den Active Lifestyle

Liebe Medienpartnerinnen, liebe Medienpartner,

egal ob Mutter, Geschäftsführerin oder Multi-Talent – im stressigen Alltag gesundheitsbewusst zu leben und die eigene Fitness nicht hintenanzustellen, ist oft gar nicht so einfach. Gerade dann, wenn der weibliche Körper die eigenen Routinen jeden Monat vor neue Herausforderungen stellt, oder eine Schwangerschaft den Hormonhaushalt auf einmal komplett aus der Bahn wirft. Garmin bietet für alle Power-Frauen speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Produkte und Features, die einen aktiven Lifestyle ermöglichen und helfen, den eigenen Körper in all seinen Lebenslagen besser

zu verstehen.

Mit der Garmin Lily entspannt und stylisch durch den Alltag

Mit ihrem 34 mm breiten Gehäuse ist die Lily die kleinste Smartwatch von Garmin und schmiegt sich so auch perfekt an schmale Handgelenke an. In den beiden Modellvarianten Classic und Sport macht sie mit unterschiedlichen Schnellwechsel-Armbändern aus Leder oder Silikon jeden Look perfekt. Das vom Vintage-Stil inspirierte, gemusterte Display ist auf die Farben der Armbänder abgestimmt und macht die Uhr so zum eleganten und zeitlosen Accessoire. Durch Antippen wird das gut ablesbare Touchdisplay mit zahlreichen smarten Features für Arbeit, Freizeit und Gesundheit sichtbar. Hier hält die Lily mit Body Battery-Anzeige und Stresslevelmessung hilfreiche Features bereit, um die Bedürfnisse des eigenen Körpers im Alltag stets im Blick zu behalten. Ist der Stresspegel zu hoch, hilft die Lily mit Tipps und Atemübungen wieder zu mehr Ruhe. Gleichzeitig können Nutzerinnen über ihre Smartwatch kontrollieren, ob sie genug Flüssigkeit getrunken haben und wie hoch der Kalorienverbrauch der bereits zurückgelegten Schritte war.

Immer in Bewegung mit der Garmin Venu 2S

Für alle Frauen, die sportlicher unterwegs sind, ist das schlanke Smartwatch-Modell Venu 2S der richtige Begleiter. Egal ob zu Hause, im Fitnessstudio oder draußen in der Natur – mit über 25 vorinstallierten Sport-Apps sorgt die Uhr für Spaß an der Bewegung und Varianz beim Training. Animierte Cardio-, Kraft-, Yoga-, Pilates- und HIIT-Trainings geben Nutzerinnen die Möglichkeit, jederzeit eine angeleitete Sporteinheit einzulegen. Über die grafische Anzeige auf der Uhr kann dabei genau nachvollzogen werden, welche Muskelgruppe gerade beansprucht wird. Sportlerinnen, die gerne draußen trainieren, profitieren gerade auch jetzt in der dunklen Jahreszeit von den integrierten Sicherheits- und Trackingfunktionen der Uhr. Mit dem Smartphone gekoppelt, können die eigenen Positionsdaten inklusive Unfallbenachrichtigung im Notfall direkt an vorab definierte Kontakte geschickt werden. Dies erfolgt entweder manuell, oder automatisch, wenn die Uhr bei Outdoor-Aktivitäten einen Sturz erkennt.

Schnelles Feedback über die eigenen Gesundheitsdaten liefert der Health Snapshot. In einer 2-minütigen Aktivität erfasst die Uhr zentrale Gesundheitswerte wie Herzfrequenz, Atemfrequenz, Stresslevel und Pulse Ox-Sättigung. Über Garmin Connect lassen sich diese Werte analysieren und

in Form eines Berichts beim nächsten Arztbesuch teilen. Auch eine erweiterte Schlafanalyse inklusive Sleep Score und die Berechnung des Fitnessalters sind direkt auf der Uhr möglich und bieten hilfreiche Insights und Tipps für einen aktiven Alltag. Zusätzliche smarte Funktionen geben Nutzerinnen die Möglichkeit, in Verbindung mit einem kompatiblen Smartphone, bequem und kontaktlos über ihre Venu 2S am Handgelenk zu bezahlen, Musik zu hören und mit Freunden in Kontakt zu bleiben.

Menstruations-Tracking: Mit dem Zyklus trainieren

Nicht nur einzelne Uhrenmodelle von Garmin sind mit schmalen Designs und zarter Farbgebung auf den weiblichen Geschmack zugeschnitten. Auch bei den Fitness- und Gesundheitstrackingfunktionen werden die besonderen Bedürfnisse der Frau berücksichtigt. So lässt sich mit dem integrierten Menstruationszyklus-Tracking der Garmin Wearables der eigene Zyklus aufzeichnen, verstehen und beim Training berücksichtigen. Über die App können Nutzerinnen Start und Intensität ihrer Blutung sowie auftretende Symptome tracken. In Garmin Connect wird ihnen dann angezeigt, in welcher Phase ihrer Periode sie sich aktuell befinden. Damit verrät die App vorausschauend für die nächsten sechs Monate wann die fruchtbaren Tage bevorstehen und wann die nächste Periode beginnt. Die Zyklusverfolgung kann dabei individuell angepasst werden, je nachdem, ob er regelmäßig oder unregelmäßig verläuft oder in die Menopause übergeht. Sportlerinnen erhalten zudem Tipps, wie sie Müdigkeit während der Periode abschütteln und hohe Energiephasen nutzen können. Auch Informationen zu Trainingseinheiten und Ernährung liefert die App. Warum Frauen ihren Zyklus für das Training nutzen sollten, erklärt Sportwissenschaftlerin und Influencerin Klara Fuchs auf [BeatYesterday.org](https://beatyesterday.org).

Fit bleiben in der Schwangerschaft

Das Schwangerschafts-Tracking gibt werdenden Müttern Tipps zu Training und Ernährung und bringt in der Auswertung die Entwicklung der eigenen Fitness- und Performanceleistung in direkte Verbindung mit der Schwangerschaft, was bei der Interpretation der Daten und beim Verständnis für die Veränderungen des Körpers unterstützt. Via Garmin Connect wird das Schwangerschaftstracking in das Menstruationszyklus-tracking integriert, was einen nahtlosen Übergang ermöglicht. Auf Grundlage des geplanten Entbindungstermins und der jeweiligen Phase der Schwangerschaft, erhalten Nutzerinnen wöchentlich hilfreiche Informationen bezüglich zu erwartender

Symptome, der Größe des Embryos, sowie Ernährungs- und Bewegungstipps. Manuell können die werdenden Mütter über 30 Schwangerschaftssymptome, die Bewegungen des Kindes im Bauch oder Blutzuckerwerte tracken – und die Auswertung auch für anstehende Kontrolluntersuchungen an den Arzt oder die Ärztin weitergeben. Reminder erinnern zudem an das regelmäßige Trinken oder die tägliche Schwangerschaftsgymnastik. Frauen, die sportlich aktiv sind und langfristige Fitnessziele verfolgen, können für die Zeit der Schwangerschaft die Ermittlung ihres Trainingszustands pausieren, sodass dieser nicht von Veränderungen der Gesamttrainingsbelastung – wie der steigenden Herzfrequenz durch die Schwangerschaft – beeinträchtigt wird. Über das separat verfügbare Widget Kontraktions-Tracker, können während der Schwangerschaft und der Geburt die Dauer, Häufigkeit und Abstände zwischen den Kontraktionen direkt auf der Uhr aufgezeichnet werden. Weitere Informationen zum Training in der Schwangerschaft finden Sie auch im Garmin Online-Magazin auf BeatYesterday.org.

Lust das Ganze einmal selbst auszuprobieren? Gerne stellen wir Ihnen ein passendes Testgerät zur Verfügung. Melden Sie sich hierfür einfach bei uns.

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

Ihr Garmin-Presseteam

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

Über Garmin

Mit innovativen Produkten setzt Garmin regelmäßig Standards in der Sport- und Fitness-Branche und begeistert Lauf-, Radfahr- Golf- und Sportbegeisterte 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 18.000 Mitarbeitende in mehr als 80 Niederlassungen in über 30 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 Nutzende

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 fürs Fliegen, Segeln, Autofahren, Golfen, Laufen, Fahrradfahren, Bergsteigen, Schwimmen sowie zahlreiche weitere Aktivitäten. 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 Kundinnen und Kunden täglich aufs Neue motivieren.

Kontaktpersonen

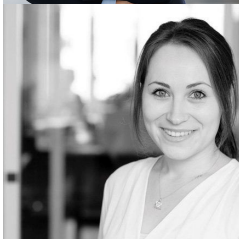


Marc Kast

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