



Macht den Einstieg in das Laufen besonders leicht: Die neue Forerunner 165 Serie.

20.02.2024 13:00 CET

Startklar mit der neuen Forerunner 165 Serie von Garmin

München, 20. Februar 2024– Dank der Forerunner 165 Serie von Garmin wird der Einstieg in das Laufen noch leichter. Auf dem gestochen scharfen AMOLED Touchdisplay lassen sich unter anderem die Geschwindigkeit, Distanz und Herzfrequenz ganz leicht ablesen. Der Garmin Coach oder die täglichen Trainingsempfehlungen, basierend auf vorherigen Aktivitäts- und Gesundheitsdaten, motivieren zusätzlich am Ball zu bleiben. Der Trainingseffekt hilft dabei, den Nutzen der Aktivität zu verstehen und die Erholungszeit dient als Ratgeber dafür, wann man wieder bereit für die nächste Einheit ist. So kommt man seinen Zielen Schritt für Schritt näher. Neben dem Training ist der Forerunner 165 auch im Alltag ein treuer

Begleiter. Der Morning Report gibt nützliches Feedback zum Schlaf, weiteren Gesundheitsfunktionen sowie einen Ausblick auf das Wetter und anstehende Termine. Dank smarten Funktionen wie Garmin Pay, Garmin Music (optional), Smart Notifications und einer Akkulaufzeit von bis zu 11 Tagen ist man immer up-to-date.

Bereit für die ersten Laufziele

Die Forerunner 165 Serie bietet alle nötigen Funktionen, um Läuferinnen und Läufern dabei zu helfen, ihren Zielen Schritt für Schritt näher zu kommen. Dabei hilft beispielsweise die Geschwindigkeit, die Distanz, die Herzfrequenz sowie die VO2max, die sich direkt am Handgelenk messen lassen. Wer sich erste Laufziele gesteckt hat, kann verschiedene Optionen zur Planung des Trainings nutzen: Zum einen passen sich die täglichen Trainingsempfehlungen basierend auf vorherigen Aktivitäts- und Gesundheitsdaten wie Schlaf oder Stress an. Und wer einen Wettkampf zum Ziel hat, der kann im Wettkampfkalender in Garmin Connect den Tag des Wettkampfes eintragen und der Forerunner 165 schlägt die Trainings so vor, dass man am entscheidenden Tag bestens vorbereitet ist. Zum anderen kann auf den Garmin Coach zurückgegriffen werden. Dieser bietet kostenlose Trainingspläne für 5 km, 10 km und einen Halbmarathon, die von erfahrenen Coaches erstellt wurden. Wer sich unsicher ist, wie der nächste Lauf einzuteilen ist, dem bietet PacePro eine an die Steigung angepasste Tempoanleitung, die auf der Höhe der Strecke und den persönlichen Vorlieben für das Tempo basiert – so findet man immer die richtige Strategie für alle Läufe.

Wohlbefinden rund um die Uhr

Vor, während und nach dem Training - die Forerunner 165 Serie erfasst die Gesundheitsdaten rund um die Uhr. Die Body Battery kann dabei helfen, die Energiereserven des Körpers zu verfolgen, um die besten Zeiten für Aktivität und Ruhe zu finden, und liefert sogar Erkenntnisse darüber, wie Schlaf, Nickerchen, Aktivitäten und Stress die Energiereserven beeinflussen. Die Smartwatch zeichnet verschiedene Schlafstadien (leicht, tief, REM), Herzfrequenz, Stress, Pulse Ox und Atemfrequenz im Verlauf der Nacht auf und liefert mit dem Sleep Score eine Bewertung der Schlafqualität. Auch Nickerchen untertags werden automatisch erkannt. Die Forerunner 165 Serie bietet zudem Funktionen, die speziell für die Gesundheit von Frauen entwickelt wurden, wie die Kontrolle des Menstruationszyklus und der

Schwangerschaft.

Verbunden bleiben

Mit der Forerunner 165 Serie kann man SMS und weitere Benachrichtigungen empfangen, wenn eine Verbindung zu einem kompatiblen iPhone oder Android-Smartphone besteht. Wenn die Smartwatch mit der Garmin Connect App gekoppelt ist, kann bei einem Zwischenfall eine Nachricht mit dem Namen und dem Standort an zuvor ausgewählte Notfallkontakte gesendet werden. Zudem lassen sich Apps, Zifferblätter und mehr aus dem Connect IQ Store direkt auf die smarte Laufuhr herunterladen.

Die Forerunner 165 Serie im Überblick

UVP: ab 279,99 €; Verfügbarkeit: ab sofort

- Smarte Laufuhr mit AMOLED Touchdisplay und Tastenbedienung
- Garmin Music im Forerunner 165 Music
- Trainingseffekt zeigt dir den Nutzen deines Trainings
- Garmin Coach und tägliche Trainingsempfehlungen mit Wettkampfkalender, speziell abgestimmt auf dein nächstes Event
- Morning Report, Schlafanalyse und Nickerchenerkennung
- Messung der Herzfrequenzvariabilität während des Schlafs
- Track Navigation
- Smarte Funktionen wie Garmin Pay & Garmin Music
- Running Dynamics und Running Power ohne Zubehör

Das Produktvideo finden Sie [hier](#).

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

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

Garmin ist eine führende Active Tech Company. Das Unternehmen entwickelt innovative Produkte für Menschen, die ein aktives Leben führen – von der

Smartwatch über Fahrradcomputer bis zu Flugzeugcockpits und Schiffsradaren. 1989 von den befreundeten Ingenieuren Gary Burrell und Min Kao in Olathe, Kansas, gegründet, steht Garmin heute für ein breites, stark differenziertes Produktportfolio in den Bereichen Outdoor, Fitness, Aviation, Automotive und Marine. Über 19.000 Mitarbeitende in 35 Ländern weltweit begleiten Kundinnen und Kunden dabei, ihre Leidenschaften zu entdecken und ganz nach dem Motto „Beat Yesterday“ jeden Tag aktiver, bewusster und gesünder zu leben.

Garmin ist in der DACH-Region mit Standorten in Garching bei München (D), Graz (A) und Neuhausen am Rheinfall (CH) vertreten. Dort sind etwa 250 Mitarbeitende tätig. In Würzburg (D) wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip und Grundlage für die hohe Qualität ist die vertikale Integration: Die Entwicklung der Produkte und ihres gesamten technologischen Ökosystems verbleibt bis auf wenige Ausnahmen im Unternehmen – vom innovativen Sensor bis zur Garmin Connect App, von der Idee, über das Design und die Produktion bis hin zu Vertrieb und Customer Support.

Kontaktpersonen



Johanna Sauer

Pressekontakt
PR Specialist DACH
pressestelle@garmin.com



Nadja Schmidt

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