



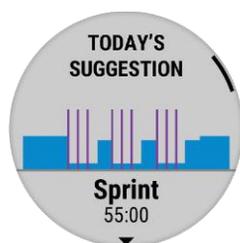
DESCRIZIONE PRODOTTO:

Sportwatch dedicato a chi pratica la tripla ed ai runner più evoluti, Forerunner 745 dispone della più avanzata tecnologia Garmin in materia di dati e funzionalità oltre alla ricezione dei satelliti GPS, GLONASS e GALILEO. Come un vero coach al polso, suggerisce quotidianamente allenamenti di bici e corsa in base al proprio livello di preparazione e consiglia il tempo di recupero attivo idoneo prima di intraprendere il training successivo. Forerunner 745, se associato alla fascia cardio HRM-PRO, è in grado di monitorare le dinamiche di corsa¹ e le metriche fisiologiche, per avere il resoconto dettagliato del proprio carico di allenamento e per poter migliorare il proprio livello di preparazione atletica. Rispetto al suo predecessore, integra 4GB di memoria interna² per ascoltare i tuoi brani musicali preferiti o le playlist da app di terze parti.



FUNZIONI CHIAVE:

	MULTI SPORTWATCH	Leggero e completo, Forerunner 745 è uno smart sportwatch, che si adatta alla tua quotidianità, sia lavorativa che sportiva.
MIGLIORATO	PROFILI SPORT	Offre un'ampia scelta di profili sport, tra cui corsa, ciclismo, triathlon, nuoto in piscina e in acque libere e molto altro. Per le gare di triathlon e gli allenamenti combinati, passa da un profilo all'altro premendo un semplice pulsante.
	METRICHE FISIOLOGICHE	Misura la performance ³ attraverso dati quali VO2 max, il Training Status, il Training Load per ottenere una valutazione complessiva del volume di carico dell'allenamento.
MIGLIORATO	TEMPI DI RECUPERO	Suggerisce, dopo ogni allenamento, qual è il tempo di recupero (attivo) necessario per il proprio metabolismo prima di intraprendere il carico successivo. Tiene conto anche di alcuni parametri come il sonno, la variabilità cardiaca e lo stress quotidiano.
	MISURAZIONI AVANZATE	Dopo ogni allenamento, offre il monitoraggio della performance attraverso dati quali l'acclimatamento al calore ed in quota ed il Training Effect, suddividendolo tra Aerobico e Anaerobico.
NUOVO	SUGGERIMENTI DI ALLENAMENTO	Consiglia l'allenamento idoneo, di corsa o di bici, in base al livello di preparazione e del carico di lavoro.
	ALLENAMENTI AVANZATI	Dispone della possibilità di creare il proprio allenamento su misura.
	GARMIN COACH	Offre un piano di allenamento gratuito e adattivo per preparare dalla 5k alla 21k. Direttamente da Garmin Connect/Mobile
	SINCRONIZZAZIONE	Si connette con Garmin Connect™ per avere tutti gli allenamenti a portata di mano e con piattaforme di terze parti come TrainingPeaks® e Trainer Road.
	CREAZIONE PERCORSI	Pianifica il tuo percorso tramite l'app Garmin Connect o piattaforme come Strava e Komoot, poi sincronizza il tuo Forerunner per averli a disposizione direttamente al polso.
	MUSICA AL POLSO	Sincronizza la tua musica o playlist preferite di terze parti (Spotify®, Amazon Music e Deezer) per l'ascolto in ogni momento. Forerunner 745 dispone di una memoria di 4GB per caricare fino a 500 brani.
	GARMIN PAY™	Pagamenti veloci ⁴ e sicuri grazie al wallet virtuale, senza necessità di portare appresso uno smartphone o un portafoglio.
	DINAMICHE DI CORSA	Si connette alla fascia cardio HRM-PRO per fornire tutti i dati essenziali relativa alla tecnica di corsa, come lunghezza del passo, rapporto verticale, tempo di contatto col suolo e molti altri. ⁴
	PREVISIONI DI GARA	Confronta i tuoi risultati negli allenamenti per dare una previsione coerente di tempo di chiusura di una gara, dalla 5k fino alla maratona.
	MULTI-GNSS	Rileva il segnale da più sistemi satellitari (GPS, GLONASS e Galileo) per un tracciamento ancora più accurato.
	FUNZIONI DI ASSISTENZA	Include funzionalità di sicurezza quali Incident detection ⁶ , Live Track e Richiesta assistenza per mandare un messaggio e la propria posizione in tempo reale ai contatti di emergenza predefiniti.
	MONITORAGGIO WELLNESS	Monitora la tua salute ⁵ quotidianamente attraverso dati quali rilevazione cardio al polso, livello di stress, frequenza respiratoria, Body Battery™ e molto altro.
	FUNZIONI CONNETTIVITA'	Si sincronizza con lo smartphone compatibile per avere notifiche push, email, chiamate e SMS ⁶ direttamente al polso, oltre alle previsioni meteo.
	STORE CONNECT IQ™	È compatibile con Connect IQ per scaricare gratuitamente app, widget e campi dati per personalizzare completamente il proprio orologio.
	DURATA BATTERIA	Fino ad 1 settimana in modalità smartwatch, fino a 6 ore con GPS + musica attivati e modalità UltraTrac™ per garantire il salvataggio dei dati anche nelle gare più a lunga durata.



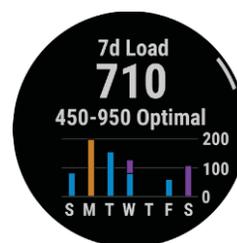
SUGGERIMENTI DI ALLENAMENTO



MUSICA



GARMIN PAY



TRAINING LOAD



FUNZIONI DI SICUREZZA

COMPARATIVA PRODOTTI:

FORERUNNER 735XT



FORERUNNER 745



FORERUNNER 945



	FORERUNNER 735XT	FORERUNNER 745	FORERUNNER 945
Dimensione	44.5 x 44.5 x 11.9mm	43.8 x 43.8 x 13.3mm	47 x 47 x 13.7mm
MP3 musica		•	•
Partner terze parti		•	•
Garmin Pay ¹		•	•
Attività multisport automatiche	•	•	•
Attività multisport manuali	•	•	•
Pulse Ox ⁵		•	•
Physio TrueUp		•	•
Funzionalità cardio avanzate	•	•	•
Barometro altimetrico		•	•
Frequenza cardio sott'acqua		•	•
Training effect (aerobico)	•	•	•
Training effect (anaerobico)		•	•
Definizioni Training effect sullo schermo		•	•
Training status		•	•
Training load		•	•
Training load focus		•	•
VO2 max (corsa)	•	•	•
VO2 max (bici)	•	•	•
VO2 max compensato su calore e altitudine		•	•
Acclimatamento		•	•
Previsioni di gara		•	•
Cartografia integrata		•	•
Dinamiche di corsa avanzate	•	•	•
Metriche nuoto (piscina e acque libere)	•	•	•
Compatibile con sensori di potenza per FTP	•	•	•
LiveTrack ⁶	•	•	•
Group live track ⁶		•	•
Incident detection ⁶		•	•
Richiesta assistenza ⁶		•	•
Varia™ smart bike	•	•	•
Varia radar	•	•	•
Vector™	•	•	•
Running Dynamic Pod	•	•	•
HRM-Dual™	•	•	•
HRM-Pro™	•	•	•

CONFIGURAZIONE PRODOTTI: Forerunner 745, cavo di ricarica/dati, guida rapida.

FORERUNNER 745:



DESCRIZIONE	CODICE	EAN
Forerunner 745 Black	010-02445-10	753759261405



DESCRIZIONE	CODICE	EAN
Forerunner 745 Neo Tropic	010-02445-11	753759261412



DESCRIZIONE	CODICE	EAN
Forerunner 745 Magma Red	010-02445-12	753759261429



DESCRIZIONE	CODICE	EAN
Forerunner 745 Whitestone	010-02445-13	753759263942

ACCESSORI COMPATIBILI:

DESCRIZIONE	CODICE	EAN
745 Cinturino - Black	010-11251-9B	753759261450
745 Cinturino - Magma Red	010-11251-9C	753759261467
745 Cinturino - Neo Tropic	010-11251-9D	753759261474
745 Cinturino - Whitestone	010-11251-9E	753759261481
NUOVO Fascia HRM-Pro™	010-12955-00	753759242145
Fascia HRM-Dual™	010-12883-00	753759223137



Per la lista completa degli accessori visita [Garmin.com](https://www.garmin.com).

Forerunner® 745 Running e Triathlon Sportwatch

SPECIFICHE PACKAGING:

FORERUNNER 745

Confezione prodotto (P x H x L): 6.9 cm x 14.1 cm x 6.2 cm

Peso scatola: 202 g

Dimensioni scatola master (P x H x L): 38.1 cm x 30.5 cm x 31.5 cm

Peso scatola master: 10.3 kg

Quantità scatola master: 40



¹ Quando associato con [Running Dynamic Pod](#) o fasce [HRM-Run™](#) o [HRM-Tri™](#) (vendute separatamente)

² Richiede una sottoscrizione di abbonamento con provider di terze parti.

³ Visita [Garmin.com/ataccuracy](#).

⁴ Visualizza il Paese attualmente supportato, la rete di pagamento e le informazioni sulla compatibilità degli istituti bancari sul sito Web [Garmin.com/GarminPay/banks](#)

⁵ Non è un dispositivo medico e non è progettato per l'uso nella diagnosi o nel monitoraggio di qualsiasi condizione medica, visita il sito Web [Garmin.com/ataccuracy](#). Pulse Ox non disponibile in tutti i Paesi.

⁶ Se associato a [un telefono compatibile](#).