

Garmin Forerunner 945



Förstklassig smartwatch med GPS och musik för löpning/triathlon

- Synkronisera musik från utvalda premiumstreamingstjänster eller lagra upp till 1 000 låtar på klockan och anslut dina hörlurar (säljs separat) med Bluetooth®-teknik för att lyssna utan telefonen
- Funktionerna för prestationsövervakning omfattar bland annat VO2 Max och träningsstatus med justeringar för värme, höjddacklimatiseringsstatus, belastningsfokus för träningen, återhämtningstid och aeroba och anaeroba träningseffekter
- Med den kontaktlösa betalningslösningen Garmin Pay™ kan du göra betalningar med klockan, så att du kan lämna kontanter och kort hemma
- Inbyggda kartor i färg guidar dig på löpturen så att du aldrig springer vilse
- Säkerhets- och spårningsfunktionerna omfattar händelse-detektering (under vissa aktiviteter) och assistans – båda skickar din plats i realtid till dina nödkontakter
- Batteritid: Upp till 2 veckor i smartwatch-läge, 10 timmar i GPS-läge med musik eller upp till 60 timmar i UltraTrac™-läge

Forerunner 945 är smartwatchen med GPS som är utformad för de drivna, de som kvalar: eliten. Den här klockan är gjord för dig: löparna som är uppe i gryningen och de härdade triatleterna. Se till att du har rätt verktyg medan du jagar nästa seger.

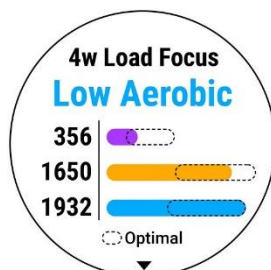
Ta med dig musiken

Ta med dig din favoritmusik när du är på språng. Synkronisera dina noga skapade spellistor från utvalda premiumstreamingstjänster¹ som Deezer, Spotify® och fler med klockan och lyssna reklamfritt. Du kan lagra upp till 1 000 låtar direkt i klockan och överföra musik från ditt eget datorbibliotek. Köa upp en favoritspellista så att du enkelt kan lyssna via hörlurar med Bluetooth.



Maximera prestationerna

Forerunner 945 registrerar dina prestationer och erbjuder även personliga insikter så att du kan träna smartare, inte hårdare. Smartwatchen registrerar ditt VO2 Max och justerar värdet baserat på värme och höjd. Träningsstatus utvärderar din senaste träningshistorik och dina prestationsindikatorer, så att du får reda på om du tränar produktivt, har nått din toppform eller tränar överdrivet. Se hur dina träningspass påverkar utvecklingen av uthållighet, fart och kraft med aerob och anaerobisk träningseffekt feedback. Återhämtningstiden hjälper dig att maximera fördelarna med dina ansträngningar genom att förutse när du är redo för nästa tuffa utmaning. Du kan även se din totala träningsbelastning, som mäter din träningsvolym från de senaste sju dagarna och jämför den med det optimala intervallet för din kondition och senaste träningshistorik. Och dessutom – vilket är nytt för Forerunner 945 – sorterar träningsbelastningsfokus din senaste träningshistorik i olika kategorier baserat på aktivitetsstruktur och intensitet.



Ett enklare sätt att betala

Smartwatchen Forerunner 945 med GPS har Garmin Pay, så att du kan betala för köp med klockan. Du kan använda den i princip överallt där du kan trycka ditt kort för att betala. Nu kan du lämna plånboken hemma utan att missa den där latten efter löpningen. Det är bara att blippa så är det klart.



Kartor på handleden

Oavsett om du springer längs stadens gator eller cyklar på överväxta skogsleder har Forerunner 945 inbyggda kartor som hjälper dig att hålla dig på rätt spår. En förinläst karta i fullfärg ingår, med kartdata optimerade för navigering och spårning med en enda blick på handleden. Enheten har även Trendline™-ruttdragning efter popularitet, som använder miljarder kilometer Garmin Connect™-data för att du ska kunna hitta och följa de bästa lederna och rutterna.



Håll dig uppkopplad och säker

Med Forerunner 945 kan du ge dig ut på ett träningspass utan att vara bortkopplad från omvärlden. När den är ihopparad med en kompatibel smartphone kan du ta emot sms, se uppdateringar från sociala medier, e-post och annat direkt på handleden. Säkerhets- och spårningsfunktioner gör det enkelt att dela din plats med valda kontakter om du behöver hjälp – manuellt eller automatiskt med inbyggd händelsedetektering.



Få bättre koll än någonsin innan

För att vara en så lätt klocka är det förvånande hur mycket Forerunner 945 kan registrera. Den har satellitmottagning med flera nätverk (GPS, GLONASS och Galileo) för bättre spårning i mer krävande miljöer än med bara GPS. Den har pulsmätning vid handleden⁴ och en pulsoximetrisensor vid handleden⁵ som övervakar blodets syrgasmättnadsnivåer för att stödja avancerad sömnregistrering och höjddacklimatisering.



Träningspass och träningsprogram

Oavsett om du tränar för ett maraton eller något ännu längre kan du skapa egna träningspass eller hämta kostnadsfria träningspass som synkroniseras direkt med klockan. Forerunner 945 har även stöd för anpassade träningsprogram från Garmin Coach adaptive training plans. Programmen innehåller råd från experttränare och kostnadsfria träningsprogram som anpassas efter dig och dina mål. Det är ett säkert sätt att nå mållinjen. Som en del av ditt träningsprogram kan det till och med hjälpa dig att förutsäga din tävlingstid.



Analysera din löpform

Vår smartwatch Forerunner 945 har också de verktyg du behöver för att förbättra löpformen. Klockan mäter viktiga löpningsdata som kadens, steglängd, markkontakttid och balans, vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd. Dessa värden är nyckeln till att förstå din form, så att du kan få ut det bästa av varje löprunda och varje tävlingslopp. Forerunner 945 kan börja mäta de här mätvärdena när du lägger till en kompatibel pulsmätare eller den kompakta Running Dynamics Pod, som du snäpper fast direkt på bältet.



Löp, sprinta, simma, cykla, tri

Du kan enkelt variera dig tack vare inbyggda aktivitetsprofiler för löpning (inomhus/utomhus), cykling (inomhus/utomhus), simning (pool/öppet vatten), längdskidåkning, paddelsporter, terränglöpning, vandring, styrketräning och många fler. Forerunner 945 har till och med en automatisk multisportfunktion som gör att du kan växla mellan sporter med ett enda knapptryck för hårda träningspass och duathlon/triathlonlopp.



Några extrafunktioner

Forerunner 945 är fortfarande en enastående smartwatch för allt som händer mellan lopp och träningspass. Med aktivitetsmätning hela dagen håller du koll på steg och kalorier och du får även avancerad sömnregistrering. Forerunner 945 är kompatibel med Connect IQ™ där du kan hämta kostnadsfria appar, widgets och datafält. Kolla in appen Running Power där kan du se din löpkraft i realtid och efter löpturen.

Allmänt

Glasetts material	Corning® Gorilla® Glass DX
Infattningens material	fiberförstärkt polymer
QuickFit™-klockarmband	Ja (22 mm)
Remmens material	silikon
Höljets storlek, B x L x H	47 x 47 x 13,7 mm Passar handleder med en omkrets på 130–220 mm
Skärmstorlek, B x H	30,4 mm (1,2 tum) i diameter
Skärmupplösning, B x H	240 x 240 bildpunkter
Skärmtyp	läsbar i solljus, transflektiv MIP (memory-in-pixel)
Vikt	50 g
Batteritid	Smartwatch-läge: upp till 2 veckor GPS-läge med musik: upp till 10 timmar

	GPS-läge utan musik: upp till 36 timmar
Vattenklassning	5 ATM
Färgskärm	
Minne/historik	200 timmars aktivitetsdata

Klockfunktioner

Tid/datum	Ja
GPS-tidssynkronisering	
Automatiskt sommartid	
Larmklocka	
Timer	
Stoppur	
Tid för soluppgång/solnedgång	

Sensorer

GPS	
GLONASS	
Galileo	
Garmin Elevate™-pulsmätare vid handleden	
Barometrisk höjdmätare	
Kompass	
Gyroskop	
Accelerometer	
Termometer	
Syremättnadsacklimatisering	

Dagliga smarta funktioner

Anslutningar	Bluetooth®, ANT+®, Wi-Fi®
--------------	---------------------------

Connect IQ™ (hämtningsbara urtavlor, datafält, widgets och appar)	
Smartaviseringar	
Textsvar/avvisa telefonsamtal med sms (endast Android™)	
Kalender	
Väder	
Musikkontroll	
Spelar musik	
Musiklagring	Upp till 1 000 låtar
Hitta min telefon	
Funktionen Hitta min klocka	
VIRB®-fjärrkontroll	
Smartphonekompatibilitet	iPhone®, Android™
Kompatibel med Garmin Connect™ Mobile	
Garmin Pay™	

Säkerhets- och spårningsfunktioner

Händelledetektering under utvalda aktiviteter	Ja (smartphone krävs)
Hjälp	Ja (smartphone krävs)
LiveTrack	
Group LiveTrack	
Händelledning i realtid	endast Android™

Funktioner för aktivitetsmätning

Stegräknare	
Rörelsestapel (visas på enheten efter en viss tids inaktivitet. Gå i några minuter för att återställa den)	
Automatiskt mål (lär sig din aktivitetsnivå och ger dig ett dagligt stegmål)	

Sömnövervakning (håller reda på total sömn och perioder av rörelse och vilsam sömn)	
Förbrända kalorier	
Antal våningar upp	
Tillryggalagd sträcka	
Intensiva minuter	
TrueUp™	
Move IQ™	
Konditionsålder	Ja (i appen)
Body Battery™, energimätare	
Spänningsspårning hela dagen	

Träningsredskap/gym

Tillgängliga profiler för gymaktiviteter	Styrketräning, konditionsträning och crosstrainer, trappmaskin, inomhusrodd och yoga
Konditionsträning	
Styrketräning	
Automatisk repetitionsräkning	

Träning, planering och analys

GPS-fart och -distans	
Anpassningsbara datasidor	
Anpassningsbara aktivitetsprofiler	
Auto Pause®	
Intervallträning	
Avancerade pass	
Hämtningsbara träningsprogram	

Auto Lap®	
Manuellt varv	
Konfigurerbara varvvarningar	
Värme- och höjdecklimatisering	
VO2 Max	
Träningsstatus (gör att du kan se om du tränar effektivt genom att hålla koll på träningsdata, som VO2 max och anaerob tröskel, och jämföra dem med senaste data)	
Träningsbelastning (kombinerar puls och VO2 Max för att poängsätta din intensitet under 28 dagar för att se till att du befinner dig inom det optimala intervallet för att nå ditt mål)	
Tränings belastningsfokus	
Training Effect (aerob)	
Training Effect (anaerob)	
Främsta fördel (Training Effect-etiketter)	
Anpassningsbara varningsmeddelanden	
Ljuduppmaningar	
Sluttid	
Virtual Partner	
Virtual Racer™	
Automatiska multisportaktiviteter	
Manuella multisportaktiviteter	
Vägledning längs banan	
Segment (i realtid, Garmin)	
Strava-funktioner (Beacon, segment i realtid)	
Skapare för tur- och returbanor (löpning/cykling)	
Trendline™-ruttdragning efter popularitet	
Pek- och/eller knapplås	
Kortkommandon	

Bläddra automatiskt	
Aktivitetshistorik på klockan	
Physio TrueUp	

Pulsmätning

Pulszoner	
Pulsvarningar	
Pulskalorier	
Puls - % av max	
% HRR	
Återhämtningstid	
Automatisk maxpuls	
HRV-belastningstest (Mäter din pulsvariabilitet i 3 minuter när du står still, för att ge dig en beräknad stressnivå. Skalan för denna är 1 till 100, där låga poäng indikerar lägre stressnivåer.)	ja (med kompatibelt tillbehör)
HR Broadcast (sänder pulsdata via ANT+™ till parkopplade enheter)	
Andningsfrekvens (under träning)	ja (med kompatibelt tillbehör)

Löpningfunktioner

Tillgängliga profiler för löpning	Löpning, löpning inomhus, löpband, löpning på löpband, terränglöpning
GPS-baserad distans, tid och tempo	
Löpdynamik	ja (med kompatibelt tillbehör)
Vertikal rörelse och kvot vertikal rörelse/steglängd (graden av "studs" i din löprörelse och förhållandet mellan nack-/fördel och steglängd)	ja (med kompatibelt tillbehör)
Markkontakttid och balans (visar hur lång tid under löprörelsen som din fot är i kontakt med marken istället för i luften och ger dig möjlighet att kontrollera din löpsymmetri)	ja (med kompatibelt tillbehör)
Steglängd (realtid)	ja (med kompatibelt tillbehör)
Kadens (antal steg per minut i realtid)	

Prestationsförhållande (när du sprungit i 6–20 minuter jämförs din realtidskondition med dina genomsnittliga konditionsnivåer)	
Mjölksyratröskel (genom analys av ditt tempo och din puls beräknas den punkt där musklerna snabbt börjar bli trötta)	ja (med kompatibelt tillbehör)
Löppass	
Förutsäg tävlingstider	
Stöd för fart- och kadenssensor (med sensor)	

Golffunktioner

Kommer med 41 000 förinlästa golfbanor världen över	
Avstånd till F/M/B (avståndet till främre, mittre och bakre delen av greenen)	
Avstånd till layups/doglegs	
Mäter slaglängd (beräknar exakt avstånd för slag från valfri plats på banan)	Automatisk
Digitalt scorekort	
Statistikspårning (slag, puttar per runda, green- och fairwayträffar och genomsnittlig slaglängd)	
Garmin AutoShot™	
Automatiska CourseView-uppdateringar	
Greenvy med manuell flaggplacering	
Hinder och mål på banan	
TruSwing™-kompatibel	
Rundtimer/total distans	

Utomhus- och fritidsaktiviteter

Tillgängliga friluftsp profiler	Vandring, klättring, utförsåkning, snowboardåkning, längdskidåkning, paddelsurfning, rodd, kajakpaddling
Punkt-till-punkt-navigering	
Elektroniskt spår i realtid när du förflyttar dig	

Tillbaka till start	
TracBack®	
UltraTrac mode	
Runt omkring mig-läge	
Höjdprofil	
Distans till destination	
Indikator för barometrisk trend	
ClimbPro™-stigningsplanerare	
Trailrun automatisk klättring	
Vertikal fart	
Totalt uppför/nedför	
Framtida höjdprofil	
Förinlästa topografiska kartor	
Stöd för hämtningsbara kartor	
Kompatibel med BaseCamp™	
GPS-koordinater	
Projicerad waypoint	
Sikta och kör	
Områdesberäkning	ja (via Connect IQ™)
Jakt-/fiskekalender	ja (via Connect IQ™)
Sol- och måninformation	ja (via Connect IQ™)
Dubbla nätkoordinater	
XERO™-platser	
Cyklingsfunktioner	
Tillgängliga profiler för cykling	Cykling, cykling inomhus, mountainbikecykling
Banor (tävla mot tidigare aktiviteter)	

Cykelvarv och maximal kraft för varv (med kraftsensor)	
Tävla i en aktivitet	
Tids-/distansvarning (utlöser ett larm när du nått målet)	
FTP (Functional Threshold Power)	ja (med kompatibelt tillbehör)
Garmin-cykelkarta (farbar, cyklingsspecifik vägkarta)	
Kompatibel med Vector™	
Kraftmätarkompatibel (visar kraftdata från tredje parts kompatibla ANT+™-aktiverade kraftmätare)	
Stöd för avancerad Vector	
Kompatibel med Varia Vision™ (skärm som fästs vid huvudet)	
Kompatibel med Varia™-radar (bakåtriktad radar)	
Kompatibel med Varia™-lampor	
Kadens (antalet steg per minut i realtid)	yes

Simningsfunktioner

Tillgängliga profiler för simning	Simning i bassäng, simning på öppet vatten
Simdata för öppet vatten (distans, tempo, antal simtag/simtagstempo, kalorier)	
Simdata för bassäng (längder, distans, tempo, antal simtag/simtagstempo, kalorier)	
Identifiering av simtagstyp (frisim, ryggsim, bröstsim, fjärilsim)	
Simeffektivitet (SWOLF)	
Träningsloggning	
Simpass	
Hjärtfrekvens (realtid under vila, intervalls- och passtatistik under vila och automatisk hämtning av hjärtfrekvens efter simning)	ja (med HRM-Tri™ och HRM-Swim™)

Anslutningar

Smartphonekompatibilitet	iPhone®, Android™
--------------------------	-------------------