

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti

Garmin Forerunner 745 è l'alleato ideale per gli allenamenti di triathlon e di corsa, grazie alle sue funzioni di monitoraggio dell'attività sportiva migliorate e alla nuova fascia cardio HRM-Pro. In vendita a 499.99 euro.

Garmin Forerunner 745 è uno sportwatch creato per gli amanti della multi-disciplina, un dispositivo dalle alte prestazioni in fatto di monitoraggio di dati e dinamiche dell'attività svolta, ma anche un accessorio dotato delle più innovative funzioni smart da indossare ogni giorno. Potete già acquistarlo in Italia al prezzo di **499.99 euro** in più colorazioni (rosso, verde acqua, bianco e nero), [in abbinamento alla fascia cardio Garmin HRM-Pro](#) venduta separatamente al prezzo di **129.99 euro**. [Se volete risparmiare, date un'occhiata su Amazon.](#)



Vanta opzioni e funzioni di tracciamento delle prestazioni chiave di Firstbeat Analytics, come il **VO2 max**, il calcolo del **carico di lavoro**, il check sullo **stato di forma** e il rilevamento degli **effetti dell'allenamento** aerobico e anaerobico. L'insieme di tutte queste informazioni crea un vero e proprio profilo sportivo dell'utente che, in base agli effetti degli allenamenti svolti, riceverà direttamente sul display dello sportwatch indicazioni e suggerimenti per svolgere la corretta tipologia di allenamento giornaliero, che sia questo a piedi, in piscina o in sella alla bici.

- **In acqua:** Forerunner 745 integra una funzione appartenente ai top di gamma Garmin, ovvero la possibilità di rilevare - e quindi analizzare - il dato di CSS (Critical Swim

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti

Speed) che fornisce ai nuotatori, sia in piscina che in acque libere, indicazione sul ritmo da mantenere senza sorpassare la soglia aerobica. E monitora anche la distanza, l'andatura, il dato SWOLF, i record personali ed offre molte altre funzionalità.

- **A piedi:** per quanto riguarda la corsa a piedi, Forerunner 745 adotta due nuovi profili di rilevazione GPS ottimizzata per la rilevazione della corsa sul campo d'atletica all'aperto o indoor. Dopo un allenamento in pista, e dopo aver specificato su che numero di corsia intraprenderà le sue ripetute attraverso le impostazioni Corsa su Pista Indoor/Outdoor, il runner potrà scaricare la propria sessione su Garmin Connect e visionare il tracciato dell'ovale ed i dettagli di ogni suo giro "Lap".
- **In bici:** mentre si pedala, e con sensore di potenza associato l'orologio tiene traccia di dati come il bilanciamento della gamba destra/sinistra, del tempo passato seduto in sella o in piedi sui pedali, e delle differenti fasi di potenza; ma soprattutto interagisce con i drive trainer TACX interattivi o di terze parti per il comando della resistenza, potenza, pendenza, allenamenti personalizzati ed altro per affinare la propria tecnica di pedalata e migliorare il proprio stato di forma.

In base alla difficoltà di un allenamento, lo sportwatch Garmin è dotato di una funzione, migliorata rispetto al modello precedente, per identificare il **tempo di recupero** prima del prossimo allenamento intenso, e consentire quindi all'utente di programmare al meglio le sue attività. Il recupero sarà calcolato anche grazie al monitoraggio costante dello stress quotidiano, della qualità del sonno e delle attività giornaliere. Il nuovo Forerunner 745 risulta all'avanguardia anche per quel che riguarda l'aspetto della **sicurezza** durante l'attività fisica: integrate nel dispositivo si trovano infatti la funzione di rilevamento Incident Detection, richiesta di assistenza e la funzione LiveTrack per consentire a parenti e amici di seguire lo sviluppo dell'allenamento o della gara da casa.

-
-
-
-

Abbinando il Forerunner 745 a un **Running Dynamic Pod** o alla nuova **fascia cardio HRM-Pro**, gli atleti possono avere uno spettro di dati ancora più ampio tra cui sei diverse metriche di corsa (tra cui cadenza, il tempo di contatto con il suolo e lunghezza del passo). La fascia HRM-Pro trasmette i dati sulla frequenza cardiaca in tempo reale tramite connettività

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti

ANT+ e la tecnologia Bluetooth, consentendo agli atleti di ricevere facilmente informazioni precise direttamente sul proprio Forerunner 745 (così come sugli altri device Garmin compatibili), nelle app di allenamento online e sulle attrezzature fitness compatibili presenti in palestra.

Quando invece è tempo di fare un allenamento in vasca, la nuova fascia cardio Garmin dispone di **un'impermeabilità fino a 5ATM** e permette al nuotatore di scaricare automaticamente sul proprio orologio l'analisi delle metriche del proprio training. La fascia HRM-Pro memorizza il numero di passi, calorie e minuti di intensità, tutti dati scaricabili avvicinandosi al prodotto che abbiamo lasciato nella sacca o dentro al proprio armadietto e dispone di modulo di frequenza cardiaca con una batteria che raggiunge fino ad un anno di autonomia stimando un'ora al giorno di allenamento.

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti



Runner e triatleti avranno un coach in più al proprio servizio: Forerunner 745 permette di sincronizzare automaticamente allenamenti indoor e outdoor dal portale Garmin Connect o da altre app di allenamento come TrainingPeaks e TrainerRoad. A questo si aggiunge la compatibilità con la funzione **Garmin Coach** che offre piani di allenamento gratuiti (e adattabili in base a obiettivi e risultati ottenuti) per raggiungere il traguardo dei 5K, 10K o della mezza

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti

maratona con l'ausilio e la guida degli allenatori Jeff Galloway, Greg McMillan e Amy Parkerson-Mitchell.

È possibile **disegnare il percorso** dell'allenamento (per la corsa o in bicicletta) direttamente da casa attraverso la funzione di Trendline popularity routing disponibile su Garmin Connect che fornisce i percorsi, su strada oppure off-road, più utilizzati dai clienti Garmin. Tuttavia, sarà anche possibile disegnare la propria traccia da app di terze parti come Komoot o Strava e sincronizzarli poi sul Forerunner 745.

Progettato per essere indossato tutto il giorno, Forerunner 745 dispone di strumenti per monitorare il benessere dell'atleta. Il sensore **Pulse Ox**, ad esempio, analizzando il livello di ossigenazione del sangue, aiuta fornire una fotografia più chiara di come gli utenti riposino o del loro grado di acclimatazione in quota, mentre la funzione **Body Battery** permette di monitorare il livello di energia fisico in modo da programmare al meglio il calendario di allenamenti e di tempi di recupero.

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti



Per le donne, molto utile è il monitoraggio del ciclo mestruale che aiuta a regolare le sessioni di training massimizzandone il lavoro oppure a pianificare l'agenda delle gare a seconda delle proprie necessità.

Il nuovo sportwatch di Garmin è anche "smart" ed è l'ideale compagno anche nelle situazioni

Garmin Forerunner 745, sportwatch per triathlon. Già in vendita a 499€

- Ultima modifica: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Pubblicato: Lunedì, 05 Ottobre 2020 10:12

Scritto da Laura Benedetti

meno active. Per esempio, Forerunner 745 offre agli utenti la libertà di ascoltare i propri brani preferiti senza la necessità di portare con sé il proprio smartphone, memorizzando fino a 500 brani nella propria memoria incorporata, o sincronizzando intere playlist direttamente dai servizi di streaming musicale quali Spotify, Amazon Music e Deezer. Con **Garmin Pay** è possibile effettuare pagamenti contactless orientando semplicemente il display dell'orologio verso un dispositivo POS. Inoltre, direttamente dal proprio polso si potranno gestire smart notification quali ricezione di telefonate o messaggi di testo, controllare gli aggiornamenti dei social network e tanto altro.