

# Garmin Išmanusis laikrodis Forerunner 265 Music Baltas

**Artikelnummer** 999610331

**Gewicht** 1kg

**Länge** 1mm

**Breite** 1mm

**Höhe** 1mm



## Produktbeschreibung

Was wäre, wenn Ihr nächstes Rennen die Leistung Ihres Lebens wäre? Und wenn personalisierte tägliche Trainingsvorschläge Ihnen helfen würden, etwas zu tun, was Sie noch nie getan haben? Mit der Forerunner 265 Smartwatch sehen Sie jede Erkenntnis auf einem farbenfrohen AMOLED-Touchscreen-Display aufleuchten. Machen Sie sich bereit, besser zu werden.

- **Morgenbericht**

Sie erhalten einen Überblick über Ihren Schlaf und Ihre Trainingsaussichten, sobald Sie aufwachen - zusammen mit dem HRV-Status und dem Wetter. Du kannst deinen Bericht sogar so anpassen, dass er nur das anzeigt, was du sehen willst.

- **Anpassungsfähige Trainingspläne für Rennen**

Bereiten Sie sich auf Ihr nächstes Rennen vor, einschließlich Marathons, mit Trainingstipps, personalisierten täglichen Trainingsvorschlägen und Prognosen für die Endzeit. Geben Sie einfach Ihr Rennen ein, und es wird ein Plan erstellt, der Ihnen hilft, Ihre Ziele zu erreichen.

- **Täglich vorgeschlagene Trainingseinheiten**

Erhalten Sie Trainingsvorschläge für Sie. Sie werden nach jedem Lauf an deine Leistung und Erholung angepasst und berücksichtigen die im Garmin Connect-Kalender eingetragenen bevorstehenden Rennen.

- **Trainingsbereitschaft**

Gleich nach dem Aufwachen erhältst du eine Bereitschaftsbewertung, die auf deiner Schlafqualität, Erholung, Trainingsbelastung und mehr basiert. So kannst du feststellen, ob es ein guter Tag ist, um hart zu trainieren - oder es ruhig anzugehen.

- **Trainingszustand**

Anhand von Indikatoren wie dem HRV-Status, Ihrer jüngsten Trainingshistorie und Ihrer Leistung erhalten Sie einen einfachen Einblick in Ihre Gesamtanstrengung - und ob Sie produktiv, in der Spurze oder überfordert trainieren.

- **HRV-Status**

Verschaffen Sie sich einen tieferen Einblick in Ihren allgemeinen Gesundheitszustand, Ihr Training und Ihre Erholung anhand der Herzfrequenzvariabilität im Schlaf, basierend auf einer vom Firstbeat Analytics-Team entwickelten Technologie.

- **Garmin-Trainer**

Kostenlose adaptive 5km-, 10km- und Halbmarathon-Trainingspläne von erfahrenen Trainern.

- **Erholungszeit**

Erfahren Sie, wie lange Sie sich vor Ihrem nächsten anstrengenden Training erholen müssen, basierend auf Ihrem letzten Training.

- **Strecken**

Erstellen Sie in der Garmin Connect App Kurse oder suchen Sie nach vorhandenen Kursen, oder synchronisieren Sie sie mit Ihren bevorzugten Drittanbieterplattformen.

- **Schlafüberwachung und Schlafbewertung**

Verstehe, wie sich dein Körper mit dem Schlafscore, der Aufschlüsselung deiner Schlafphasen und detaillierten Einblicken für eine verbesserte Schlafqualität erholt.

- **Überwachung der Körperbatterie-Energie**

Verfolgen Sie das Energieniveau Ihres Körpers, um die besten Zeiten für Aktivität und Ruhe zu finden.

- **Wettkampfvorhersage**

Erhalten Sie eine Schätzung Ihres möglichen Tempos für einen 5 km, 10 km, Halbmarathon und Marathon.

- **Überwachung der Gesundheit von Frauen**

Verfolgen und protokollieren Sie Ihren Menstruationszyklus oder Ihre Schwangerschaft und erhalten Sie Informationen zu Bewegung und Ernährung.

- **Laufdynamik am Handgelenk**

Diese Smartwatch misst wichtige Laufdaten wie Trittfrequenz, Schrittlänge, Bodenkontaktzeit und mehr.

- **Herzfrequenz am Handgelenk**

Die Uhr misst ständig Ihre Herzfrequenz, damit Sie feststellen können, wie hart Sie bei Ihren Aktivitäten arbeiten.

- **Akute Belastung**

Vergleichen Sie Ihre aktuelle Trainingsbelastung mit dem optimalen Bereich, um Ihre Fitness zu verbessern.

- **Trainingseffekt**

Sehen Sie, wie Ihre Trainingseinheiten Ihre Ausdauer, Geschwindigkeit und Kraft beeinflussen.

- **Leistungszustand**

Erhalten Sie während des Laufs eine Analyse Ihres Tempos und Ihrer Herzfrequenz, um Ihre aktuelle Leistungsfähigkeit in Echtzeit beurteilen zu können.

- **Vo2 max**

Erkennen Sie Ihr aktuelles Fitnessniveau und verfolgen Sie Veränderungen im Laufe der Zeit, um Ziele zu setzen, Fortschritte zu bewerten und vieles mehr.

- **Intensitätsminuten**

Verfolgen Sie Ihre Minuten mäßiger und intensiver Aktivität.

- **Gesundheits-Schnappschuss**

Protokollieren Sie eine 2-Minuten-Sitzung, um die wichtigsten Gesundheitsdaten zu erfassen, und erstellen Sie dann einen Bericht, den Sie Ihrem Arzt vorlegen können.

- **Stress-Tracking**

Finden Sie heraus, ob Sie einen ruhigen, ausgeglichenen oder stressigen Tag haben.

- **Puls-Sauerstoff-Sensor**

Messen Sie Ihre Sauerstoffsättigung im Blut, während Sie wach sind oder schlafen2.

- **Audio-Empfehlungen**

Lassen Sie sich über Ihre Leistung informieren und sogar durch Ihr Training leiten.

- **Cross-Training**

Auf dem Forerunner 265 sind kostenlose HIIT-, Kraft-, Kardio-, Yoga- und Pilates-Trainings vorinstalliert, sodass Sie Ihr Training abwechslungsreich gestalten können.

- **Handgelenksbasierte Laufleistung**

Sehen Sie, wie viel Kraft Sie auf dem Trail oder der Straße aufwenden, damit Sie Ihre Anstrengung steuern und Ihr Training optimieren können.

- **Satiq-Technologie und Multi-Band-GPS**

Hervorragende Positionsgenauigkeit und optimierte Akkulaufzeit.

- **PACEPRO-Funktion**

Planen Sie Ihre Strategie für den Renntag mit GPS-gestützter Pace Guidance für eine ausgewählte Strecke oder Distanz.

- **Integrierte Sport-Apps**

Nutzen Sie mehr als 30 integrierte Aktivitäten, darunter Radfahren, Schwimmen im offenen Meer, Krafttraining und mehr.

- **Laufen verfolgen**

Zeichnen Sie genaue Runden auf und sehen Sie Ihre Entfernung in Metern.

- **Triathlon- und Multisport-Profile**

Wechseln Sie mit einem Tastendruck zwischen den Sportarten, indem Sie die integrierten Profile verwenden oder Ihre eigenen erstellen.

## Produkteigenschaften

<b>Allgemein - Funktionen</b>	Datum, HRmax, Telefonsuchfunktion, Auto Pause, UltraTrac, Kamerafernbedienung, Unfallerkennung, Entspannungserinnerungen, Sturmwarnung, Gesundheit für Frauen, HR-Zonen, Body Battery Energy Monitor, Garmin Elevate, Überwachung der Herzfrequenzvariabilität, Herunterladbare Workouts, LED-Taschenlampe, Echtzeit-Darstellung der Strecke, Sommerzeit automatisch, Wetterinformationen, Toe-to-Toe-Challenge, Unterstützung von Multiband-Frequenzen, VO2 max, Move IQ, TracBack, VIRB-Kontrolle, Physio TrueUp, GPS-Uhrzeitsynchronisierung, Auto Lap, Health Snapshot, LiveTrack, Musik speichern & abspielen, Virtueller Partner, SatIQ Technology, Sonnenaufgangs- und Sonnenuntergangszeit, Geräteortung, TrueUp, Garmin Connect kompatibel, Steuerung der Musikwiedergabe
<b>Drahtlose Schnittstelle</b>	ANT+, Bluetooth, Wi-Fi
<b>Batterie - Technologie</b>	Lithium-Ionen
<b>Farbunterstützung</b>	Farbe
<b>Service und Support - Typ</b>	2 Jahre Garantie
<b>Farbkategorie</b>	Blau, Weiß
<b>Produkttyp</b>	Intelligente Uhr
<b>Gehäuse Form</b>	Rund
<b>Größe</b>	46 mm
<b>Gehäusedetails</b>	Whitestone
<b>Unterstützte Hostgeräteplattform</b>	iOS, Android
<b>Anzeige - Diagonale</b>	1,3 Zoll
<b>Flash-Speicher - Installierte Größe</b>	8 GB
<b>Anzeige - Typ</b>	AMOLED
<b>Bildschirmauflösung</b>	416 x 416 Pixel

## Weitere Bilder

