

# FORERUNNER 245/ 245 MUSIC®



## PRESENTACIÓN

Tú te preocupas de correr. Tu Forerunner 245 se encarga de pensar. Este smartwatch GPS para running evalúa tus niveles de performance como VO2 max, efecto de entrenamiento aeróbico y anaeróbico, y tu estado de entrenamiento, que indica si estás entrenando lo suficiente, o quizá demasiado. Puedes obtener dinámicas<sup>1</sup> de carrera avanzadas como el tiempo de contacto con el suelo, tu balance y longitud de la zancada. Deja de adivinar como prepararte para tu próximo 5K, Forerunner 245 es compatible con la app Garmin Coach. Seleccióna planes<sup>2</sup> gratis de entrenamiento que se adaptan a tus metas, o crea tus propios entrenamientos a medida en Garmin Connect™, nuestra comunidad fitness online. Con Forerunner 245 Music, además podrás guardar hasta 500 canciones en tu reloj para escuchar sin necesidad de usar tu smartphone. Sincroniza tus listas favoritas desde servicios de streaming<sup>2</sup> seleccionados.

<https://youtu.be/v578UVIVZus>



## FUNCIONES CLAVE

MÚSICA (SOLO 245 MUSIC)	Descarga fácilmente hasta 500 canciones a tu reloj y conéctalo a tus audífonos Bluetooth® (vendidos por separado) para escuchar tu música sin el teléfono.
FUNCIONES FISIOLÓGICAS AVANZADAS	Averigua si estás entrenando lo suficiente o quizá demasiado y también ofrece monitoreos adicionales, como VO2 Max, tiempo de recuperación aeróbico y anaeróbico, efecto/carga de entrenamiento y más.
ENTRENAMIENTOS AVANZADOS	Si estás preparando un 5K o una maratón, crea tus your own workout or download one of our training plans.
GARMIN COACH	Obtén planes de entrenamiento gratis con GARMIN COACH, estos se adaptan a ti para cumplir tus metas en 5K.
DINÁMICAS <sup>1</sup> DE CARRERA AVANZADAS	Incluye cadencia, tiempo de contacto con el suelo, gbalance del tiempo de contacto, longitud de zancada, oscilación vertical y relación vertical.
<b>NUEVO</b> FUNCIONES DE SEGURIDAD <sup>2</sup>	Comparte fácilmente tu ubicación con contactos preseleccionados en caso de que necesites asistencia. Configura la Detección de Incidentes automática o manualmente.
CONNECT IQ™	Explora la tienda gratuita Connect IQ y adapta el estilo de tu Forerunner 245/Music con apps, widgets, caras de reloj y más. ¡Es muy fácil!
DURACIÓN DE BATERÍA	Hasta 7 días en modo smartwatch; hasta 6 horas en modo GPS con música y 24 horas en modo GPS sin música.
MÚLTIPLES MODOS DEPORTIVOS	Modo running, si. Pero además, trotadora, pista indoor, bicicleta, bici indoor, natación en piscina, remo indoor, entrenamiento en elíptica, escaladora y más.
GPS, GLONASS Y GALILEO	Con acceso a satélites GPS, GLONASS y Galileo, sabrás precisamente que tan lejos y rápido vas y qué tan fuerte has corrido en tus entrenamientos tanto en cerros como en ciudad.
FUNCIONES WELLNESS AVANZADAS	Seguimiento de actividad y de estrés en forma continua. También monitorea el sueño, pasos, y más.
<b>NUEVO</b> BODY BATTERY™	Optimiza tu energía con la función Body Battery, que recolecta datos del sueño, frecuencia cardiaca, estrés y más para calcular tu nivel de energía para que evalúes entrenamiento o descanso.
<b>MEJOR</b> FUNCIONES <sup>3</sup> CONECTADAS	Compatible con sensores Bluetooth, , notificaciones inteligentes, ANT+, LiveTrack y más. La versión Music incorpora Wi-Fi y te permite agregar canciones o listas de servicios de streaming.
<b>MEJOR</b> PREDICTOR DE CARRERA	Como parte de tu plan de entrenamiento, puede ayudarte a predecir el tiempo que tomará tu corrida.

