

FORERUNNE[®] 45/45S



PRESENTACIÓN

Entrena como un verdadero atleta. Forerunner 45 es un reloj para running que tiene todo lo esencial; mide el ritmo cardíaco¹ en la muñeca e incorpora GPS para medir tu ritmo, distancia y más. Es compatible con los planes gratis de Garmin Coach, que ponen a tu disposición variados planes gratis diseñados por entrenadores profesionales. Recibe planes de entreno en el reloj con indicaciones detalladas y prepara tus carreras en 5, 10 y 21k. Mantente conectado con las notificaciones² de tu smartphone y recibe tus whatsapps y emails directo en el reloj. Corre tranquilo con las nuevas funciones de seguridad y seguimiento que te permiten compartir tu ubicación a los contactos de emergencia² que tu elijas.

<https://youtu.be/sICZPnxZfqU>



FUNCIONES CLAVE

GPS INCORPORADO	Recibe señal GPS rápidamente para medir qué tan lejos, rápido y como corres. Sin necesitar el teléfono.
NUEVO GARMIN COACH 2.0	Compatible con Garmin Coach, un entrenador personal siempre en tu muñeca. Elige tu coach experto y prepárate para distancias de 5, 10 o 21K. Recibe planes de entrenamiento gratis con instrucciones precisas directamente en el reloj. Estos planes se adaptarán gradualmente a tu progreso y capacidad.
FUNCIONES CONECTADA	Incluye notificaciones inteligentes para llamadas entrantes y SMS. Cargas automáticas a Garmin Connect™, live track y controles de la música de tu smartphone.
SEGURIDAD Y SEGUIMIENTO	Incluye detección de incidentes (en actividades seleccionadas) y asistencia. Ambas funciones permiten enviar tu ubicación a contactos de emergencia. Además, comparte tu corrida con Live track.
PERFILES DEPORTIVOS	Incluye perfiles para running, ciclismo, pista indoor, trotadora, elíptica, cardio, yoga y más.
FÁCIL DE USAR	Con pantalla siempre encendida y a color, su interfaz de 5 botones permite marcar vueltas fácilmente.
GARMIN ELEVATE	Monitoreo del ritmo cardiaco con Elevate ¹ durante el día y la noche, sin necesidad de usar banda.
SEGUIMIENTO O WELLNESS	Úsalo día y noche para monitorear tus pasos diarios, la distancia recorrida, calorías quemadas, niveles de estrés y hasta duración y calidad del sueño.
BODY BATTERY™	Body Battery monitorea tu nivel de energía recolectando tus datos de actividad, FC y descanso. Durante el día te muestra si debes descansar y reponerte o si estás en condiciones para ejercitarte.
APP GARMIN CONNECT	Garmin Connect es una comunidad online que conecta a las personas y las motiva con desafíos, medallas y mantiene un ambiente de sana competencia entre usuarios. Comparte tus progresos en redes sociales. Descarga la app Garmin Connect gratis para Android e iOS.
CONNECT IQ™	Es compatible con miles de caras de reloj gratis de nuestra tienda Connect IQ. Descárgalas o crea las tuyas usando tus propias fotos.
DURACIÓN DE BATERÍA	Hasta 7 días en modo smartwatch o 13 horas en modo GPS.

DATOS DE



NOTIFICACIONES



SEGURIDAD Y



VO2

