

## INFORMATION MISE A JOUR :

### **GARMIN® AJOUTE DE NOUVELLES DONNEES SANTE ET FITNESS AUX MONTRES DE SPORT DE LA GAMME FORERUNNER®**

*Les nouvelles fonctionnalités permettent désormais d'obtenir une analyse détaillée du sommeil, des propositions d'entraînement et bien plus encore.*



**Paris, le 14 juin 2021** — Garmin® propose une mise à jour enrichie sur ses modèles de montres de running et multisports [Forerunner® 245](#), [Forerunner 245 Music](#), [Forerunner 745](#) et [Forerunner 945](#). Avec cette nouvelle mise à jour, les athlètes bénéficient de nouvelles fonctionnalités inédites.

- La **VO2 Max améliorée** donne la possibilité de créer une VO2 Max spécifique pour le trail (cette fonction peut être désactivée) et d'obtenir une VO2 Max plus précise associée au profil d'activité « course » (avec une prise en compte du dénivelé et de la difficulté du parcours).
- L'**évaluation de l'effort perçu (RPE) et ressenti** permet d'auto-évaluer la difficulté de l'effort et d'indiquer son ressenti après une séance d'entraînement. Ces informations subjectives sont ensuite enregistrées sur Garmin Connect™ (fonctionnalité également disponible sur les modèles [Forerunner 45](#) et [Forerunner 45S](#)).
- Les **minutes intensives 2.0** indiquent le moment de la journée durant lequel l'objectif de minutes intensives a été atteint et au cours de quelle activité.

Mises à jour supplémentaires pour les modèles Forerunner 245/245 Music :

- La **recommandation quotidienne d'entraînements** permet de recevoir des recommandations d'entraînement basées sur l'historique des séances, le niveau de fitness et le temps de récupération (cyclisme et course à pied).

Mises à jour supplémentaires pour les modèles Forerunner 745 et Forerunner 945 :

- Le **suivi détaillé du sommeil** (via Firstbeat Analytics™) permet d'accéder aux données de son sommeil, à ses différents cycles et de recevoir un score associé à la dernière nuit.
- Le nouveau **profil d'activité Ultrarun** intègre notamment un minuteur qui permet d'enregistrer le temps passé sur les ravitaillements pour mieux gérer son temps de repos sur les courses.
- De **nouveaux entraînements animés depuis la montre**, faciles à suivre et à comprendre pour les séances de cardio, de renforcement musculaire, de yoga et même de Pilates (à télécharger depuis l'application Garmin Connect).
- Le **fitness Age 2.0** permet d'estimer des résultats plus précis et personnalisés pour estimer la condition physique et le « fitness age » de chacun. Cette fonctionnalité se base sur l'âge chronologique de l'utilisateur, la fréquence cardiaque au repos et l'IMC ou le pourcentage de graisse corporelle.<sup>1</sup>

Les athlètes peuvent mettre à jour leur montre Forerunner en la connectant à l'application Garmin Connect.

<sup>1</sup> Balances intelligentes [Index™](#) ou [Index S2](#) (vendues séparément) requises pour utiliser la mesure du pourcentage de graisse corporelle pour la fonction « fitness age ».

Pour plus d'infos, rendez-vous sur le [site de Garmin](#) et les réseaux [Twitter](#), [Facebook](#), [Instagram](#) et [YouTube](#)

###

**Télécharger les visuels**

**NOUVEAUX CONTACTS PRESSE**

**Lauriane Witwicki**  
**Constance Marle**  
**Agence Zmirov Communication**  
[garmin@zmirov.com](mailto:garmin@zmirov.com)

## À propos de Garmin

Garmin International Inc. est une filiale de Garmin Ltd. (Nasdaq:GRMN), leader mondial de la navigation par satellite. Depuis 1989, ce groupe de sociétés conçoit, fabrique et commercialise des appareils et des solutions de navigation, de communication et d'information, dont la plupart utilisent la technologie GPS. Les produits Garmin regroupent l'ensemble des systèmes développés pour les secteurs de l'automobile, du sport et des loisirs de plein air, les applications mobiles et les objets connectés, les activités maritimes et aéronautiques ainsi que l'OEM. Garmin Ltd. est installé en Suisse et ses principales filiales sont basées aux États-Unis, à Taïwan et en Grande-Bretagne. Garmin est une marque déposée de Garmin Ltd. et de ses filiales.

Android™ est une marque commerciale de Google LLC. SPOTIFY et le logo Spotify sont des marques déposées de Spotify AB. Amazon Music et tous les logos associés sont des marques commerciales d'Amazon.com, Inc. ou de ses filiales. Apple est une marque déposée par Apple Inc., aux États-Unis et dans d'autres pays.

Toutes les autres marques, noms de produits, noms de sociétés, marques déposées et marques de service sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Tous droits réservés.