

Garmin Venu 3S



BODY BATTERY™

Sieh dir deine Energiereserven im Laufe des Tages an. So weißt du, wann dein Körper genug Energie hat und bereit für Aktivitäten ist oder wann er erschöpft ist und du dich durch einen erholsamen Schlaf regenerieren solltest. Erhalte noch mehr Details und persönliche Einblicke dazu, wie sich Schlaf, Nickerchen, tägliche Aktivitäten und hoher Stress auf deine Energie auswirken.



SCHLAFCOACH

Erhalte einen Sleep Score und individuelles Coaching dazu, wie viel Schlaf du benötigst und wie du dich verbessern kannst. Lass dir unterschiedliche Schlafstadien und Nickerchen anzeigen und sieh wichtige Messwerte zu deinem Schlafzeitraum, darunter den HFV Status, um deine Gesundheit besser zu verstehen.



INTEGRIERTE SPORT-APP

Mehr als 30 vorinstallierte Sport- und Outdoor-Apps, ermöglichen es dir, deine Aktivitäten aufzuzeichnen. Darunter z.B. Aktivitäten für Gehen, Laufen, Radfahren, Schwimmbadschwimmen, Rollstuhl-Aktivitäten u.v.m.



TELEFONIE UND SPRACHASSISTENZ

Smartwatch mit deinem kompatiblen Smartphone koppeln und Anrufe einfach direkt vom Handgelenk aus beantworten und starten. Ausserdem kannst du den Sprachassistenten deines Smartphones verwenden, um Nachrichten zu beantworten und mehr.



TRAININGSEFFEKT UND ERHOLUNGSZEIT

Verstehe besser, wie sich jedes Training auf deinen Körper auswirkt. Nach dem Training gibt die Erholungszeit an, wann du für deine nächste Aktivität bereit bist. Dabei werden die Trainingsintensität und Faktoren wie Stress, tägliche Aktivitäten und Schlaf einbezogen.



MORNING REPORT

Erhalte sofort nach dem Aufwachen eine Übersicht über deinen Schlaf, deine Erholung, den täglichen Kalender, deinen HFV Status u.v.m. Passe den Bericht deinen Wünschen entsprechend an.

Garmin Venu 3S

ERKENNUNG VON NICKERCHEN

Verfolge oder speichere deine Nickerchen automatisch. Anhand der Daten weißt du, wie Nickerchen deinem Körper nutzen, wann dafür der ideale Zeitpunkt ist und wie lang sie sein sollten.

HFV STATUS

Zeichne deine Herzfrequenzvariabilität während des Schlafs auf und erhalte dank eines täglichen sowie 7 Tage-Durchschnitts spannende Insights in deine Gesundheit, Erholung und Fitness.

HERZFREQUENZMESSUNG AM HANDGELENK

Die Venu® 3 misst regelmäßig deine Herzfrequenz, damit du Tag und Nacht über alles informiert bleibst.

STRESSLEVEL-MESSUNG

Finde heraus, was für eine Art Tag du hast: einen ruhigen Tag, einen ausgeglichenen Tag oder einen anstrengenden Tag.

FRAUENGESUNDHEIT

Speichere deinen Menstruationszyklus oder Schwangerschaft, und erhalte so Informationen zu Training und Ernährung.

HEALTH SNAPSHOT™

Absolviere eine 2-minütige Sitzung, um wichtige Gesundheitsstatistiken aufzuzeichnen. Erstelle dann einen Bericht, den du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin teilen kannst.

PULSE OX-SENSOR

Mit der Pulse Ox Messung wird die Sauerstoffsättigung im Blut bestimmt, um eventuelle Atemschwierigkeiten im Schlaf zu erkennen.

MEDITATION

Audio geführte Meditationsübungen können helfen, Stress, Angstgefühle u.v.m. zu reduzieren.

BEWUSSTES ATMEN

Starte eine Atemübungsaktivität und erhalte Informationen zu Stress und Atmung.

JETLAG RATGEBER

Je nach Reiseziel werden dir individuelle Empfehlungen zu Schlafrhythmus, Umgebungslicht und Aktivitäten gegeben, um damit die Auswirkungen deines Jetlags zu minimieren.

FLÜSSIGKEITSAUFNAHME

Speichere deine tägliche Flüssigkeitsaufnahme als Erinnerung, ausreichend zu trinken.

ATMUNG

Sieh dir an, wie viele Atemzüge du während des Tages, des Schlafens, bei Atemübungen und bei Yogaübungen machst.

ROLLSTUHLMODU

Speichere deine täglichen Schübe, erhalte Sport-Apps sowie animierte Workouts speziell für Rollstuhlfahrende und lass dir Alarmer für Gewichtsverlagerungen anzeigen.

ANIMIERTE WORKOUTS

Folge vorinstallierten animierten Workouts für Krafttraining, HIIT, Yoga u.v.m., die in der Garmin Connect App verfügbar sind.

GARMIN COACH

Erhalte kostenlose, adaptive 5K-, 10K- und Halbmarathon-Trainingspläne von erfahrenen Trainer*innen.

Garmin Venu 3S

FITNESSALTER

Verwendet das chronologische Alter, deine wöchentliche Aktivität, deinen Ruhepuls und deinen BMI oder Körperfettanteil für eine berechnete Einschätzung, ob dein Körper jünger oder älter ist als du.

ERSTELLE INTERVALLE

Erstelle dein eigenes Intervalltraining für Lauf- und Radfahraktivitäten.

FITNESS TRACKING

Behalte tägliche Schritte, Kalorienverbrauch, hochgestiegene Stockwerke (nicht im Rollstuhlmodus verfügbar) u.v.m. auf deiner Smartwatch2 im Blick.

GARMIN CONNECT APP

Die Garmin Connect™ App zeigt dir alle Informationen rund um deine Gesundheit, Fitness und deine Aktivitäten. Aktualisiere deine Smartwatch, erhalte Insights, werde Teil der Community und mehr.

DARSTELLUNG VON BILDERN

Mit einem Android Smartphone kannst du dir erhaltene Fotos direkt auf dem Display deiner Smartwatch anzeigen lassen.

ERSTELLE TRAININGS

Erstelle Trainings mit schrittweisen Anweisungen aus mehr als 1.600 Übungen in der Garmin Connect App und sende sie direkt an deine Smartwatch.

BELASTUNGSEMPFINDEN

Gib nach jedem Training ein kurzes Feedback zum Grad der empfundenen Anstrengung und deinem Befinden.

VO2MAX

Sieh dein aktuelles Fitnesslevel und verfolge langfristig Veränderungen, um dir Ziele zu setzen, deinen Fortschritt auszuwerten u.v.m (nicht im Rollstuhlmodus verfügbar).

SMART NOTIFICATIONS

Erhalte Emails, Nachrichten und Termine direkt auf deiner Smartwatch, wenn sie mit deinem iPhone oder Android Smartphone gekoppelt ist.

GARMIN PAY™

Genieße die Freiheit, ohne Bargeld unterwegs zu sein. Bezahle einfach kontaktlos mit deiner Smartwatch über teilnehmende Anbieter.

ANSAGEN FÜR AKTIVITÄTEN

Erhalte für Lauf- und Gehaktivitäten Ansagen mit Anweisungen direkt von deiner Smartwatch.

INTENSITÄTSMINUTEN

Speichere deine moderaten und intensiven Aktivitätsminuten.

LEISTUNG BEIM RADFAHREN

Deine Smartwatch zeigt Leistungsdaten in Watt an, wenn sie mit deinem kompatiblen Leistungsmesser oder Indoor Trainer gekoppelt ist.

NACHRICHTEN ÜBER DIE SMARTWATCH

Mit einem Android Smartphone kannst du über die Tastatur auf der Smartwatch Nachrichten beantworten.

MUSIK

Lade Songs und Playlisten aus deinem Spotify-, Amazon Music- oder Deezer-Konto herunter, um ohne Smartphone Musik zu hören.

Garmin Venu 3S

SICHERHEIT UND TRACKING

Wenn du dich nicht sicher fühlst oder deine Smartwatch einen Unfall erkannt hat, wird eine Nachricht mit deiner Live-Position an Notfallkontakte gesendet⁴.

CONNECT IQ™ SHOP

Lade Displaydesigns, Datenfelder und Apps auf deine gekoppelte Smartwatch herunter.

ZWEI SCHRIFTGRÖSSEN

Wähle zwischen einer kleinen und einer größeren Schriftgröße, damit du alle Daten problemlos ablesen kannst.