



Rf. WE01123389 P/N. 010-02932-00

*Garmin Instinct E 2,18 cm (0.86") MIP 40 mm Digital  
166 x 166 Pixeles Negro GPS (satélite)*

## **SIGUE EL TUYO**

Instinct E es un smartwatch resistente con GPS y las funciones esenciales que necesitas para el día a día.

## **DISEÑO RESISTENTE**

Destaca con un diseño robusto, que incluye una carcasa de alta resistencia de 45 mm y una pantalla resistente a los arañazos.

## **RESISTENCIA PROBADA**

El smartwatch Instinct E ofrece resistencia al agua de 10 ATM y se ha fabricado conforme al estándar MIL-STD-810 de rendimiento térmico y resistencia a los golpes.

## **CONTROL ESENCIAL DE LA SALUD Y LA FORMA FÍSICA**

Conoce mejor tu cuerpo con las funciones de control de la salud, como la frecuencia cardiaca, el control avanzado del sueño, la pulsioximetría<sup>2</sup> y mucho más.

## **NOTIFICACIONES INTELIGENTES**

Recibe correos electrónicos, mensajes de texto y alertas en el reloj cuando esté vinculado a un smartphone Apple® o Android™ compatible.

## **FUNCIONES DE NAVEGACIÓN**

Navega con confianza gracias a la brújula de 3 ejes, el altímetro barométrico y la compatibilidad con varios sistemas GNSS.

## **APLICACIONES DEPORTIVAS INTEGRADAS**

Haz un seguimiento de tus actividades, como caminata, carrera, ciclismo, senderismo o entrenamiento de fuerza, entre otras.

## **MOVIMIENTOS DIARIOS**

Realiza un seguimiento de los pasos diarios, las calorías quemadas, los pisos subidos y mucho más en la muñeca.

## **ESTADO DE VFC**

Comprende mejor tu salud general mediante la variabilidad de la frecuencia cardíaca mientras duermes.

## **FRECUENCIA CARDIACA A TRAVÉS DE LA MUÑECA**

Instinct E realiza un seguimiento de tu frecuencia cardíaca para que puedas mantenerte informado tanto de día como de noche.

## **CONTROL DEL ESTRÉS**

Comprueba si el día está siendo tranquilo, equilibrado o estresante.

## **MORNING REPORT**

Recibe una visión general de tu sueño, recuperación, calendario diario, estado de VFC y mucho más al despertar. Puedes incluso personalizar el informe para que muestre lo que quieras ver.

## **RESUMEN DE SALUD**

Registra una sesión de 2 minutos para obtener estadísticas clave de salud y genera un informe que podrás compartir con un profesional sanitario.

## **pulsioxímetro**

Haz un seguimiento de la saturación de oxígeno en sangre mientras estás despierto y duermes2.

## **RESPIRACIÓN CONSCIENTE**

Inicia una actividad de respiración para controlar el estrés y la respiración.

## **RESPIRACIÓN**

Consulta cómo respiras tanto de día como de noche.

## **HIDRATACIÓN**

Registra la ingesta diaria de líquidos para recordarte que debes mantener un buen nivel de hidratación.

## **EDAD FISIOLÓGICA**

Haz una estimación de tu forma física en comparación con tu edad real.

## **SEGUIMIENTO DEL CICLO MENSTRUAL**

Haz un seguimiento de la ciclo menstrual o embarazo y accede a consejos sobre ejercicios y nutrición.

## **GARMIN COACH**

Entrena para un evento, alcanza un hito o mejora tu forma física con los planes de entreno de garmin coach para corredores y ciclistas.

## **CREACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO**

Cree sesiones de entrenamiento paso a paso eligiendo entre más de 1.600 ejercicios en la app Garmin Connect™, y envíalas directamente a tu reloj.

## **MINUTOS DE INTENSIDAD**

Haz un seguimiento de los minutos de actividad de intensidad moderada y alta.

## **VO2 MÁXIMO**

Mide los condición física actual y haz un seguimiento de los cambios en el tiempo para ponerte objetivos, evaluar tu progreso y mucho más.

## **ACLIMATACIÓN A LA ALTITUD Y EL CALOR**

Consulta lo qué tal te adaptas a la altitud o el calor actuales en función de tus métricas de salud.

## **SESIONES DE ENTRENAMIENTO HIIT**

Realiza un seguimiento de tus entrenos HIIT, como AMRAP, EMOM, Tabata y sesiones de entrenamiento personalizadas.

## **SESIONES DE ENTRENAMIENTO DIARIAS RECOMENDADAS**

Consulta todas las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas de la semana, que se adaptan después de cada sesión de carrera o ciclismo.

## **tiempo de recuperación**

Descubre el tiempo que debes descansar antes de tu siguiente sesión de entrenamiento de alta intensidad en función de tu entreno más reciente.

## **Garmin Connect**

Consulta tus datos de salud y condición física, comunícate con tus amigos y mucho más en esta aplicación gratuita y sin suscripción.

## **Aplicación Garmin Messenger**

Comunícate mediante mensajería de texto bidireccional<sup>4</sup> desde tu muñeca.

## **NOTIFICACIONES INTELIGENTES**

Recibe correos electrónicos, mensajes de texto y alertas en el reloj cuando esté vinculado con un smartphone Apple o Android compatible.

## **FUNCIONES DE SEGURIDAD Y SEGUIMIENTO**

Si temes por tu seguridad o si el reloj detecta que ha habido algún problema, este enviará un mensaje con tu ubicación en directo5.

### **TIENDA CONNECT IQ**

Añade pantallas para el reloj, campos de datos y aplicaciones al reloj vinculado.

### **FUNCIÓN LIVETRACK**

Tus amigos y familiares pueden seguir tu ubicación en tiempo real5 y ver los trayectos planificados previamente.

### **SENSORES ABC**

Desplázate por tu próximo recorrido con altímetro, barómetro y brújula electrónica de 3 ejes.

### **GARMIN SHARE**

Utiliza esta función para compartir fácilmente ubicaciones, trayectos y sesiones de entrenamiento guardados con dispositivos Garmin compatibles de tus amigos.

\*\* Esta Ficha es de carácter INFORMATIVO y carece de calidad contractual, los precios, existencias y referencias puede variar en el momento de formalizarlo en Pedido.

\*\*\* La Garantía y Soporte de productos estan establecidas y gestionadas por cada fabricante y marca.