



Rf. WE01123390 P/N. 010-02932-01

## Garmin Instinct E 2, 18 cm (0.86") MIP 40 mm Digital 166 x 166 Pixeles Gris, Cal 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 cardíaca, 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 duermes<sup>2</sup>. **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 SEGUIMIENTOS Si temes por tu seguridad o si el reloj detecta que ha habido algún problema, este enviará un mensaje con tu ubicación en directo<sup>5</sup>. 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 real<sup>5</sup> 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.