

Garmin Instinct 2 Solar



MULTI-SATELLITEN- UNTERSTÜTZUNG

Nutze mehrere globale Navigationssatellitensysteme (GPS, GLONASS und Galileo), um in schwierigeren Umgebungen eine bessere Positionsfindung als bei ausschließlicher Verwendung von GPS zu erhalten.



ABC-SENSOREN

Navigiere auf dem nächsten Trail mit ABC-Sensoren, darunter ein Höhenmesser für Höhendaten, ein Barometer zum Überwachen des Wetters und ein elektronischer 3-Achsen-Kompass.



TRACBACK™ ROUTING

Überlasse auf deinem Rückweg nichts dem Zufall, sondern navigiere mit dieser Funktion auf derselben Route zurück zum Startpunkt. So gehst du niemals verloren.



REFERENZPUNKT

Behalte einen bekannten Ort, beispielsweise dein Auto oder den Anfang des Wegs, in Bezug zu deiner aktuellen Position im Blick und finde problemlos wieder dorthin zurück.



NACHRICHTEN VOM SMARTPHONE

Erhalte Benachrichtigungen und Alarme direkt auf die Smartwatch, wenn sie mit deinem kompatiblen Smartphone gekoppelt ist.



CONNECT IQ™-SHOP

Lade benutzerdefinierte Displaydesigns herunter, füge Datenfelder hinzu und hole dir Apps und Widgets aus der Connect IQ-Shop-App auf dein kompatibles Smartphone.

Garmin Instinct 2 Solar



GARMIN PAY™ - KONTAKTLOS BEZAHLEN

Bezahle im Handumdrehen - ganz ohne Portemonnaie. Wenn du an der Kasse schnell fertig sein möchtest, bezahle kontaktlos mit Garmin Pay über teilnehmende Anbieter.



SICHERHEITS- UND TRACKINGFUNKTION

Wenn die Smartwatch und das Telefon gekoppelt sind, kann deine Live-Position an deine Kontakte gesendet werden. Dies erfolgt entweder manuell oder bei bestimmten Outdoor-Aktivitäten automatisch mit der integrierten Unfallerkennung.



KALENDERANSICHT

Auf der Kalenderseite siehst du problemlos, was für den Tag geplant ist, wenn die Smartwatch mit deinem kompatiblen Smartphone gekoppelt ist.



SYNCHRONISIERUNG MIT DER GARMIN CONNECT™-APP

Sieh dir deine Gesundheits- und Fitnessdaten zentral an einem Ort an. Die Garmin Connect-App auf deinem kompatiblen Smartphone ist eine viel besuchte Online-Community. Mitglieder können Verbindungen mit anderen herstellen, sich mit ihnen messen und Daten teilen.



INTEGRIERTE SPORTAPPS

Nutze vorinstallierte Aktivitätsprofile für Laufen, Radfahren, Schwimmen, Krafttraining, Indoor-Klettern, virtuelles Lauftraining, Golf, Yoga und mehr.



HIIT-TRAININGS

Bei diesem Aktivitätsprofil werden deine HIIT-Trainings (High-Intensity Interval Training) gespeichert, darunter AMRAP, EMOM, Tabata und benutzerdefinierte Trainings. Richte die Anzahl der Runden, der Belastungs-/Erholungsintervalle und mehr ein.

Garmin Instinct 2 Solar



VO2MAX

Trainiere intelligenter mit VO2max. Der Wert gibt deine erwartete Leistung an. Es werden sogar Leistungsänderungen einbezogen, die durch Hitze oder Höhe verursacht werden könnten.



TÄGLICHE TRAININGSVORSCHLÄGE

Tägliche Trainingsempfehlungen für das Laufen und Radfahren liefern Trainingsanweisungen, bei denen du selbst und auch dein Fitnesslevel in Betracht gezogen werden. Dabei werden auch die geplanten Wettkämpfe im Kalender der Garmin Connect™ App abgestimmt.



ERHOLUNGSRATGEBER

Nach jedem Training gibt die Erholungszeit an, wann du für dein nächstes hartes Training bereit bist. Dabei werden die Trainingsintensität und Faktoren wie Stress, tägliche Aktivitäten und Schlaf einbezogen.



SKI- UND SPLITBOARDTOUREN

Bei diesen Aktivitätsprofilen wird jetzt automatisch zwischen Abfahrten und Anstiegen unterschieden. Starte deine Aktivität und die Smartwatch übernimmt den ganzen Tag lang die Aufzeichnung.



MTB DYNAMICS

Speichere die Details jeder Tour mit Mountainbike-Messwerten sowie speziellen Daten zu Grit™ und Flow™. Mit diesen Daten wird bewertet, wie schwierig der Trail und wie flüssig der Fahrstil bei Bergabfahrten ist, damit du Werte hast, die du beim nächsten Mal übertreffen kannst.



RUNNING POWER AM HANDGELENK

Finde heraus, wie viel Leistung du auf den Trail oder die Straße bringst. So kannst du deine Kräfte einteilen und noch optimaler trainieren. Zubehör ist nicht erforderlich.

Garmin Instinct 2 Solar



HERZFREQUENZMESSUNG AM HANDGELENK

Erhalte Daten zur berechneten Herzfrequenz sowie Alarme, wenn deine Herzfrequenz während einer Ruhephase zu hoch oder zu niedrig ist. Erkenne, wie hart dein Herz bei Aktivitäten arbeitet.



Behalte den Stress im Blick

Anhand der Herzfrequenzvariabilität wird dein Stresslevel berechnet, so siehst du, ob du einen ruhigen, einen ausgeglichenen oder einen anstrengenden Tag hast.



SCHLAFANALYSE MIT SLEEP SCORE

Erhalte vollständige Informationen zu deinem leichten, tiefen und REM-Schlaf. Zeige alle Daten in einem speziellen Widget an mit Schlafwert und Insights.



BODY BATTERY™ - ENERGIELEVEL

Deine Smartwatch misst kontinuierlich deine Herzfrequenz und informiert dich mit Hilfe von Body Battery, wann du für dein nächstes Workout bereit bist. Sauerstoffsättigung im Blut und der Status deines Energielevels liefern dazu die notwendigen Informationen.



PULSE OX-SENSOR

Überwache deine Blutsauerstoffsättigung mit dem Pulse Ox Sensor und erkenne, wie sich die Sauerstoffsättigung deines Blutes in der Höhe oder beim Schlafen verändert. Nun siehst du, wie gut dein Körper Sauerstoff aufnimmt.



FITNESS-ALTER

Diese Funktion nutzt das chronologische Alter, deine wöchentliche Aktivität mit hoher Intensität, deinen Ruhepuls und deinen BMI, um zu berechnen, ob dein Körper jünger oder älter ist als du. Du kannst auch Tipps erhalten, um dein Fitness-Alter zu senken.

Garmin Instinct 2 Solar



INTENSITÄTSMINUTEN

Zeichne auf, wie viele Minuten du mit hoher Intensität trainierst, wann du sie erhältst und bei welcher Aktivität. Zeige sie bei Aktivitäten mit Zeitangabe sogar als Datenfeld an.



MENSTRUATIONSZYKLUS-TRACKER

Verwende die Garmin Connect-App, um deinen Menstruationszyklus oder deine Schwangerschaft aufzuzeichnen. Speichere Symptome, erhalte Informationen zu Training und Ernährung u. v. m.