

# Garmin Instinct 2X Solar



## ÉNERGIE SOLAIRE

Le verre solaire Power Glass™ prolonge l'autonomie de la batterie et produit 50% d'énergie en plus que celui de l'Instinct® 2 Solar. Prolongez vos aventures en mode montre connectée<sup>1</sup> grâce à l'énergie solaire qui offre une autonomie potentiellement illimitée à votre montre.



## LAMPE TORCHE INTÉGRÉE

Pour vous guider dans des conditions de faible luminosité, une lampe torche intégrée à LED propose des intensités variables avec un clignotement qui correspond à votre cadence de course, ainsi qu'un mode d'éclairage de sécurité rouge qui vous permet de garder un œil sur votre environnement la nuit.



## GNSS MULTI-BANDES

Recevez et utilisez plusieurs fréquences envoyées par les satellites de navigation, qui aident à améliorer la précision de la géolocalisation des utilisateurs, notamment dans les zones où les signaux GNSS sont réfléchis, faibles ou ne pénètrent généralement pas.



## CAPTEURS ABC

Suivez votre prochain itinéraire avec les capteurs ABC incluant un altimètre pour les données d'altitude, un baromètre pour surveiller la météo et un compas électronique 3 axes.



## FONCTION TRACBACK®

Ne vous fiez pas au hasard et utilisez cette fonction pour revenir très simplement sur vos pas, jusqu'à votre point de départ.



## POINT DE RÉFÉRENCE

Marquez un lieu, par exemple votre emplacement de parking ou votre point de départ, et suivez votre parcours jusqu'à votre position actuelle pour retrouver facilement le chemin du retour.

# Garmin Instinct 2X Solar



## NOTIFICATION INTELLIGENTES

Recevez des e-mails, des messages et des alertes directement sur votre montre, lorsqu'elle est couplée avec votre smartphone compatible.



## BOUTIQUE CONNECT IQ™

Téléchargez des cadrans de montre personnalisés, ajoutez des champs de données et obtenez des applications et des widgets dans la Boutique Connect IQ sur votre smartphone compatible.



## PAIEMENTS SANS CONTACT AVEC GARMIN PAY™

Passer vos commandes en toute simplicité et empruntez certains transports publics grâce aux paiements sans contact Garmin Pay avec auprès des fournisseurs participants.



## FONCTIONS DE SUIVI ET DE SÉCURITÉ

Si vous vous sentez en danger ou si votre montre détecte qu'un incident s'est produit, les fonctions d'assistance et de détection d'incident<sup>3</sup> peuvent envoyer un message avec votre position à vos contacts d'urgence lorsqu'elle est couplée avec votre smartphone compatible.



## AFFICHAGE DU CALENDRIER

Consultez facilement vos plans pour la journée grâce à un écran dédié au calendrier, lorsque l'application est couplée à votre smartphone compatible.



## SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION GARMIN CONNECT™

Consultez les informations sur votre santé et votre condition physique au même endroit. L'application Garmin Connect sur votre smartphone compatible est une communauté en ligne active qui permet aux utilisateurs de se connecter de se challenger et de partager leur passion pour le sport.

# Garmin Instinct 2X Solar



## SPORTS INTÉGRÉS

Faites ce que vous aimez grâce aux profils d'activités préinstallés pour la course à pied, le cyclisme, la natation, la musculation, l'escalade en intérieur, le ski, le snowboard, le golf, le yoga, le Pilates et bien plus encore.



## COURSE À OBSTACLES

Suivez vos performances pendant les courses à obstacles, grâce à l'enregistrement des temps intermédiaires entre les segments de course et de traversée d'obstacles. Une fois les intervalles enregistrés manuellement pendant le premier passage, vous pouvez vous concentrer uniquement sur la course, car les différents segments seront automatiquement enregistrés. Après la course, vous pouvez passer en revue vos statistiques.



## ENTRAÎNEMENTS HIIT

Ce profil d'activité suit vos entraînements HIIT, y compris AMRAP, EMOM, Tabata et personnalisé. Définissez le nombre de tours, les intervalles d'entraînement et de repos et plus encore.



## SPORTS INTÉGRÉS

Faites ce que vous aimez grâce aux profils d'activités préinstallés pour la course à pied, le cyclisme, la natation, la musculation, l'escalade en intérieur, le ski, le snowboard, le golf, le yoga, le Pilates et bien plus encore.



## COURSE À OBSTACLES

Suivez vos performances pendant les courses à obstacles, grâce à l'enregistrement des temps intermédiaires entre les segments de course et de traversée d'obstacles. Une fois les intervalles enregistrés manuellement pendant le premier passage, vous pouvez vous concentrer uniquement sur la course, car les différents segments seront automatiquement enregistrés. Après la course, vous pouvez passer en revue vos statistiques.



## ENTRAÎNEMENTS HIIT

Ce profil d'activité suit vos entraînements HIIT, y compris AMRAP, EMOM, Tabata et personnalisé. Définissez le nombre de tours, les intervalles d'entraînement et de repos et plus encore.

# Garmin Instinct 2X Solar



## FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Bénéficiez de données de fréquence cardiaque<sup>4</sup> ainsi que des alertes si votre fréquence cardiaque reste trop élevée ou trop basse pendant que vous êtes au repos. Mesurez les efforts fournis par votre cœur pendant vos activités.



## SCORE ET SUIVI AVANCÉ DU SOMMEIL

Obtenez le détail complet de vos phases de sommeil léger, profond et paradoxal. Affichez tout cela dans un widget dédié qui inclut votre score de sommeil et d'autres informations.



## RAPPORT MATINAL

Recevez un aperçu de votre sommeil, de votre récupération et de vos perspectives d'entraînement dès votre réveil, ainsi que votre statut VFC et des informations météo. Vous pouvez même personnaliser votre rapport pour afficher ce que vous souhaitez.



## MONITEUR D'ÉNERGIE BODY BATTERY™

Optimisez vos réserves d'énergie en utilisant la variabilité de la fréquence cardiaque, le stress, le sommeil et d'autres données pour évaluer lorsque vous êtes prêt pour une activité ou lorsque vous avez besoin de vous reposer.



## OXYMÈTRE DE POULS

Pour l'acclimatation à l'altitude ou le suivi du sommeil, un oxymètre de pouls<sup>5</sup> utilise des faisceaux lumineux au niveau de votre poignet pour estimer l'absorption de l'oxygène par votre corps.



## STATUT VFC

Obtenez une meilleure compréhension de votre état de santé général, de votre entraînement et de votre récupération grâce à la variabilité de votre fréquence cardiaque. Améliorez votre compréhension de votre état de santé général, de votre récupération et de vos performances d'entraînement grâce à la variabilité de la fréquence cardiaque pendant le sommeil, basée sur une technologie développée par notre équipe Firstbeat Analytics™.