

# Garmin Instinct 2X Solar



## **Solartechnologie**

Die Power Glass™ Solar-Ladelinse verlängert die Akkulaufzeit und produziert 50% mehr Energie als die Instinct® 2 Solar. Im Smartwatch-Modus und mit Solarladung hast du eine unbegrenzte Akkulaufzeit.



## **INTEGRIERTE TASCHENLAMPE**

Die integrierte Multi-LED-Taschenlampe bietet unterschiedliche Intensitätsstufen und ein Stroboskop, das deiner Schrittfrequenz entspricht. Im Modus für rotes Sicherheitslicht behältst du bei Nacht die Umgebung im Blick und wirst besser gesehen.



## **MULTI-FREQUENZ EMPFANG**

Empfange und nutze mehrere, von Navigationssatelliten gesendete Frequenzen, um deine Positionsgenauigkeit in Gebieten zu erhöhen, in denen GNSS-Signale zurückgeworfen werden, schwach sind oder gewöhnlich nicht verfügbar sind.



## **ABC-SENSOREN**

Mit ABC-Sensoren, darunter ein Höhenmesser für Höhendaten, ein Barometer zum Überwachen des Wetters und ein elektronischer 3-Achsen-Kompass, navigierst du zuverlässig im Gelände.



## **TRACBACK®**

Überlasse auf deinem Rückweg nichts dem Zufall, sondern navigiere dich mit dieser Funktion auf derselben Route zurück zum Startpunkt.



## **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.

# Garmin Instinct 2X Solar



## ERHALTE SMART NOTIFICATIONS

Lass dir Anrufe, Nachrichten, News oder andere Benachrichtigung anzeigen – direkt auf der Smartwatch bei Kopplung mit einem kompatiblen Smartphone.



## CONNECT IQ™ STORE

Lade benutzerdefinierte Displaydesigns herunter, füge Datenfelder hinzu und hol dir Apps und Widgets aus dem Connect IQ Store auf deine kompatible Smartwatch.



## GARMIN PAY™

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



## SICHERHEITSFUNKTIONEN

Wenn deine Smartwatch mit einem kompatiblen Smartphone gekoppelt ist, kann über die Funktionen für Notfallhilfe und Unfallbenachrichtigung<sup>3</sup> bei Unfallerkennung eine Nachricht mit deiner Position an deine Notfallkontakte gesendet werden.



## KALENDERANSICHT

Auf der Kalenderseite siehst du problemlos, was für den Tag geplant ist. Koppelle dafür deine Smartwatch mit deinem kompatiblen Smartphone.



## GARMIN CONNECT™

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.

# Garmin Instinct 2X Solar



## INTEGRIERTE SPORT-APPS

Gehe mit vorinstallierten Aktivitätsprofilen für Laufen, Radfahren, Schwimmen, Krafttraining, Indoor-Klettern, Skifahren, Snowboarden, Golf, Yoga, Pilates und mehr deinen Lieblingsaktivitäten nach.



## OBSTACLE COURSE RACING

Verfolge auch beim Obstacle Course Racing deine Leistung. Dabei werden Split-Zeiten zwischen Lauf- und Hindernisabschnitten aufgezeichnet und automatisch gespeichert. Nach dem Wettkampf kannst du dir deine Statistiken ansehen:



## HIIT WORKOUTS

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



## 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 TRAININGSEMPFEHLUNG

Zeige für die ganze Woche die täglichen Trainingsempfehlungen an. Nach jedem Lauf- oder Radfahrtraining werden die Angaben angepasst. Auf diese Weise werden sie auf deine Leistung und Erholung und auf Wettkämpfe abgestimmt, die laut deinem Kalender in der Garmin Connect™ Smartphone-App anstehen.



## ERHOLUNGSZEIT

Nach jedem 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.

# Garmin Instinct 2X Solar



## HERZFREQUENZMESSUNG AM HANDGELENK

Erhalte Herzfrequenzdaten<sup>4</sup> sowie Alarme, wenn deine Herzfrequenz im Ruhezustand zu hoch oder zu niedrig bleibt. Schätze ein, wie hart dein Herz bei Aktivitäten arbeitet.



## SCHLAFANALYSE MIT SLEEP SCORE

Erhalte vollständige Informationen zu deinem leichten, tiefen und REM-Schlaf. Zeige alle Daten in einem speziellen Widget an, das deinen Sleep Score und Insights umfasst.



## MORNING REPORT

Erhalte gleich am Morgen mit dem Morning Report einen Überblick über deinen Schlaf, deine Erholung und die Trainingsaussichten zusammen mit Informationen zum HFV Status und zum Wetter. Passe den Bericht sogar deinen Wünschen entsprechend an.



## BODY BATTERY™

Optimiere die Energiereserven deines Körpers mithilfe von Daten zu Herzfrequenzvariabilität, Stress und Schlaf sowie anhand anderer Daten. So ermittelst du, wann du wieder aktiv werden kannst oder wann du dich erholen solltest.



## PULSE OX MESSUNG

Überwache deine Blutsauerstoffsättigung mit dem Pulse Ox Sensor<sup>5</sup> und erkenne, wie sich die Sauerstoffsättigung deines Blutes in der Höhe oder beim Schlafen verändert. Nun siehst du, wie gut dein Körper Sauerstoff aufnimmt.



## HFV Status

Zeichne deine Herzfrequenzvariabilität während des Schlafens auf und erhalte ein klareres Bild deiner allgemeinen Gesundheit, deines Trainings und deiner Erholung. Die Funktion basiert auf einer Technologie, die von unserem Firstbeat Analytics™ Team entwickelt wurde.