



## Garmin Instinct E 2,18 cm (0.86") MIP 40 mm Digital 166 x 166 Píxeles Gris, Cal GPS (satélite)

Ref.: WE01123390 P/N: 010-02932-01

### Detalle del producto

**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 VFCC** 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. **2. 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 que 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**

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 IQAñade pantallas para el reloj, campos de datos y aplicaciones al reloj vinculado.FUNCIÓN LIVETRACKTus amigos y familiares pueden seguir tu ubicación en tiempo real5 y ver los trayectos planificados previamente.SENSORES ABCDesplázate por tu próximo recorrido con altímetro, barómetro y brújula electrónica de 3 ejes.GARMIN SHAREUtiliza 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 pueden variar en el momento de formalizarlo en Pedido.*

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